



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 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 - 2

Laurence Freeman, extrait de [\*The Tradition of Meditation\*](#), *Meditatio Talks Series* 2010 B

Au début de la *Neuvième Conférence*, Cassien pose les fondements de sa conception de la prière continue, évoquant la nécessité de maîtriser ce qu'il appelle notre inquiétude et souci des choses charnelles : commérages, bavardages futiles et plaisanteries, tout ce que nous associons aux médias et aux débats télévisés. Allumer la radio dès qu'on monte en voiture, juste pour avoir en fond sonore ces conversations, commérages et nouvelles des célébrités, feuilleter les magazines pour voir qui se marie à Hollywood, voilà ce que sont les choses charnelles. Si nous voulons nous approcher de la prière continue, nous devons maîtriser cela, ainsi que la colère, la tristesse et la dépression. C'est ce sur quoi il nous faut travailler.

Il ne s'agit pas nécessairement de se reprocher ce que l'on ressent, mais de reconnaître que nous sommes sous l'emprise du démon de la colère ou de la tristesse, comme le décrivent les Pères du Désert et l'explique la psychologie ; nous devons y travailler en identifiant et combattant ces démons. La luxure et le désir d'argent sont des démons assez courants de notre culture actuelle, des substituts de Dieu, des moyens d'éviter l'essentiel et de fuir le but de la vie.

Voilà ce que nous faisons chaque fois que nous nous asseyons pour méditer : maîtriser notre attachement aux choses matérielles. Nous constaterons que cela se répercute sur notre façon de vivre. Planifier, analyser, se souvenir, rêvasser représente tout ce que nous appelons distractions ou agitation de l'esprit. Lorsqu'ils ne parviennent pas à se souvenir de quelque chose, les Irlandais disent qu'ils se « dé-souviennent ». C'est ce que nous faisons lorsque nous méditons : nous nous dé-souvenons, ce que *Le Nuage de l'Inconnaissance* appelle « refouler toutes ces choses dans le nuage de l'oubli », lâcher prise. Nous maîtrisons les distractions en lâchant prise, ce qui ne signifie pas lutter constamment.

Voilà le travail de la méditation. Nous avons un réel besoin de modération de notre consommation pour façonner notre vie morale. Partout où règne la modération, on a tout ce qu'il faut. Mais si nous avons plus que le nécessaire, dit Cassien, nous ressentirons immédiatement préoccupation et inquiétude. C'est une leçon précieuse pour nous, en pleine crise écologique et financière. Nous allons probablement devoir nous habituer à vivre avec moins, nous rapprocher du niveau de ce dont nous avons réellement besoin pour vivre, plutôt que de ce que nous imaginons désirer. L'excès engendre les maladies de l'abondance et notre monde sursaturé aspire à une véritable simplicité.

## 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

**William Henry Davies, Loisir**

Que vaut cette vie si, accablés de soucis,  
nous n'avons pas le temps de nous arrêter et de contempler ?  
Pas le temps de nous attarder sous les branches  
et contempler aussi longtemps que les moutons ou les vaches.  
Pas le temps de voir, en traversant les bois,  
où les écureuils cachent leurs noisettes dans l'herbe.  
Pas le temps de voir, en plein jour,  
les ruisseaux constellés d'étoiles, ni le ciel nocturne.  
Pas le temps de nous retourner au regard de la Beauté,  
et d'admirer la danse de ses pieds.  
Pas le temps d'attendre que sa bouche puisse  
s'enrichir du sourire que ses yeux ont esquissé.  
Misérable est cette vie si, accablés de soucis,  
nous n'avons pas le temps de nous arrêter pour contempler.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance). Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)