LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 NOVEMBRE 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.*

Le fondement de la réalité

John Main, *La réalité de Dieu*, série Meditatio, 2017 B

Méditation et contemplation sont deux termes chrétiens majeurs. La méditation consiste à « demeurer au centre », à s'enraciner au cœur de son être. La contemplation, *contemplare,* signifie « être dans le temple », à l'intérieur du temple avec Lui. Ce temple, c'est votre propre cœur. Et l'essence même de cette présence auprès de Lui, selon la vision de l'Église primitive, est une unité absolue. C'est ce que nous devons tenter de proclamer au monde : notre destinée est d'être divinisés, de ne faire qu'un avec l'Esprit de Dieu. La divinisation dépasse totalement notre imagination et nos facultés de compréhension. Pourtant, voici le mystère dont parle saint Paul : il ne nous est pas impossible d'en faire l'expérience dans l'amour. C'est notre capacité à aimer et à être enracinés dans l'amour qui constitue l'essence de notre divinisation.

Écoutez saint Paul évoquer la nouvelle de cette réalité : « *Car Dieu nous a sauvés* » (2 Tm 1,9). Le salut est une libération de toutes nos limites. Dans la tradition juive, le salut désigne l'affranchissement de toute servitude, de tout esclavage, pour accéder à la merveilleuse liberté des enfants de Dieu.

> *Car Dieu nous a sauvés, il nous a appelés à une vocation sainte, non pas à cause de nos propres actes, mais à cause de son projet à lui et de sa grâce. Cette grâce nous avait été donnée dans le Christ Jésus avant tous les siècles, et maintenant elle est devenue visible, car notre Sauveur, le Christ Jésus, s'est manifesté : il a détruit la mort, et il a fait resplendir la vie et l'immortalité par l'annonce de l'Évangile*. (2 Tm 1,9-10).

L'Évangile est précisément cette « bonne nouvelle » de notre libération de l'esclavage. Pour traduire cela en termes adaptés à notre époque, il s'agit de notre délivrance de l'égoïsme — de tout ce qui, en nous, nous isole et nous limite — pour entrer dans l'amour infini de Dieu. C'est à cette réalité — à sa nouveauté — que nous devons nous ouvrir dans notre prière. Ce don du Christ, le don de son Esprit, constitue le fondement de toute réalité. Et l'art de vivre — l'art de toute existence humaine — ne consiste pas à demeurer en surface ni à se cantonner à des choses futiles ; il consiste à vivre de ce que Jésus a appelé la source de vie éternelle jaillissant en nous.

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, *Confessions*, livre I, chapitre 2

« Je ne pourrais exister si je n'étais en Toi, de qui viennent toutes choses, par qui sont toutes choses, en qui sont toutes choses. »

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