



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 OCTOBRE

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.

Thomas Litzler, *La lettre mensuelle de la WCCM France*, 26 octobre 2025.

Beaucoup d'entre nous, amoureux de Dieu, Le recherchons dans le monde au travers de ses qualités lumineuses, et nous souhaitons pour nous-mêmes les fruits de l'Esprit décrits par Saint Paul (amour, joie, paix, patience...). Peut-être sommes-nous aussi emprunts d'images du Royaume, ou d'un monde meilleur, que nous appelons avec toute la sincérité de nos cœurs et de nos prières.

Ces désirs profonds et essentiels, cette bonté ontologique, sont en nous l'appel de Dieu à lui-même.

De ce fait, notre cœur peut souffrir en constatant un gouffre, apparemment infranchissable, entre notre désir de Dieu et notre expérience d'une vie et d'un monde qui lui semblent si éloignés en apparence. Nous pouvons être blessés de réaliser nos propres fragilités, notre imperfection.

Ce serait pourtant une erreur d'attendre que la méditation vienne nous libérer de la souffrance (même si des états de grâce nous sont donnés parfois, pour un instant !). La méditation est seulement une attention simple, offerte à chaque instant. Elle vient illuminer notre vécu dans tous ses aspects. Elle est un état d'éveil, au sens d'une présence entière et généreuse à la vie, de cette façon naturelle qu'ont les petits enfants. Pour cette raison Jésus nous invite à leur ressembler (*Lc, 16-18*).

Maranatha est un trait d'union, que nous posons et renouvelons tous les jours, entre l'Incréé et le créé, entre le cœur et la superficie, entre l'unité et la dualité. Énoncer ce mot, c'est réaliser que le Seigneur est là en cet instant, présent avec nous, avec nos tourments, et qu'il nous entoure de son amour. *Maranatha* une caresse de Soi à soi. Peu à peu, ce mot vient guérir notre sentiment de séparation et d'incomplétude.

Cynthia Bourgeault nous enseignait ceci le mois dernier à Bonnevaux :

*"Le petit soi ne doit pas être rabaissé,
Le petit soi ne doit pas être supprimé,
Le petit soi est l'étable dans laquelle le Christ naît".*

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

Maurice Zundel, *Hymne à la joie*, Editions Pierre Téqui, 2000.

Homme du matin autant que du soir, comment ne dirais-je pas cette respiration, au réveil du jour, du silence où le merle semble puiser les perles liquides qui roulent de sa gorge dans l'air vierge qui a germé sous le voile de la nuit ? Et aussitôt les moineaux commencent à tisser avec leurs petits becs cette tapisserie pépiante où ma prière s'adosse pour écouter la Voix à nulle autre pareille qui dit tout sans paroles.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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