



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 JUILLET 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.

L'expansion du cœur

John Main o.s.b. extrait de *In Times of Anxiety* (En temps d'anxiété), série de conférences Meditatio 2009 C

La voie de la méditation n'est pas une voie de fuite. Surtout, ce n'est pas une voie d'illusion. Nous ne cherchons ni à échapper au monde réel — avec ses fins désordonnées et ses commencements chaotiques — ni à construire notre propre réalité alternative et illusoire. Ce que Jésus nous promet, c'est que si nous lui vouons un respect sacré dans notre cœur, si nous croyons en lui et en celui qui l'a envoyé — son Père et notre Père —, alors tout le chaos et toute la confusion du monde ne pourront avoir aucun pouvoir ultime sur nous. Les tensions, les épreuves et les défis demeurent, certes, mais ils sont impuissants à nous vaincre lorsque nous avons fondé notre vie sur le roc qu'est le Christ.

C'est là la véritable tâche. C'est le véritable défi que chacun de nous doit relever : entrer dans la réalité qu'est le Christ, ce roc sur lequel nous pouvons bâtir notre vie avec la certitude absolue qu'il nous aimera à travers toutes nos erreurs, tous nos revirements de cœur et d'esprit, à chaque instant de notre existence et jusqu'à notre dernier souffle, car il est l'Amour suprême.

C'est pourquoi saint Pierre nous parle de l'importance de garder le Christ Seigneur au plus profond de notre cœur avec respect et vénération. Enracinés en lui, nous sommes enracinés dans le principe de toute vie, dans la réalité même. Et fondés sur lui, rien d'autre n'a de pouvoir ultime sur nous, pas même la mort. Le défi consiste à trouver le chemin qui mène à lui, à trouver le chemin qui mène à notre propre cœur, afin de pouvoir l'y accueillir avec révérence.

La voie de la méditation est un apprentissage : celui de mourir à l'illusion, à tout ce qui n'est pas réel. C'est apprendre à ressusciter avec le Christ, à nous élever au-delà de nous-mêmes et de nos limites, vers la vie éternelle. Et cela dès maintenant, aujourd'hui ; sans remettre la vie éternelle à plus tard, au moment où nous atteindrons le ciel. Le Royaume des Cieux est déjà parmi nous, et nous devons nous y ouvrir car, comme le dit saint Pierre, nous devons être vivants dans l'Esprit — devenir vivants — de la vie même de Dieu. En tant que chrétiens, nous ne devons jamais nous contenter de moins. Notre vie chrétienne ne se résume pas à traverser simplement l'existence. Chaque parole du Nouveau Testament nous suggère qu'il est d'une importance capitale de mener notre vie dans un état d'expansion continue — expansion du cœur, expansion de l'Esprit —, de grandir dans l'amour et de nous enraciner plus fermement en Dieu. Chacun de nous doit comprendre son propre potentiel — celui d'être un univers en expansion — et chacun possède en soi la capacité d'une expansion d'énergie véritablement infinie.

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

Maître Eckhart, extrait de ses *Sermons*.

Les théologiens scolastiques se sont souvent demandé comment il est possible à l'âme de connaître Dieu. Ce n'est pas par sévérité que Dieu exige beaucoup des hommes pour qu'ils parviennent à le connaître : c'est par bonté qu'Il veut voir l'âme s'agrandir par l'effort, afin de pouvoir recevoir beaucoup et qu'Il puisse Lui-même donner beaucoup. Que nul ne croie qu'il soit trop difficile d'atteindre cette connaissance, bien que cela puisse paraître — et certes, les débuts, ainsi que le renoncement à toutes choses, sont ardu. Mais une fois ce stade atteint, nulle vie n'est plus aisée, plus agréable ni plus aimable, car Dieu cherche sans cesse à demeurer avec l'homme et à l'instruire pour le conduire à Lui.

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