



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 JANVIER 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.

Cultiver les vertus

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *Bulletin trimestriel*, hiver 2001.

On n'obtient pas la paix en extirpant le mal et en le détruisant. Lorsque nous devenons conscients de nos vices – colère, orgueil, avidité, concupiscence – l'effort pour les détruire dégénère vite en haine de soi. Après tout, si nous ne pouvons pas nous aimer nous-mêmes, pourquoi prendre la peine d'aimer les autres ? Au lieu de détruire les défauts, il vaut mieux travailler patiemment à implanter les vertus, un travail plus lent et moins spectaculaire mais beaucoup plus efficace. En évitant les dangers de l'hypocrisie et des discours moralisateurs, il crée une personnalité fonctionnelle plus agréable. En outre, enfouies dans tous nos défauts – notre aptitude à faire le mal – se cachent les semences de nombreuses vertus. Le terroriste a peut-être eu la semence de la justice en lui avant de devenir la proie de sa colère et de l'illusion qu'il est l'instrument du châtement de Dieu. Lorsque nous menons une guerre contre nous-mêmes (beaucoup de grands fanatiques religieux se niaient eux-mêmes), nous risquons de provoquer d'énormes dégâts collatéraux : la destruction de nos semences de vertu. La violence sous toutes ses formes constitue un crime contre l'humanité, car elle prive le monde d'une bonté insoupçonnée.

La première étape dans l'implantation des vertus qui, ultimement, supplanteront les vices consiste à établir la vertu fondamentale d'une prière profonde et régulière. Grâce à ce rythme silencieux de prière, la sagesse pénètre lentement notre esprit et notre monde. La sagesse est la puissance universelle qui fait tourner le mal en bien. Comme il est dit dans le Livre de la Sagesse (6, 24), « une multitude de sages est le salut du monde. » Le sage sait faire la différence entre la connaissance de soi et la fixation sur soi, entre le détachement et la dureté de cœur, entre la correction et la cruauté. Il n'y a pas de règles pour devenir sage. Les règles ne sont jamais universelles. Mais la vertu l'est.

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 du **Livre de la Sagesse**, 7, 24-30 (AELF) :

La Sagesse se meut d'un mouvement qui surpasse tous les autres ; elle traverse et pénètre toute chose à cause de sa pureté.

Car elle est la respiration de la puissance de Dieu, l'émanation toute pure de la gloire du Souverain de l'univers ; aussi rien de souillé ne peut l'atteindre. Elle est le rayonnement de la lumière éternelle, le miroir sans tache de l'activité de Dieu, l'image de sa bonté. Comme elle est unique, elle peut tout ; et sans sortir d'elle-même, elle renouvelle l'univers. D'âge en âge, elle se transmet à des âmes saintes, pour en faire des prophètes et des amis de Dieu. Car Dieu n'aime que celui qui vit avec la Sagesse. Elle est plus belle que le soleil, elle surpasse toutes les constellations ; si on la compare à la lumière du jour, on la trouve bien supérieure, car le jour s'efface devant la nuit, mais contre la Sagesse le mal ne peut rien.

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