LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 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 solitude : découvrir et accepter sa singularité

Laurence Freeman o.s.b., extrait de : *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998.

L'une des plus belles descriptions chrétiennes de la solitude se trouve dans un passage de l'ouvrage de saint Aelred de Rievaulx, *L'Amitié spirituelle*. Il y relate une expérience vécue « avant-hier », alors qu'il se promenait dans le cloître. En observant ses frères moines, il prit soudain conscience qu'il n'y avait là « personne que je n'aimasse, et par qui je ne me sentisse aimé. J'étais empli d'une joie qui transcendait les plaisirs de ce monde. Je sentais mon esprit s'élancer vers chacun d'eux, tandis que leur affection refluait en moi… » Là où est l'amour, là est Dieu.

La description qu'offre Aelred de cette extase transformatrice — où l'amour humain nous ouvre à Dieu — touche au cœur même de l'Évangile chrétien. Elle explique pourquoi le mariage et la vie familiale constituent, tout autant que la vie monastique ou le cloître, un véritable chemin spirituel. Mais pourquoi cela relèverait-il de la solitude ? On comprend que cette expérience a surgi de la solitude à travers la manière dont Aelred décrit le sentiment d'une individualité unique, ressenti en cet instant d'*agapè* : « Je les contemplais comme on admirerait, au paradis, les feuilles, les fleurs et les fruits de chaque arbre. »

La solitude ne saurait être assimilée à l'isolement ou au repli sur soi, pas plus que l'ascèse ne doit être confondue avec la souffrance ou la répression. La solitude est, par essence, la découverte et l'acceptation de notre singularité. Elle constitue donc, comme le soulignait John Main, le fondement nécessaire de toute relation. Tant que nos rapports avec autrui sont dictés par ce qui, en nous, demeure stéréotypé ou normalisé par les conventions, nos relations humaines ne peuvent atteindre la profondeur de l'amour divin.

Un certain retrait physique est, à des degrés divers, nécessaire à chacun, par moments. Pratiquer la méditation matin et soir peut, pour beaucoup, représenter la « dose » quotidienne de solitude recommandée. Mais le but n'est pas de fuir les êtres humains. La solitude nous préserve d'une assimilation inconsciente à la masse — cette foule qui absorbe et anéantit notre singularité. Saint Benoît décrit le Seigneur « cherchant son ouvrier parmi la foule » et demandant : « Qui est celui qui désire la vie et aspire à voir des jours heureux ? » Celui qui répond « C'est moi » a entamé un

pèlerinage : il quitte la mentalité égoïste de la foule pour entrer dans la conscience spirituelle d'une communauté d'hommes et de femmes capables de s'aimer les uns les autres parce qu'ils savent qu'ils sont aimés.

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 (XVIe siècle), *La Nuit obscure de l'âme.*

En cette nuit heureuse,
En secret, sans être vu de personne,
Ne voyant rien moi-même,
Sans autre lumière ni guide
Que celle qui brûlait dans mon cœur.

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