



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 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.

Le sentiment de plénitude

John Main o.s.b., extrait de « *In Times of Anxiety* » [En temps d'anxiété], *Meditatio Talks Series* 2009 C

Ce qui nous intéresse tous, c'est de trouver le chemin non seulement vers l'harmonie dans nos vies, mais vers ce que l'on ne peut décrire que par le mot « paix ». La paix, c'est le sentiment d'être entier, en harmonie, complet. Ce n'est pas un simple sentiment de calme ; c'est bien plus, un sentiment de bien-être qui naît de la découverte de sa propre harmonie, de l'harmonie intérieure et de celle dont nous sommes capables dans nos relations avec les autres, comme l'harmonie que l'on ressent face à la nature lors d'une belle journée ensoleillée, devant un paysage magnifique sous un ciel splendide. Dans ces moments de révélation, on comprend soudain de quoi il s'agit : un sentiment d'unité avec la nature, avec soi-même, avec les autres. C'est pourquoi nous méditons.

Pour commencer à méditer, il faut une certaine motivation. Il faut un objectif pour se mettre en route, pour amorcer le processus. Pour atteindre cet état d'harmonie et de paix (décrit dans de nombreux textes sacrés des traditions orientales et occidentales comme un état de béatitude, de gloire, de salut ou de vie, le sentiment d'être pleinement vivant), toute motivation est valable. Mais une fois que vous commencerez à méditer régulièrement, vous comprendrez que la méditation fonctionne selon sa propre dynamique. Ce n'est pas une activité comme les autres. On ne l'aborde pas en se disant : « Si je médite tant de fois, j'obtiendrai tel niveau de paix ; si je suis particulièrement assidu, j'atteindrai un niveau supérieur », etc.

Une fois que vous aurez commencé à méditer, vous réaliserez que vous êtes sans exigences, sans attente de récompense. Nous méditons simplement parce que c'est le seul chemin qui nous mène à ce sentiment de plénitude et d'unité. Dans la méditation, nous découvrons que la vie nous est donnée pour cela : pour être un, pour activer tout notre potentiel de vie, de bonheur et d'être.

Méditer est à l'esprit ce que la respiration est au corps. Si quelqu'un vous demandait pourquoi vous respirez, vous répondriez : « Je n'ai aucune motivation. Respirer est nécessaire ; c'est essentiel à la vie. » Je n'en ai aucune motivation consciente.

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, extrait de « *Song of Myself* » [Chant de moi-même]

Je crois qu'un brin d'herbe est l'œuvre des étoiles,
Que la fourmi est tout aussi parfaite, tout comme le grain de sable et l'œuf du pinson,
Que le crapaud est l'un des plus hauts chef-d'œuvre,
Que la ronce grimpante ornerait les salons du ciel,
Que la plus petite articulation de ma main fait passer pour ridicules toutes les machines,
Que la vache qui broute, tête baissée, surpasse n'importe quelle statue,
Et qu'une souris est un miracle suffisant pour stupéfier des sextillions d'infidèles.

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