LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 OCTOBRE 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.*

John Main o.s.b., extrait de "All You Have to Do Is Begin", *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), p.53.

Lorsque vous commencez à méditer, vous vous rendez compte que vous êtes au seuil du silence. C'est un moment critique pour la plupart des gens, car ils quittent le monde familier des sons, des idées, des pensées, des mots et des images. Vous ne savez pas ce qui vous attend lorsque vous entrez dans le silence. C'est pourquoi il est important d'apprendre à méditer dans une tradition. Pour nous, Jésus est le cœur d'une tradition dans laquelle la méditation consiste à se mettre en présence de l'amour, un amour qui chasse la peur.

Le seuil du silence est un moment critique, car si vous revenez à vos pensées et vos images, voire à vos prières familières, vous vous détournez de la porte du silence qui ouvre à la pure prière de l'amour. Apprendre à revenir humblement à votre mantra est le premier pas vers l'expérience du silence qui est présence de l'amour. Je pourrais utiliser bien des mots pour décrire le silence éternel de Dieu qui demeure dans notre être le plus profond, le silence de la création pure. Je pourrais dire combien ce silence est important parce qu'en lui, vous entendez pour la première fois votre propre nom prononcé clairement et sans équivoque. Vous parvenez à savoir qui vous êtes. Mais tous ces mots ne suffiraient pas à rendre compte de l'expérience elle-même : une liberté sans conscience de soi, dans la présence créatrice 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

Jacques Leclercq, (1891-1971, philosophe et prêtre), *Le jour de l'homme*, Editions du Seuil, 1976, p. 160.

Je crois, oui, je crois qu'un jour,
ton jour, ô mon Dieu,
je m'avancerai vers toi
avec mes pas titubants,
avec toutes mes larmes dans mes mains,
et ce cœur merveilleux que tu nous as donné,
ce cœur trop grand pour nous
puisqu'il est fait pour toi...

Un jour je viendrai, et tu liras sur mon visage
toute la détresse, tous les combats,
tous les échecs des chemins de la liberté.
Et tu verras tout mon péché.
Mais je sais, ô mon Dieu
que ce n'est pas grave, le péché,
quand on est devant toi.
Car c'est devant les hommes que l'on est humilié.
mais devant toi, c'est merveilleux d'être si pauvre,
puisqu'on est tant aimé !

Mais un jour, ton jour, ô mon Dieu,
je viendrai vers toi.
Et dans la véritable explosion de ma résurrection,
je saurai enfin que la tendresse c'est toi
que ma liberté c'est encore toi
je viendrai vers toi, ô mon Dieu
et tu me donneras ton visage.

Je viendrai vers toi avec mon rêve le plus fou :
t'apporter le monde dans mes bras.
Je viendrai vers toi et je te crierai à pleine voix
toute la vérité de la vie sur la terre,
je te crierai mon cri qui vient du fond des âges :
« Père j'ai tenté d'être un Homme,
Et je suis ton enfant. »

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