



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 FÉVRIER 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.

On ne dit pas la vérité, on la vit

Laurence Freeman o.s.b., *Sensing God: Learning to Meditate During Lent* [Sentir Dieu : apprendre à méditer pendant le Carême], Cincinnati: Franciscan Media, 2016, p. 72.

La vérité ne se résume pas à ce qu'on dit. On peut attendre que son avocat nous serve les formules flatteuses qui nous tireront d'affaire. Mais la vérité se vit, elle ne se dit pas. Elle se manifeste dans notre façon de vivre. On ne peut pas cacher la vérité. Lorsque la poussière retombe après l'explosion qui a tenté de la détruire, tout ce qu'on a essayé de dissimuler apparaît plus visible que jamais.

Si vous avez quelque chose à cacher et que vous craignez la vérité, alors voici la terrible et inéluctable vérité de la vérité. Elle finira par éclater au grand jour, tout comme la réalité émergera des cendres de l'illusion qui a tenté de l'éluder. Cela vaut non seulement pour les actes accomplis, mais aussi pour une vérité refoulée dans nos esprits et nos souvenirs : un sentiment trop douloureux à affronter, une erreur trop blessante à admettre, une révélation trop bouleversante à accueillir.

À moins de nous ouvrir au grand jour et de laisser la vérité se répandre dans la lumière, nous serons traqués et contraints à la fuite. Méditer, c'est vivre dans la vérité. Dans la lumière, au grand jour.

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

Thomas Litzler, *La lettre mensuelle de la WCCM France*, janvier 2026.

En méditation nous entrons dans le silence, qui est la mélodie du vide. Le vide et le silence forment un couple étroitement lié. Ils peuvent nous mettre mal à l'aise, car nous les connaissons mal. Ils permettent en effet à tous nos états d'âme, à toutes nos zones d'ombre, d'émerger à la lumière en vue d'être pacifiés. Nous connaissons aussi cette aspiration au vide, la nostalgie du silence, dans nos vies trop pleines de bruits et d'activités. Car le vide est une caresse qui nous englobe et qui nous guérit.

La nature n'a pas horreur du vide. La Création tout entière, et bien sûr nous-mêmes, sommes constitués d'un vide immense, de quelques poussières d'étoiles, et d'une énergie infinie qui relie et rassemble la matière. C'est cette force d'attraction qui permet l'équilibre, l'harmonie et la trajectoire de l'univers et de toute la vie. Elle est un lien de relation et de soin qui remplit le vide. C'est la nature même de l'Amour. L'Amour est inséparable du vide et du silence. Tous trois sont au cœur de notre être. Ils relient notre intérieur à notre extérieur, et l'infiniment petit à l'infiniment grand. Toutes les frontières s'effacent dans le vide, le silence et l'amour.

C'est cet appel de la profondeur qui nous fait revenir à la méditation jours après jours. Car la méditation est avant tout une plongée dans ce vide amoureux. *Maranatha, viens Seigneur Jésus.*

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