



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} MARS 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.

Les attentes

John Main, *One with God Through Jesus, Meditatio Talks Series 2016 D* [Un avec Dieu par Jésus, Cycle de conférences Meditatio, 2016 D]

L'une des questions qu'on se pose en commençant à méditer est : « À quoi doit-on s'attendre ? Que peut-on espérer ? »

Aborder ainsi la méditation, c'est comme se demander : « Quelles sont les effets de ma respiration ? » Vous le savez bien, respirer, c'est vivre. Votre vitalité est assurée à chaque inspiration. La méditation est très semblable. Rien de spectaculaire ne se produit, si ce n'est que votre esprit respire. Vous atteignez une vitalité spirituelle très proche de celle dont votre corps bénéficie grâce à votre respiration.

Si l'on nous dit de méditer une demi-heure chaque matin et une demi-heure chaque soir, cela semble représenter un investissement de temps considérable. On ne peut s'empêcher de se demander : « Quel en sera le bénéfice ? » Nous sommes habitués à penser en termes de profits et pertes, d'investissements et de retour sur investissement. Il y a un réel danger, pour quiconque aborde la méditation, à la présenter sous l'angle d'un quelconque bénéfice. Si vous consultez n'importe quel livre de poche sur la méditation disponible en librairie, vous y trouverez une longue liste de promesses : baisse de la tension artérielle, possibilité de bilocation, d'être à deux endroits à la fois, voire de léviter, etc. On vous promet toutes sortes d'avantages. Certes, vous parviendrez peut-être à léviter ou à vous démultiplier, mais cela n'a aucune importance.

L'essentiel est que votre esprit vive pleinement et qu'il réalise son union avec le divin et avec le tout. La simplicité est une qualité indispensable à la méditation. Il faut simplement apprendre à s'asseoir et à méditer.

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

Extrait des Mystiques Persans : **Jalálu'd-dín Rumi**, Londres, John Murray, Albemarle Street, W. 1920.

« LA FLAMME DE L'AMOUR »

Jusqu'à quand t'attarderas-tu sur des mots superficiels ?

Un cœur ardent, voilà ce que je désire ; laisse-toi consumer par l'ardeur !

Allume en ton cœur la flamme de l'Amour,

Et consume entièrement tes pensées et tes belles paroles.

Ô Moïse ! D'un côté sont ceux qui aiment les beaux rites,

D'un autre ceux dont le cœur et l'âme brûlent d'Amour.

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