



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 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 connaissance de soi

Laurence Freeman, extrait de: Attention and Love 1, *Meditatio Talks Series* 2017 A

J'ai évoqué à plusieurs reprises les niveaux de conscience que la méditation nous fait traverser et qu'elle met en lumière. Dès que nous commençons à méditer, nous devenons plus conscients de nous-mêmes, plus conscients de notre propre nature, de la manière dont l'esprit, le corps et la personne humaine fonctionnent réellement. C'est là un aspect de la connaissance de soi. Or, cette connaissance de soi — qui fait souvent défaut dans une société et une culture comme la nôtre où l'attention est rare — est d'une importance capitale pour l'humanité. Car sans elle, nous ne connaissons pas Dieu. Et connaître Dieu, c'est notre vie même.

Saint Irénée disait : « La gloire de Dieu, c'est l'homme vivant. » Et la vie de l'homme, c'est la vision de Dieu. Dieu est glorifié en l'être humain. Cela se produit lorsque nous réalisons notre plein potentiel et devenons pleinement vivants à travers toutes les expériences que la vie met sur notre chemin, à travers toutes les phases et les différentes étapes de notre existence. Cette vie que nous développons et accomplissons est vision de Dieu, connaissance de Dieu, interaction avec Dieu et, finalement, union avec Dieu. C'est donc une sorte de danse. Au début, on a l'impression qu'il y a deux danseurs, mais à mesure que la danse s'anime, on réalise qu'il n'y a plus que la danse. Cette danse est l'amour de Dieu.

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

Sri Ramana Maharshi, extrait de : *Talks with Sri Ramana Maharshi*, entretien n° 197.

« La "pensée du moi" est la pensée racine.

Si l'on arrache la racine, toutes les autres sont déracinées en même temps.

Cherchez donc la racine "Moi", interrogez-vous : "Qui suis-je ?" ; découvrez-en la source.

Alors, tout cela s'évanouira et le Soi pur demeurera à jamais. »

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