LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 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.*

La vraie liberté de l'Esprit

John Main, *Moment of Christ*

Je suppose que l'une des choses auxquelles chacun aspire dans la vie est de découvrir une véritable liberté de l'esprit. Nous sommes entravés par tant de choses : par la peur et par cette volonté de projeter une image de nous-mêmes qui, croyons-nous, est celle qu'attendent les autres. Je pense que beaucoup de gens éprouvent une grande frustration, faute de pouvoir être eux-mêmes et d'entrer en contact avec leur être propre.

James Joyce a décrit un jour l'un de ses personnages comme vivant « toujours à une certaine distance de lui-même ». Or, ce que Jésus est venu proclamer, c'est précisément cette liberté : celle d'être nous-mêmes et de nous trouver en lui, par lui et avec lui. La méditation est simplement le chemin qui mène à cette liberté, le chemin vers votre propre cœur, vers les profondeurs de votre être, où vous pouvez simplement être, sans avoir à vous justifier ni à vous excuser, mais en vous réjouissant simplement du don de votre propre existence.

La liberté ne consiste pas seulement à s'affranchir de certaines choses. La liberté chrétienne ne se limite pas à une libération du désir ou du péché. Nous sommes libres pour une union intime avec Dieu — ce qui revient à dire que nous sommes libres pour une expansion infinie de l'Esprit en Dieu. Méditer, c'est entrer dans cette expérience d'une liberté tournée vers Dieu ; c'est transcender le désir et le péché, s'en détourner ; c'est transcender l'ego, s'en détourner afin que tout notre être soit pleinement disponible pour Dieu. C'est dans cette profonde disponibilité que nous devenons véritablement nous-mêmes.

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

Rabindranath Tagore, Gitanjali 35

Là où l'esprit est sans crainte et la tête haute ;
Là où la connaissance est libre ;
Là où le monde n'a pas été morcelé par d'étroites cloisons domestiques ;
Là où les paroles jaillissent des profondeurs de la vérité ;
Là où l'effort inlassable tend ses bras vers la perfection ;
Là où le cours limpide de la raison ne s'est pas égaré dans les sables arides des habitudes mortes ;
Là où l'esprit est conduit par Toi vers une pensée et une action qui ne cessent de s'élargir —
Dans ce ciel de liberté, mon Père, fais que mon pays s'éveille.

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