



## LECTURES HEBDOMADAIRES

DU 11 OCTOBRE 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 fidélité au pèlerinage

**John Main**, *Awakening 2, Meditatio Talks 2014 D*

Saint Paul parle de la connaissance. Et ce que recherchent nos contemporains, me semble-t-il, c'est cette connaissance qui donne sens à tout ce que nous sommes, à notre vie tout entière. C'est ici que nous devons faire preuve d'une grande humilité en considérant notre propre rapport à cette quête. Comme saint Paul l'a souligné aux premiers chrétiens, nous devons mener cette recherche avec sérieux ; c'est une démarche qui exige de nous un profond sérieux — non pas de la gravité, mais du sérieux. Ce sérieux préparera chacun de nous à la discipline qu'elle implique. C'est un besoin que nous avons tous, que l'Église a, que le monde a : un besoin de discipline, d'une fidélité quotidienne au pèlerinage. Si nous voulons nous engager sur la voie de la prière, nous devons être fidèles dans notre rencontre avec le Seigneur. La découverte de sa puissance et de son amour à l'œuvre dans notre cœur doit occuper la première place dans notre vie.

### 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

**Thích Nhất Hạnh**, extrait de *A Guide to Walking Meditation* [Guide de la méditation en marche]

Je suis arrivé dans l'ici et le maintenant, là où la vie est accessible. "Je suis arrivé" signifie que je ne veux plus courir. J'ai couru toute ma vie ; désormais, je décide de vivre pleinement ma vie. Ainsi, chaque pas me ramène chez moi, dans l'ici et le maintenant, afin que je puisse toucher la vie en profondeur.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance) Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)