# LECTURES HEBDOMADAIRES
# DU 1er NOVEMBRE 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 pleinement conscient de ce qui est

**John Main,** extrait de *Word Made Flesh* (La Parole faite chair), Londres, Darton, Longman and Todd, 1993, pp. 19-20.

Les questions que l'on pose le plus souvent en découvrant la méditation traduisent le profond désarroi de notre culture face à cette tradition spirituelle ancestrale : « Qu'essayons-nous de faire ?... Qu'est-il censé se produire ? » L'une des choses que les Occidentaux ont le plus de mal à comprendre est que la méditation ne consiste nullement à chercher à provoquer quoi que ce soit. Or nous sommes tous si imprégnés d'une mentalité axée sur les techniques et la production que nous commençons inévitablement par penser qu'il faut essayer de produire un événement ou un résultat.

Selon notre imagination ou nos prédispositions, nous pouvons nous faire des idées très différentes sur ce qui devrait se produire. Pour certains, il s'agit de visions, de voix ou d'éclairs de lumière. Pour d'autres, de prises de conscience ou d'intuitions profondes. Pour d'autres encore, d'une meilleure maîtrise de leur vie quotidienne et de leurs problèmes. Pourtant, la première chose à comprendre est que la méditation n'a rien à voir avec la production d'un événement.

L'objectif fondamental de la méditation est, en réalité, tout le contraire : il s'agit simplement d'apprendre à devenir pleinement conscient de ce qui est. Le grand défi de la méditation est d'apprendre directement de la réalité qui nous soutient. La première étape — à laquelle nous sommes tous conviés — consiste à entrer en contact avec notre propre esprit.

La plus grande des tragédies est sans doute d'achever sa vie sans être pleinement entré en contact avec son esprit. Ce contact équivaut à découvrir l'harmonie de notre être, notre potentiel de croissance, notre plénitude – tout ce que le Nouveau Testament et Jésus lui-même appellent la « plénitude de vie ».

Bien souvent, nous vivons en n'exploitant que cinq pour cent de notre plein potentiel. Mais, bien entendu, nous ne pouvons mesurer notre potentiel ; la tradition chrétienne nous enseigne qu'il est infini. Si seulement nous voulions nous détourner de nous-mêmes vers autrui, notre esprit pourrait alors s'épanouir sans limites. Tout repose sur ce mouvement de retournement : ce que le Nouveau Testament appelle la conversion. Nous sommes invités à briser les chaînes qui nous entravent, à nous libérer de la prison de nos egos qui nous limitent. La conversion n'est rien d'autre que cette libération et cet épanouissement qui surgissent lorsque nous nous détournons de nous-mêmes pour nous tourner vers le Dieu infini. C'est aussi apprendre à aimer Dieu, tout comme, en se tournant vers Dieu, on apprend à s'aimer les uns les autres.

**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

**Saint Jean de la Croix** (1542–1591) — La Montée du Carmel, Livre I, chapitre 13

Pour parvenir à trouver du plaisir en toutes choses, aie le désir de ne trouver de plaisir en rien.
Pour parvenir à tout posséder, aie le désir de ne rien posséder.
Pour parvenir à être tout, aie le désir de n'être rien.
Pour parvenir à tout connaître, aie le désir de ne rien connaître.
Pour parvenir à ce en quoi tu ne trouves aucun plaisir, il te faut suivre un chemin où tu ne trouves aucun plaisir.
Pour parvenir à ce que tu ne connais pas, il te faut suivre un chemin que tu ne connais pas.
Pour parvenir à ce que tu ne possèdes pas, il te faut suivre un chemin où tu ne possèdes rien.
Pour parvenir à ce que tu n'es pas, il te faut passer par ce que tu n'es pas.

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