



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 SEPTEMBRE 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.

Dans les moments d'angoisse

John Main o.s.b., Dans les moments d'angoisse, *collection Meditatio*, 2009

Lorsque vous commencez à méditer, il vous faut une certaine motivation. Vous avez besoin d'un objectif pour vous lancer, vous mettre en route. Si vous cherchez une motivation pour atteindre cet état d'harmonie et de paix — décrit dans de nombreuses écritures sacrées, tant en Orient qu'en Occident, comme un état de béatitude, de gloire, de salut ou de vie (le sentiment d'être pleinement vivant) — alors celle-ci en vaut bien une autre. Mais une fois que vous commencez à méditer régulièrement au quotidien, vous réalisez que la méditation obéit à sa propre dynamique. Elle ne ressemble à aucune autre activité de votre vie. On ne l'aborde pas en se disant : « Si je médite tant de fois, j'obtiendrai tel résultat, tel niveau de paix ; si je suis particulièrement assidu, j'atteindrai un niveau supérieur », ni autre raisonnement du genre.

Une fois que l'on commence à méditer, on comprend que l'on s'y adonne sans exigences, sans chercher de contrepartie. Nous méditons simplement parce que c'est la seule voie que nous trouvons pour mener à Dieu. Dans la vision chrétienne de la méditation, le but ultime est simplement de s'ouvrir à la présence de Dieu au plus profond de notre cœur. On me demande souvent : « Pourquoi devrais-je méditer ? Pourquoi méditez-vous ? » Je pense qu'une partie de la réponse réside dans le fait que, par l'expérience de la méditation, nous apprenons à nous connaître tels que nous sommes vraiment, dans notre réalité profonde ; non pas en jouant un rôle ou en répondant aux attentes d'autrui, mais en faisant l'expérience de l'être que nous sommes. La méditation est importante pour nous car chacun doit apprendre à être vrai, à être fidèle à la vérité de son être propre.

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 Augustin, *Les Confessions*, Livre X

« Qu'y a-t-il en moi qui puisse t'être caché, Seigneur — toi à qui les abîmes de la conscience humaine sont mis à nu —, même si je refusais de te l'avouer ? En agissant ainsi, je ne ferais que te cacher à moi-même, sans pour autant me cacher à toi. Je confesserai donc ce que je sais de moi ; je confesserai aussi ce que j'ignore de moi-même. »

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