



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 AVRIL 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.

Le temple de votre cœur

John Main, The Temple of Your Heart, in: *The Reality of God*, Meditatio Talks 2017 B, Medio Media,

Je souhaite vous révéler la conviction qu'a eue l'Église primitive de la présence de Jésus en nous, la réalité de la présence de son Esprit en nous. Le véritable miracle de la vie chrétienne est que chacun de nous est appelé à vivre à partir de cette réalité, à vivre depuis une part éternelle de son être.

Méditation et contemplation sont deux grands mots chrétiens. Méditer, c'est « demeurer au centre », être enraciné au cœur de son être. Contempler, c'est « être dans le temple » avec Jésus, c'est être avec lui au sein du temple. Le temple, c'est votre propre cœur. Et l'essence de cette communion avec Jésus, dans la vision de l'Église primitive, est une unité absolue. C'est ce que nous devons nous efforcer de proclamer au monde : notre destinée est d'être divinisés, d'être un avec l'Esprit de Dieu. La divinisation dépasse l'entendement, elle est totalement incompréhensible pour nous. Mais voici le mystère dont parle saint Paul : il n'est pas hors de notre portée de vivre cela dans l'amour. Notre capacité à aimer et à être enracinés dans l'amour est l'essence même de notre propre divinisation.

Écoutons saint Paul lorsqu'il parle de la réalité et de la présence de cette divinisation.

« Car c'est lui qui nous a apporté le salut (2 Timothée 1,9). » Le salut est la délivrance de toutes nos limites. Le mot « salut » en hébreu désigne la délivrance de l'esclavage, de la servitude, pour entrer dans la merveilleuse liberté des enfants de Dieu.

Car Dieu nous a sauvés, il nous a appelés à une vocation sainte, non pas à cause de nos propres actes, mais à cause de son projet à lui et de sa grâce. Cette grâce nous avait été donnée dans le Christ Jésus avant tous les siècles, et maintenant elle est devenue visible, car notre Sauveur, le Christ Jésus, s'est manifesté : il a détruit la mort, et il a fait resplendir la vie et l'immortalité par l'annonce de l'Évangile.

(2 Timothée 1, 9-10)

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

Saint Jean de la Croix (XVI^e siècle, *Cantique spirituel*)

Mon bien-aimé est comme les montagnes,
Comme les vallées solitaires et boisées,
Comme les îles étrangères,
Comme les fleuves qui coulent avec bruit,
Comme le souffle des doux zéphyr...
Je suis tout entier à mon Bien-Aimé,
et mon Bien-Aimé est tout entier à moi.

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