



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 AVRIL 2025

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 voie du mantra

Peter Ng, *The 'Coming Home' Resources Book*

Lorsque nous commençons à apprendre à méditer, il nous semble incroyable, presque invraisemblable que la discipline consistant à prononcer ce petit mot, notre mantra, puisse constituer une véritable voie spirituelle qui transforme progressivement notre vie en profondeur. Mais c'est le cas. Pensez à la graine de moutarde dont parle Jésus dans l'Évangile, qui devient un arbre immense où les oiseaux du ciel viennent se reposer dans ses branches. Il en va de même pour le mantra. C'est un tout petit mot, une minuscule graine de foi, mais il nous enrachine au-delà de l'éphémère, au-delà des choses qui ne font que passer. Il nous enrachine dans cette réalité éternelle que nous appelons Dieu.

Le mantra est l'expression de notre foi et de notre amour. On pourrait dire que c'est un sacrement en ce sens qu'il est l'expression extérieure de notre foi intérieure en la présence de Dieu en notre cœur. Dans notre méditation, tous nos sentiments de foi, d'amour, de dévotion, de louange, d'action de grâce, etc. sont contenus dans la prononciation fidèle et inconditionnelle du mot de prière.

La récitation du mantra est une voie de prière qui nous conduit à l'état de silence et d'immobilité, de simplicité, de pauvreté d'esprit, d'attention totale et désintéressée à la présence intérieure de l'Esprit Saint. C'est la voie du silence, de l'immobilité, de la simplicité, de l'engagement, de la discipline, de la pauvreté d'esprit, de l'abandon de soi, de la foi, du sacrifice, de la générosité et donc de l'amour. La voie « de » est aussi une voie « vers ». Ainsi la voie vers le silence est la voie du silence. Il n'est pas étonnant que la fidélité à la récitation du mantra conduise au développement de ces qualités spirituelles dans notre vie.

Le mantra est la voie qui nous permet de transcender les distractions et les machinations de notre ego pendant notre méditation.

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

" La parole née du trop-plein de soi est souvent une parole de mort, une parole qui blesse et détruit, parce qu'elle procède du débordement des passions qui secouent notre vie intérieure. Notre grand problème, c'est d'apprendre à écouter. Écouter le silence et les autres, bien sûr, mais aussi écouter notre être profond, écouter notre maître intérieur. Nous sommes si souvent sourds à nous-mêmes et aux autres !

Pourtant, il existe un silence par-delà le silence des mots, par-delà l'agitation de nos pensées et la rumeur de nos émotions. Mais pour y descendre, il faut accepter de traverser toutes les strates de sédiments laissés par notre histoire de vie, ce que nous avons vu et entendu. Alors nous retrouverons des forces neuves et nous serons plus libres, plus disponibles, plus fraternels, parce que nous aurons retrouvé notre source profonde, intarissable."

Dom Guillaume Jedrzejczak

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