



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 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.

Nous laisser aimer

John Main, *Awakening 1*, Meditatio Series 2014 C

Ce qui est merveilleux dans notre méditation, c'est que nous apprenons à demeurer immobiles, silencieux et attentifs, afin que le Seigneur Jésus puisse se manifester à nous, en nous ; afin que son amour devienne réel en nous, qu'il s'accomplisse en nous. Ce que nous découvrons dans la prière profonde, c'est que nous sommes nous-mêmes entraînés dans ce mouvement qui se déroule en nous : celui de l'amour du Seigneur Jésus retournant vers son Père. C'est ainsi que nous parvenons à nous dépasser : nous sommes littéralement arrachés à nous-mêmes dans un mouvement d'extase, de ravissement. Un autre nom pour ce mouvement est l'amour.

Je tiens à souligner ceci : nous devons comprendre que nous sommes dignes d'être aimés. C'est là toute l'importance de la communauté : que chacun de ceux qui y entrent comprenne pleinement, explicitement et clairement sa propre valeur aux yeux de l'amour. La première étape vers la plénitude de la personne et la maturité accomplie consiste à nous laisser aimer. Bien souvent, nous tenons les autres à distance. C'est précisément pour cela que le Seigneur Jésus nous a envoyé son Esprit Saint, qu'il a envoyé son Esprit dans nos cœurs : pour nous toucher, nous éveiller et nous attirer dans la lumière rédemptrice de l'amour de Jésus. Rappelez-vous les paroles de Richard de Saint-Victor : en méditant, nous prenons conscience de l'amour du Seigneur Jésus. Nous ressentons l'amour du Seigneur Jésus. Puis nous voyons une grande lumière illuminer tout notre être, et nous la percevons comme la lumière divine.

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

Rûmî, *Masnavi*, traduit dans l'*Internet Medieval Sourcebook*

« En vérité, les rayons du soleil frappent le mur, et le mur ne fait que refléter cette lumière empruntée. Pourquoi donner ton cœur à de simples pierres ? Va ! Cherche la Source de la Lumière qui brille éternellement ! »

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