



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 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.

Le don de la liberté

John Main, extrait de **Transformed in Christ** (Transformés dans le Christ), série de conférences **Meditatio Talks** 2017 A

L'un des grands besoins de notre époque est de voir des hommes et des femmes confiants dans le don de leur propre vie, des hommes et des femmes capables de vivre en puisant dans la puissance que la vie, la mort et la résurrection de Jésus libèrent dans notre monde. La méditation est notre engagement quotidien envers la réalité de cette puissance — la puissance de Jésus, libérée et circulant dans notre monde comme dans notre cœur. Le grand don qui nous est fait, une fois que nous plongeons dans ce courant, est celui de la liberté. Nous sommes libérés par la puissance de cette vie, cette mort et cette résurrection.

Nous concevons souvent la liberté comme la capacité de faire ce que nous voulons. Pourtant, la moindre expérience de méditation — le simple fait d'entrer en contact avec la puissance de Jésus dans notre cœur — nous révèle que la liberté ne consiste pas essentiellement à faire ce que l'on veut, mais à être qui nous sommes : des êtres rachetés, aimés par le Christ.

Pour être qui nous sommes, nous devons être en relation. Nous savons tous que nous ne pouvons pas être nous-même dans l'isolement. Or la relation fondamentale de notre vie est celle que nous entretenons avec Dieu ; la méditation est notre engagement envers cette relation. On pourrait définir la prière comme une « attention à Dieu dénuée de tout égoïsme ». C'est pourquoi, dans la méditation, nous ne pensons pas à nous-même ; nous portons notre attention sur Dieu. Jésus nous dit que « seul Dieu est bon », ce qui signifie qu'il est la bonté même. La merveille de la prière réside dans le fait que, dans cet état d'attention désintéressée, nous entrons dans sa bonté absolue et devenons bons à notre tour — non pas grâce à une quelconque aspiration platonicienne, mais simplement parce que nous entrons dans l'orbite de sa bonté. C'est là, à mon sens, le fondement essentiel de toute moralité : notre participation à la bonté de Dieu.

Les Pères de l'Église appelaient cela la « pureté du cœur ». Notre cœur est purifié de tout désir, même du désir de Dieu. Nous ne cherchons pas à posséder Dieu, ni la sagesse, ni le bonheur. Tout simplement, dans le calme et le silence, nous sommes ce que nous sommes et nous sommes heureux d'être ainsi — d'être bons parce que nous sommes en Lui, qui est toute bonté.

En méditant, nous ne cherchons pas à manipuler Dieu à nos propres fins. Nous n'essayons pas, pour ainsi dire, de L'impliquer dans notre vie. Nous découvrons la merveille de notre participation à Sa vie. En récitant notre mantra, en accédant au silence et à l'immobilité, en dépassant le désir et en parvenant à la pureté du cœur, nous nous ouvrons simplement à la réalité dans sa révélation la plus pure et la plus intime. Nous nous ouvrons à la présence de Dieu — en nous et autour de nous —, cette présence qui nous soutient par Son amour.

L'importance de la méditation réside dans le fait que nous en prenons conscience avec certitude. Nous sommes en présence de Celui qui nous purifie par Son amour et par Son pardon. Et nous sommes en présence de Celui qui nous renouvelle d'une énergie illimitée, puisée à cette même source infinie d'amour.

N'oublions jamais que la récitation du mantra implique la pureté de cœur. C'est la fidélité au mantra, du début à la fin de chaque méditation, qui nous conduit à cette simplicité, à cette innocence et à cette pureté, car nous laissons le « moi » derrière nous. Pour acquérir la confiance nécessaire afin de proclamer le Christ et de témoigner personnellement de Lui à partir de notre propre expérience, nous devons être fidèles : fidèles à notre pratique quotidienne et, au sein de cette pratique, fidèles au mantra.

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

Angelo Roncalli, qui deviendra le pape Jean XXIII le 28 octobre 1958.

J'insiste sur un principe auquel je ne penserai jamais assez : je dois faire chaque chose, réciter chaque prière, observer chaque règle comme si je n'avais rien d'autre à faire, comme si le Seigneur m'avait mis au monde uniquement pour cette action et qu'à son bon accomplissement était attachée ma sanctification sans tenir compte de ce qui précède ou de ce qui suit.

C'est un principe excellent qui, appliqué avec soin, a le pouvoir de mettre en fuite les distractions, tout comme l'eau bénite fait fuir le diable ; ce principe demande que l'on soit présent à soi-même, que l'on pratique le « fais ce que tu fais » et que l'on se maintienne sous le regard de Dieu.

Mais pour qu'il obtienne son effet, il est nécessaire de le mettre en œuvre dès les premières actions de la journée.

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