



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 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 prière est une bonne école de la communauté

John Main, Awakening 2 (Éveil 2), *Série de conférences Meditatio*, 2014 D

Je vous ai suggéré que, dans notre prière, nous laissions Dieu être ; nous L'adorons tel qu'il est — tout saint, tout aimable, tout compatissant, tout miséricordieux — et nous ne cherchons pas à Le manipuler. Dans notre prière, nous nous prosternons en signe d'adoration. Ne chassons pas Dieu par nos mots habiles ou nos formules creuses. Nous apprenons à adorer du plus profond de notre esprit, en silence et avec respect. Et dans notre prière, nous apprenons aussi à laisser notre prochain être. Nous apprenons à ne pas chercher non plus à manipuler notre prochain, mais plutôt à le vénérer et à l'aimer tout comme nous vénérons et aimons le Seigneur notre Dieu. C'est pourquoi la prière est une bonne école de la communauté. Dans notre dévotion commune à la prière et par elle, nous découvrons la véritable gloire de la communauté chrétienne en tant qu'assemblée de frères et sœurs élus et oints, vivant les uns avec les autres dans un respect profond et aimant.

La communauté chrétienne est, par essence, l'expérience de personnes vivant en harmonie, à l'écoute les unes des autres sur la longueur d'onde de ce même Esprit qui a appelé chacun de nous à la plénitude de la vie. Dans les autres, je reconnais le même Esprit qui vit dans mon cœur, l'Esprit qui constitue mon moi véritable. Dans cette reconnaissance de l'autre — reconnaissance qui transforme mon esprit — l'autre personne prend vie telle qu'elle est réellement ; son moi véritable émerge, et non une simple extension manipulée de mon esprit. En d'autres termes, lorsque nous reconnaissons l'Esprit en une personne, elle se déplace et agit à partir de sa propre réalité intégrale, et non plus comme une créature issue de ma construction personnelle. Et même si nos idées ou nos principes s'opposent, ils demeurent dans une unité réelle grâce à cette reconnaissance mutuelle de la réalité essentielle de chacun. En effet, la dynamique de soutien mutuel et de partage des souffrances du corps mystique du Christ a précisément pour but de nous aider mutuellement à réaliser notre être essentiel.

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

Guillaume de Saint-Thierry, moine du XII^e siècle, proche de Saint Bernard, *Oraisons méditatives*.

Tant que je suis avec toi,
je suis aussi avec moi.
En revanche je ne suis pas avec moi
tant que je ne suis pas avec toi.
Et malheur à moi
chaque fois que je ne suis pas avec toi,
sans qui jamais je ne peux exister.

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