



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 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.

La prière continue - 1

Laurence Freeman, extrait de « The Tradition of Meditation », *Meditatio Talks Series*, 2010 B

Pour les maîtres du désert, la prière est contemplative. C'est la prière du cœur, une prière continue qui est ce qu'il y a de plus important au monde à leurs yeux. Elle est la source du sens. La prière continue signifie « une tranquillité stable et une pureté d'esprit permanente ». Le mot « esprit » ici ne doit pas être compris uniquement au sens cérébral, intellectuel ou cognitif. Il désigne aussi le cœur, et peut-être la conscience. Pour les maîtres du désert, cet état de prière incessante ou continue est le but de toute ascèse, de toute discipline, de toute quête spirituelle. En fait, le but de toute chose est d'y parvenir. Saint Augustin l'exprime d'ailleurs en disant que le but de cette vie, la raison pour laquelle nous célébrons les sacrements, la raison pour laquelle nous lisons les Écritures est de « rendre la santé à l'œil du cœur, par lequel Dieu peut être vu ».

Dans la tradition, nous sommes émerveillés de voir que les pères du désert savent clairement quel est le sens de leur vie et ce qui compte le plus. C'est pourquoi ils adoptent ce mode particulier de vie. Ils savent aussi que c'est un but qui ne s'atteint pas immédiatement, qu'il faut le considérer comme un objectif à long terme. Mais il nous faut un objectif immédiat. Le but à long terme est le Royaume de Dieu ; l'objectif immédiat, c'est le travail quotidien sur soi et la pureté du cœur. La moralité, la vie morale, est perçue comme un moyen d'y parvenir.

C'est une chose que nous avons oublié dans le christianisme contemporain où nous accordons une importance démesurée au code moral et aux controverses à ce sujet. Nous nous déchirons souvent en débattant de questions morales liées à la sexualité ou à la médecine, nous nous condamnons, nous nous excommunions, nous nous haïssons, nous divisons nos églises, nous refusons de nous parler, de prier ensemble sur ces questions morales, oubliant complètement la sagesse même de l'Évangile qui est le fondement de notre cheminement et non l'objectif.

Mais les moines du désert l'avaient compris. Pour eux, la vie morale, ce qu'ils appelaient le développement des vertus, tend toujours vers la perfection dans la prière. C'est pourquoi nous luttons contre nos problèmes, nos défauts de caractère, les sept péchés capitaux, nos habitudes, nos tendances à l'intolérance, à la colère, à l'avidité, à la dépendance, à la luxure, etc. C'est pourquoi nous luttons, afin de nous rapprocher de cette prière pure, *oratio pura*, que Cassien appelle la pierre angulaire de toute la structure.

C'est ce rapport entre morale et contemplation qui, je crois, interpelle directement les Églises actuelles et leur hiérarchie. À en juger par ce que je constate, le clergé ne le comprendra pas avant les fidèles. Le changement de conscience émerge car l'Esprit Saint agit généralement à travers les fidèles et non à travers la hiérarchie.

Jean Cassien, avec une approche très analytique, très rationnelle et logique, aborde ce cheminement comme s'il s'agissait d'un projet. Il utilise la parabole de la construction d'une tour. Il dit que si l'on veut construire une tour, il faut s'assurer d'avoir des fondations solides qui permettent de résister aux tempêtes, aux tremblements de terre et à tous les problèmes que la vie peut engendrer. La mise en place de ces fondations est ce que Cassien conçoit comme la vie ascétique.

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

George Herbert, La Fleur

Que tes bienfaits, Seigneur, sont doux et purs !
Qui aurait cru que mon cœur desséché
pourrait retrouver sa fraîcheur ? Il avait disparu
Tout à fait sous terre ; comme les fleurs s'en vont
Rejoindre leur racine mère, une fois fanées,
Là où, ensemble, elles abritent
Toutes les rigueurs de l'hiver,
Mortes au monde, en des demeures inconnues.
Voici Tes merveilles, Seigneur de puissance,
Tu détruis et tu vivifies, tu descends aux enfers
Et tu remontes au ciel en une heure
Qui sonne comme le tintement d'une cloche qui passe.
Ta parole est tout, si seulement nous pouvions la déchiffrer.

Oh ! si seulement j'étais immuable,
Demeurer dans Ton Paradis, où nulle fleur ne peut se faner ;
Bien des printemps j'ai jailli belle,
M'offrant au ciel, y grandissant et m'y épanouissant.
Mais tandis que je grandis,
Toujours tournée vers le haut, comme si le ciel m'appartenait,
Ta colère survient, et je décline :
Quel froid survient quand Tu te détournes,
Et que le moindre froncement de Tes sourcils se manifeste !

Et maintenant, à présent, je renaiss,
Après tant de morts, je vis et j'écris ;
Je respire à nouveau le parfum de la rosée et de la pluie,
Et je savoure la poésie : Ô, ma seule Lumière,
Il est impossible que je sois celui
Sur qui Tes tempêtes se sont abattues toute la nuit.

Voilà Tes merveilles, Seigneur d'amour,
Qui nous montrent que nous ne sommes qu'éphémères ;
Et quand nous parvenons à le découvrir et à le comprendre,
Tu nous réserves un jardin où demeurer.
Ceux qui voudraient davantage,
Gonflés d'orgueil,
Perdent leur paradis par leur orgueil.

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