



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 JUIN 2026

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Dire le mantra, c'est avancer

John Main OSB, [Awakening 1](#), Meditatio Talks Series 2014 C – Paru le 1^{er} septembre 2014

La prière est la vie de l'Esprit de Jésus dans le cœur humain, l'Esprit en qui nous sommes incorporés au Corps du Christ, l'Esprit qui nous conduit chacun pleinement éveillés au Père. Prier, c'est s'éveiller dans notre cœur à cet Esprit dans toute sa plénitude.

Je ne crois pas qu'il existe des formes ou des méthodes de prière ; il n'y a que la prière. Et j'aime à penser que cette prière est le flux d'amour entre l'Esprit du Christ ressuscité et son Père, le flux d'amour dans lequel nous sommes intégrés. De même, une fois que l'on commence à prier, on prie sans cesse. Il n'y a pas de prière à temps partiel ni de prière partielle. L'Esprit est toujours vivant en notre cœur, et ce flux d'amour y est toujours présent. Nos temps de méditation et de prière sont simplement des moments où nous opérons ce retournement complet de conscience vers la Réalité toujours présente.

Plus vous vous abandonnez à cela, en plongeant profondément dans ce flot d'amour, plus vous prenez conscience de ce que saint Paul voulait dire lorsqu'il nous appelait à prier sans cesse. C'est cet état que l'on appelle parfois l'illumination, lorsque la conscience de la réalité de l'amour de Jésus pour son Père est constante dans nos cœurs. Dans la mesure où nous pouvons l'analyser, nous prenons conscience de notre totale pauvreté, de notre dépendance absolue à l'égard de l'amour qui nous soutient et de la richesse infinie de cet amour.

Comme je vous l'ai dit, il s'agit d'un parcours, d'un pèlerinage qui nous conduit à la source même de notre être. Nous sommes en pèlerinage tant que nous récitons notre mantra avec simplicité et persévérons dans le renoncement et la pauvreté, renonçant à la pensée, à l'imagination et finalement, à notre propre conscience de soi. À mesure que le mantra s'enracine plus profondément en nous et s'intègre plus pleinement à notre conscience, tout notre être participe à cette réponse à l'Esprit. Ce chemin conduit à intégrer notre être, qui devient notre réponse aimante et harmonieuse au Père. Notre but est d'accepter pleinement le salut que Jésus a accompli pour nous, la délivrance totale de tout ce qui nous isole, l'union totale avec la création tout entière. Et ce que nous découvrons, c'est l'essence de notre propre unité. Nous découvrons aussi – découverte enivrante – la liberté absolue qui nous est propre de nous élever vers le Père.

Mais ne vous laissez pas tromper par ces mots : l'exigence absolue du mantra ne fait aucun doute. Réciter le mantra a vraiment du sens, c'est un acte de foi si pur qu'il frôle l'audace religieuse, car il s'agit, en essence, de notre acceptation totale de la réalité de l'amour de Dieu inondant notre cœur au plus profond de nous-même par l'Esprit du Christ ressuscité. Nous sommes appelés à mourir à nous-même. Nous abandonner entièrement à l'amour de Jésus est un renoncement absolu. Seuls ce renoncement et cette foi absolue nous permettent de nous élever jusqu'à sa puissance, de la partager, de partager son autorité, et surtout de partager son amour. Je tiens à conclure en disant aussi clairement que possible que nous ne pouvons ni fabriquer ni anticiper cette expérience.

L'expérience est un don de Dieu. Tout ce que nous pouvons faire, c'est apprendre à nous apaiser, à nous taire et à attendre. À mesure que nous apprenons ce calme et ce silence, que nous apprenons à attendre, nous le ferons avec une conscience toujours plus grande de notre potentiel et de notre harmonie. Nous devons être patients et attendre. Au temps voulu par Dieu, nous expérimenterons le déferlement de l'amour de Jésus dans notre cœur et nous serons prêts à répondre à cet appel lorsqu'il se fera entendre, un appel qui nous invite à répondre pleinement à cette rencontre avec Jésus. Chaque membre de l'Église, chaque être humain est appelé à cet éveil. Notre grande responsabilité est de nous éveiller, d'être prêts, d'être à la disposition du Père, et ensuite, avec humilité et amour, d'apporter à toute l'humanité la gloire et la lumière de cet éveil.

Méditez pendant 30 minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

Walt Whitman, Une araignée patiente et silencieuse

J'observai l'endroit où, sur un petit promontoire,
Une araignée patiente et silencieuse se tenait isolée.
J'observai sa manière d'explorer l'immensité vide qui l'entourait,
Elle lançait hors d'elle-même filament après filament,
Les déroulant sans cesse, les lançant inlassablement.

Et toi, ô mon âme, où que tu sois,
Entourée, détachée dans les océans infinis de l'espace,
Sans cesse tu médites et t'aventures, tu lances, tu cherches les sphères à relier,
Jusqu'à ce que se forme le pont dont tu auras besoin, jusqu'à ce que l'ancre souple tienne bon,
Jusqu'à ce que le fil de soie que tu lances s'accroche quelque part, ô mon âme.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org