



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 MARS 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.

Une réconciliation s'opère

Équipe de coordination de la WCCM France, Lettre mensuelle, février 2025.

La division qui nous entoure, et à laquelle nous sommes nous-même sujets, semble faire partie intrinsèque de notre existence. Sentiment de séparation entre moi et toi, entre nous et vous, entre l'humain et le reste de la Création, entre la Création et Dieu. Dans nos méditations, petit à petit, dans la simplicité, le silence et l'immobilité, s'opère en nous une réconciliation très douce et profonde. Les jugements et les divisions intérieures et extérieures perdent de leur force de tourment, et nous pouvons trouver un peu de paix qui rayonnera alors autour de nous. L'acceptation du mystère, l'Espérance et le soutien de notre mot de prière nous aident à participer à l'œuvre divine qui se déroule continuellement et inconditionnellement en nous.

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

Mark Strand, The Coming of Light, dans *Collected Poems* (New York: Knoph, 2014), p. 183

Même si tard, cela arrive :

la venue de l'amour, la venue de la lumière.

Vous vous réveillez et on dirait que les bougies s'allument toutes seules,
les étoiles se rassemblent, les rêves se déversent dans tes oreillers,
envoyant des bouquets d'air chaud.

Même si tard, les os du corps irradient

et la poussière de demain brûle et s'évapore.

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