



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 SEPTEMBRE 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.

Une ouverture totale à l'amour

John Main o.s.b., in *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), pp. 13-14.

La méditation [requiert] la simplicité. Comme Jésus nous le dit : « celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant n'y entrera pas. » (Luc 18, 17) Le royaume de Dieu [...] est la puissance de l'amour établie dans nos cœurs. Ce qui est merveilleux dans la proclamation de Jésus, c'est que chacun de nous est appelé à réaliser que cette puissance est réellement et actuellement présente dans notre cœur. Mais pour parvenir à cette prise de conscience, nous devons être simples. Nous devons devenir comme des enfants, [...] comprendre que nous sommes bons, que nous avons la capacité d'être bons. C'est une bonté qui ne peut se mesurer, mais seulement se connaître par rapport à l'infini de Dieu et à l'Esprit sans limite qui vit dans notre cœur.

Une fois que notre esprit s'est ouvert à l'Esprit de Dieu, la division prend fin. Nous n'avons plus besoin de jouer. Nous pouvons agir en cohérence avec notre intégrité la plus profonde. Rien ne peut diviser notre cœur une fois que nous sommes ouverts à l'Esprit. Nous devons seulement apprendre la générosité du cœur pour être entièrement à la disposition de Dieu dans une ouverture totale à l'amour, sans demande ni attente de récompense.

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

Franz Wright, “Did This Ever Happen to You” [Cela vous est-il déjà arrivé], in *God’s Silence* (New York: Knoph, 2006), p. 22.

Un nuage couleur de marbre
engloutit le soleil et s'immobilisa,

Alors que je traversais le parc désert
un petit écureuil vint vers moi en boîtant et se figea.

La dernière ou l'avant-dernière feuille d'automne tomba,
mais avant qu'elle ne touche le sol,

avec une clarté saisissante j'entendis
la voix de ma mère prononcer mon nom.

En un instant, je dépassai le chagrin et la terreur,
et fus emporté dans l'obscurité lumineuse

et sans images d'où je venais et où je suis.

Personne n'est plus fort que le pardon.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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