



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 SEPTEMBRE 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 rédemption : de la souffrance à la joie

Laurence Freeman o.s.b., extrait de *La parole du silence*, Québec, Le Jour, 1995.

S'il est une certitude concernant l'avenir, c'est que nous serons toujours en quête de quelque chose. Quoi qu'il arrive, quoi que nous obtenions, nous désirerons toujours quelque chose. Les êtres humains sont perpétuellement à la recherche de quelque chose ou aspirent à quelque chose. Il est propre à la nature humaine d'avoir presque toujours conscience d'un manque, d'un besoin ou d'une absence. Même dans les moments de grand bonheur et de profonde satisfaction, cette conscience de ce qui manque n'est jamais bien loin. Toutes les grandes traditions religieuses prennent en compte cet état de désir dans lequel nous vivons. Elles ne cherchent pas à le nier. Elles reconnaissent que l'être humain vit dans le désir, et la plupart d'entre elles perçoivent le lien entre le désir et d'autres caractéristiques humaines telles que l'angoisse, la souffrance ou le péché.

La voie de libération du Bouddha, par exemple, enseignait comment échapper à la souffrance en éliminant le désir. Débarrassez-vous du désir et de l'ego avide, et la souffrance disparaîtra. Il enseignait la voie du détachement conscient. L'enseignement de Jésus reconnaît tout autant que, lorsque nous sommes trop préoccupés par nos besoins matériels ou notre statut, nous nous trouvons dans un état d'anxiété et de disharmonie vis-à-vis des autres et de Dieu. Sa solution était tout aussi simple : il ne s'agissait pas de tenter de renoncer à nos besoins un par un — tâche sans fin — mais plutôt d'aller à la racine du désir pour le transcender, pour renoncer à soi. « Cherchez d'abord le Royaume, et tout le reste vous sera donné par surcroît. »

Il n'est pas aisé de suivre un enseignement aussi simple et radical, mais si nous parvenons ne serait-ce qu'à approcher l'expérience de sa vérité, nous en découvrirons la possibilité. Si nous réussissons à détourner notre attention de nos besoins, ne serait-ce que pour un court laps de temps, nous découvrirons l'extraordinaire pouvoir de transformation qu'exerce sur nous une conscience réorientée, alors que nous poursuivons notre vie quotidienne et faisons face aux émotions et aux angoisses de toutes sortes.

C'est précisément ce que permet la méditation. Elle opère sans grand fracas. Pourtant, la révolution — ou la conversion — qu'elle suscite constitue une rédemption, le passage de la souffrance à la joie. La méditation révèle notre rôle dans l'histoire, non pas comme quelque chose de lointain ou d'ésotérique ni comme un accomplissement réservé aux grands sages ou aux mystiques, mais d'une manière aussi humaine que le désir lui-même.

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

Maître Eckhart, Du détachement

Nul n'est plus heureux que celui qui possède le plus grand détachement...

Ainsi, abandonne toute image et unis-toi à l'essence sans forme.

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