



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER 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.*

### **Vivre le moment du Christ**

Extrait de **Laurence Freeman o.s.b.**, *Bulletin trimestriel*, janvier 1997.

La méditation consiste à vivre le moment du Christ comme John Main l'avait si intensément compris. Ce n'est pas penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais c'est être avec lui maintenant et être transformé en son être. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même...

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre ce que la méditation signifie et combien son sens va bien au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien plus encore, ceux qui pensent qu'en méditant ils œuvrent à produire un événement. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans force ni aucune intention de violence. Le but du mantra n'est pas de bloquer le passage des pensées. Ce n'est pas un appareil de brouillage. Si les pensées nous attaquent pendant que nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur...

Jour après jour, nos vies deviendront le commentaire de notre prière. Notre prière, alors, ne consistera plus à commenter interminablement notre vie. Nous serons nous-mêmes, continuellement, devenus prière, ce qui est le but de la voie chrétienne.

### **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

**Jean –Yves Leloup**, *Marie-Madeleine à la Sainte Baume*, Editions du Relié, 2<sup>ème</sup> édition 2012, Page 126.

« Je Suis » dort dans le fond de notre barque :  
aujourd'hui comme hier, il s'agit de l'éveiller,  
de nous souvenir de Sa Présence et de respirer avec Lui en Lui ...  
Quelque chose alors se passe : c'est « Je Suis » qui « passe »,  
et en Lui, nulle crainte.  
Si « moi » est mort de peur, « Je Suis » est vivant.  
De nouveau le secret est de « laisser être » « Je suis ».

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance) Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)