



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 AOÛT 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.

Un parcours dans le parcours

La lettre de **Laurence Freeman**, bulletin de la WCCM, mai/juin 2024

Lorsque nous commençons à méditer, nous partons tous de là où nous en sommes. Après 45 ans de pratique, je peux affirmer avec certitude que je suis toujours un débutant. Le méditant revient sans cesse à son point de départ. Alors pourquoi commencer ? Même si vous n'éprouvez qu'une curiosité superficielle pour la méditation, c'est un signe à prendre au sérieux. Essayez, faites un premier pas. Vous n'avez rien à perdre, si ce n'est vos limites et les peurs qu'elles suscitent. Cela pourrait bien marquer une étape importante dans votre parcours de vie. Essayer seulement, avec un esprit et un cœur ouverts, peut transformer votre existence. En réalité, vous vous ouvrez à quelque chose de nouveau, à une dimension de vous-même que vous souhaitez et avez besoin de mieux connaître. Vous tournez votre regard vers l'avenir, vers une facette inédite de votre être.

Entreprendre le chemin de la méditation est un voyage au sein d'un autre voyage : celui, toujours mystérieux, de votre vie. Vous répondez à un appel venu du plus profond de vous-même, au-delà de toute pensée ou explication. À tout le moins, la méditation vous apportera une nouvelle profondeur et vous aidera à vivre à partir de cette profondeur.

Vous vous dites peut-être : « Tout le monde vante les mérites de la méditation : certains y voient une forme de prière s'inscrivant dans les traditions de sagesse religieuse. D'autres la pratiquent simplement pour des raisons de santé mentale ou physique, ce qui est d'ailleurs validé par la science. Ainsi, les traditions de sagesse spirituelle et la science moderne s'accordent à dire que la méditation est bénéfique. Voyons si elle est faite pour moi. » John Main l'exprimait autrement lorsqu'il disait : « Nous sommes faits pour méditer. C'est aussi naturel pour l'esprit que la respiration l'est pour le corps. »

Quelle que soit votre motivation initiale, elle va bien au-delà de la simple curiosité, ou même du sentiment d'être perdu ou désespéré. La force intérieure qui nous attire vers la méditation est la foi. L'être humain grandit grâce à la foi, c'est-à-dire à travers la relation, l'intégrité et la fidélité à soi-même. L'expérience vous apprendra à distinguer la foi de la simple croyance. Dans la méditation, comme pour toute chose importante, c'est l'expérience qui nous instruit.

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

Sainte Thérèse d'Avila, *Le Château intérieur*, Premières Demeures, Chapitre 1

Je me représentais l'âme comme semblable à un château, formé d'un seul diamant ou d'un cristal très pur... Ce château contient de nombreuses pièces, tout comme le Ciel a de nombreuses demeures... Au centre, au milieu de toutes, se trouve la salle principale où Dieu et l'âme entretiennent leurs échanges les plus secrets.

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