



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 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.

Devenir simple

Laurence Freeman, Questions on Meditation, *Meditatio Talks* 2012 D

John Main a dit un jour que rien ne se passe dans la méditation et que, si quelque chose survient, il faut l'ignorer. Cela peut sembler peu enthousiasmant, mais c'est en réalité l'enseignement le plus sage que l'on puisse trouver sur la manière de grandir spirituellement et d'approfondir sa prière. Nous ne cherchons pas à ce qu'il se passe quelque chose ; nous n'attendons pas un SMS de Dieu pour résoudre nos problèmes — sinon, la solution à la crise de l'euro vous serait déjà parvenue. Dieu ne communique pas avec nous par SMS. Nous ne sommes donc pas en quête de révélations particulières ni même d'expériences extraordinaires.

Je pense qu'il est très important de prendre conscience de cela et de l'accepter le plus tôt possible dans son parcours de méditation ; autrement, on se laisse facilement distraire et égarer, parce que l'on attend qu'il se passe quelque chose : soit on s'imagine que cela arrive, soit on est contrarié parce que rien ne se produit. Or, ce qui se passe réellement, c'est que vous permettez à Dieu d'agir en vous et de vous transformer ; c'est avant tout dans votre vie que vous en verrez les fruits. C'est pour cela que les gens méditent. Ils ne méditent pas parce qu'il ne se passe rien, mais parce que tout se passe. Il suffit de savoir où regarder, où voir les résultats.

Il y a évidemment des séances de méditation merveilleuses, empreintes d'une grande paix et d'un grand calme ; d'autres semblent être une pure perte de temps, une lutte ardue, sans aucun ressenti. Et l'on ne sait jamais quand cela va arriver. Pour être tout à fait honnête, il m'est arrivé de méditer merveilleusement bien lors d'un vol de douze heures, alors que j'étais assis en classe économique, au milieu de la rangée arrière ; à l'inverse, il m'arrive de faire quelques jours de retraite en silence et d'avoir l'esprit qui part dans tous les sens, devant gérer toutes sortes de distractions. On ne peut pas le prévoir. Cela nous rappelle

que tout repose sur le don de Dieu ; la contemplation est une grâce. Plus nous sommes simples et présents — à l'image des enfants —, plus il est facile, bien entendu, de recevoir cette grâce. Même si votre méditation est très distraite, ne la jugez pas ainsi ; apprenez simplement où en chercher les fruits. Vous les verrez se manifester dans votre vie.

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

Thomas a Kempis, *L'Imitation de Jésus-Christ*, Livre II, chapitre 4 : « De la pureté de l'esprit et de la simplicité de l'intention ».

« L'homme s'élève au-dessus de la terre grâce à deux ailes : la simplicité et la pureté. Il faut de la simplicité dans l'intention et de la pureté dans les désirs. La simplicité conduit à Dieu, la pureté Le saisit et trouve en Lui sa joie. »

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