



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 AOÛT 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 réalité supérieure de l'union

John Main, La réalité de Dieu, Meditatio Talks 2017

La sainteté et la sagesse ne sont que des noms pour désigner une réalité. Dieu est réel. Et ce que nous découvrons dans notre méditation, c'est que la nature divine circule librement au plus profond de notre cœur. Écoutez simplement cet extrait de la Lettre aux Colossiens : « *Menez donc votre vie dans le Christ Jésus, le Seigneur, tel que vous l'avez reçu. Soyez enracinés, édifiés en lui, restez fermes dans la foi, comme on vous l'a enseigné ; soyez débordants d'action de grâce. ... Car en lui, dans son propre corps, habite toute la plénitude de la divinité. En lui, vous êtes pleinement comblés.* » (Col 2, 6-7. 9-10)

Ce sont des paroles remarquables, adressées à chacun d'entre nous. « Vivez en union avec lui » : telle est l'invitation chrétienne. Non pas admirer de loin, ni même adorer à distance, mais vivre dans l'union. C'est là l'invitation bouleversante que l'Évangile adresse à chacun de nous.

Comme vous le savez tous par expérience, l'union exige le renoncement à soi, l'oubli de soi ; dans l'union, nous nous abandonnons à la réalité plus vaste de cette union. Dans l'union, chacun trouve l'autre et, en trouvant l'autre, nous découvrons notre être essentiel. Nous nous découvrons nous-mêmes car, dans l'union, nous faisons l'expérience d'être connus, aimés, chéris, entourés de sollicitude. L'Évangile chrétien dit à chacun de nous que c'est pour cela que nous avons été créés : pour l'union, pour cette perfection qui nous vient de nous savoir connus, de nous découvrir dans l'amour. « Vivez en union avec lui. » C'est à cette invitation que nous répondons dans notre méditation. Nous y répondons exactement comme saint Paul le décrit : en étant enracinés en lui, édifiés en lui.

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. Écoutez-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

Julienne de Norwich, *Révélation de l'amour divin*, chapitre 56.

Dieu est plus proche de nous que notre propre âme : car Il est le fondement en qui notre âme repose... Car notre âme demeure en Dieu dans un repos véritable, notre âme se tient en Dieu dans une force véritable, et notre âme est naturellement enracinée en Dieu dans un amour sans fin.

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