



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 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.*

### **La preuve est que l'amour grandit**

**John Main**, *The Hunger for Depth and Meaning, Learning to meditate with John Main, Meditatio Tlks Series 2007.*

Quiconque persévère dans la méditation découvre que, même si pendant la méditation il ne semble rien se passer, peu à peu, toute notre vie se transforme. Il faut être patient ; on pourrait souhaiter un changement plus rapide. Nos pensées s'éclaircissent, nos relations s'approfondissent. Car, dans le processus de la méditation, l'Amour nous libère et nous ouvre à l'amour. La raison en est en réalité très simple. Lorsque nous méditons, nous prenons du recul par rapport aux agissements individuels de notre être et apprenons à trouver un fondement entièrement nouveau. Nous découvrons un enracinement profond. Cet enracinement ne se situe pas seulement en nous-mêmes, mais en Dieu. Enraciné en Dieu qui est Amour.

La paix, le calme et l'harmonie que nous éprouvons en méditant deviennent le fondement de toutes nos actions. Tous nos jugements sont désormais éclairés, inspirés par l'amour, car nous savons que cet amour est le fondement même de notre être. Tout cela se produit parce que nous apprenons le courage de détourner notre attention de nous-mêmes. Nous apprenons à cesser de penser à nous-mêmes. Nous nous autorisons à être – à être immobiles, à être silencieux. Et dans ce calme et ce silence, nous nous retrouvons en Dieu, dans l'amour. Vous constaterez que l'expérience s'authentifie d'elle-même. Vous constaterez que plus vous méditez, plus votre journée semble prendre forme et plus votre vie prend un sens. Alors, plus vous commencez à percevoir le sens de toute chose et plus vous constaterez que l'amour grandit dans votre cœur. Il se peut qu'il y ait aussi une bonne dose de mesquinerie, mais l'amour grandit. C'est là la véritable épreuve de la méditation. Mais vous ne pouvez pas soumettre la méditation à un critère matériel, comme « Est-ce que j'ai des visions extraordinaires quand je médite ? » La véritable preuve est l'amour qui grandit dans votre cœur.

### **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

**Khalil Gibran**, Sur l'Amour, *Le Prophète* (Le Livre de Poche, 1993)

Alors Almitra dit : « Parle-nous de l'Amour.

Et il leva la tête et regarda le peuple assemblé, et le calme s'étendit sur eux. Et d'une voix forte il dit :

Quand l'amour vous fait signe, suivez le.

Bien que ses voies soient dures et rudes.

Et quand ses ailes vous enveloppent, cédez-lui.

Bien que la lame cachée parmi ses plumes puisse vous blesser.

Et quand il vous parle, croyez en lui.

Bien que sa voix puisse briser vos rêves comme le vent du nord dévaste vos jardins.

Car de même que l'amour vous couronne, il doit vous crucifier.

De même qu'il vous fait croître, il vous élague.

De même qu'il s'élève à votre hauteur et caresse vos branches les plus délicates qui frémissent au soleil,

Ainsi il descendra jusqu'à vos racines et secouera leur emprise à la terre.

Comme des gerbes de blé, il vous rassemble en lui.

Il vous bat pour vous mettre à nu.

Il vous tamise pour vous libérer de votre écorce.

Il vous broie jusqu'à la blancheur.

Il vous pétrit jusqu'à vous rendre souple.

Et alors il vous expose à son feu sacré, afin que vous puissiez devenir le pain sacré du festin sacré de Dieu.

Toutes ces choses, l'amour l'accomplira sur vous afin que vous puissiez connaître les secrets de votre cœur, et par cette connaissance devenir une parcelle du cœur de la Vie.

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](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)