



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 05 juillet 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 - 3

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

Si nous la prenons au sérieux, la pratique de la méditation transforme notre vie. Lorsque le père John fut initié à la méditation par son maître, celui-ci lui a simplement dit : « Bien sûr, je peux vous apprendre à méditer, que vous soyez chrétien ou autre, à condition que vous soyez sérieux. » Le père John demanda alors : « Qu'entendez-vous par "sérieux" ? » et le maître répondit : « Eh bien, qu'il y ait une mise en pratique : que vous méditez chaque matin et chaque soir, et que vous reveniez ici une fois par semaine pour en parler. » Car si l'on ne le fait pas — si l'on n'a pas cette rigueur fondamentale et, comme le dit le père John, un minimum de sérieux dans la pratique — alors on tourne tout simplement en rond. C'est le défi qui est au cœur de cette tradition. Le véritable défi consiste à la mettre en pratique, à joindre le geste à la parole. C'est une discipline, et le lien entre la pratique de la méditation et le genre de vie que l'on mène devient de plus en plus évident dès lors que l'on médite sérieusement.

Jean Cassien affirme que l'on doit s'efforcer d'être, dans les autres moments de la journée, tel que l'on souhaite être au moment de la prière. En d'autres termes, cela ne sert à rien de regarder six heures d'émissions de variétés ou de talk-shows, de polluer son esprit avec des commérages, des bavardages futiles et des pitreries, pour ensuite se dire « maintenant je dois méditer », éteindre la télévision et faire dix-neuf minutes de méditation. Ne vous étonnez pas si vous n'en observez pas les effets dès la première semaine.

Ainsi, l'état d'être que vous recherchez au moment de la méditation ou de la prière doit être cultivé avant et après ces moments-là. C'est pourquoi le père John dit que les temps de méditation sont une préparation à votre vie, à votre façon de vivre. Et votre façon de vivre est une préparation à votre méditation. Les deux sont en dialogue constant, un dialogue silencieux et efficace. Cassien ajoute que cette approche de votre vie morale, de votre ascèse et de votre mode de vie nous conduira au ciel et, précise-t-il, même au-delà des cieux. Cela signifie que la méditation ne se résume pas à une simple recherche de bien-être (faire baisser la tension artérielle ou réduire le stress, des choses certes excellentes) ; elle va bien au-delà.

Il s'agit davantage de ce que les bouddhistes appellent le « calme séjour de l'esprit » : cet état de paix et de repos où l'esprit est parfois limpide, libéré des soucis et des angoisses liés aux choses matérielles, capable de lucidité, de sérénité et de joie — une « bonne méditation », en somme. Mais c'est encore plus que cela. C'est le paradis, le nirvana ; si vous abordez la méditation avec sérieux, elle vous mènera au paradis. Toutefois, si vous persévérez, elle vous emmènera au-delà — au-delà d'un simple changement d'état d'esprit, aussi désirable et agréable que ce soit — vers quelque chose d'immuable : la nature même de l'esprit, du cœur ou de l'âme. Il nous invite donc à prendre véritablement soin de notre âme, à nous aimer vraiment et à veiller sur nous-mêmes au sens le plus profond du terme.

Ainsi, la prière continue exige du détachement, tant dans la vie concrète, les émotions et le plan matériel qu'au niveau intérieur, dans nos pensées. C'est une relation qui exclut tout désir de contrôle ou de possession. C'est, en fait, l'essence même de toute relation fondée sur l'amour. Si vous rencontrez des difficultés dans vos relations, c'est probablement qu'il y a trop d'attachement. Pour apprendre à aimer, il faut savoir s'engager et se donner, tout en restant détaché. C'est ce que nous apprenons concrètement par la méditation. La prière continue est le fruit de ce processus de foi.

Les pensées, dit Cassien, sont « transformées en ressemblance spirituelle et angélique ». Cela signifie que l'on peut continuer à vivre dans le monde, aller travailler, élever sa famille, regarder les informations ou même un peu de télévision de piètre qualité, et conserver ses opinions et ses croyances. Mais ces pensées — un terme qui recouvre une multitude de réalités, ou disons ces mouvements de l'esprit, ces contenus de notre mental — deviennent un peu plus transparents. Ce ne sont plus des préjugés, des obsessions, des compulsions, des addictions, des armes pour s'en prendre aux autres ni des motifs de dispute ou de division. Nous les abordons avec plus de légèreté, dans leur transparence.

Nous ne devenons pas pour autant des personnes irréfléchies. Être en pleine conscience ne signifie pas manquer de réflexion, être égocentrique, uniquement préoccupé par sa propre pleine conscience, son éveil ou son état d'esprit. Les personnes à la spiritualité affectée sont d'un ennui mortel. Nous n'allons pas non plus en vouloir au monde entier de nous distraire du grand projet spirituel d'éveil que l'on s'est fixé (tout le monde se met en travers de mon chemin ; pourquoi faut-il que l'on vienne troubler mon bel état d'esprit ?) Mais cela signifie que ces choses — ces pensées — deviennent plus légères, plus transparentes. Nous pouvons les voir, les repérer — surtout lorsqu'elles commencent à devenir négatives — et voir à travers elles.

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

Jacques Leclercq (1891-1971), philosophe et prêtre, *Le jour de l'homme*, Éditions du Seuil, Paris 1976.

Je crois, oui, je crois qu'un jour,
ton jour, ô mon Dieu,
je m'avancerai vers toi
avec mes pas titubants,
avec toutes mes larmes dans mes mains,
et ce cœur merveilleux que tu nous as donné,
ce cœur trop grand pour nous
puisqu'il est fait pour toi...
Un jour je viendrai, et tu liras sur mon visage
toute la détresse, tous les combats,
tous les échecs des chemins de la liberté.
Et tu verras tout mon péché.
Mais je sais, ô mon Dieu
que ce n'est pas grave, le péché,
quand on est devant toi.
Car c'est devant les hommes que l'on est humilié.
mais devant toi, c'est merveilleux d'être si pauvre,
puisqu'on est tant aimé !
Mais un jour, ton jour, ô mon Dieu,
je viendrai vers toi.
Et dans la véritable explosion de ma résurrection,
je saurai enfin que la tendresse c'est toi
que ma liberté c'est encore toi
je viendrai vers toi, ô mon Dieu
et tu me donneras ton visage.
Je viendrai vers toi avec mon rêve le plus fou :
t'apporter le monde dans mes bras.
Je viendrai vers toi et je te crierai à pleine voix
toute la vérité de la vie sur la terre,
je te crierai mon cri qui vient du fond des âges :
« Père j'ai tenté d'être un Homme,
Et je suis ton enfant. »

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