



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 AVRIL 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.

Désir d'appartenance

Laurence Freeman o.s.b., « Sois calme et sache que je suis Dieu », extrait de « The Expérience of Being », *Meditatio Talks* 2018 C, Medio Media

Le verset « Sois calme et sache que je suis Dieu » n'est pas une fuite des problèmes du monde, mais bien la réponse à ces problèmes, car cette quiétude et cette connaissance de Dieu constituent la réalité centrale la plus puissante. Elles sont la cité, elles sont inébranlables. Elles sont la réalité la plus fondamentale du monde. Et malgré le tumulte du monde, le terrorisme, la folie, la haine et les politiques militaristes et égocentriques, la quiétude et la connaissance de Dieu demeurent essentielles. Elles sont plus grandes que le tumulte, plus grandes que la violence, plus grandes que la haine. Rien n'illustre mieux le lien entre notre méditation et les besoins du monde.

Si nous nous engageons dans ce travail de quiétude, ce travail de silence, ce n'est pas seulement pour nous-mêmes. Il serait très partial d'ignorer la conscience ambiante plus vaste, les besoins du monde qui nous entoure. Plus nous approfondissons ce travail et plus il agit sur nous, plus nous prenons conscience de notre appartenance à cette grande œuvre divine, qui vise à élever le silence et la connaissance au cœur de la société et de l'histoire des hommes. Nous accomplissons cette œuvre, mais nous en faisons aussi partie. Nous l'accomplissons pour nous-mêmes, mais aussi pour tous les autres.

C'est une œuvre universelle et c'est l'œuvre la plus personnelle qui soit. Mais personne ne peut l'accomplir à notre place. Elle nous relie à l'univers, au monde naturel et aux autres êtres humains. D'abord à nous-mêmes, bien sûr, car si nous ne sommes pas connectés à nous-mêmes, nous ne sommes pas en paix avec nous-mêmes, et nous sommes déconnectés de tout ce qui nous entoure. Et bien sûr, elle nous relie à Dieu, le fondement de l'être, à Dieu qui est la grande araignée tissant la toile de la réalité à laquelle nous appartenons. Rien de ce qui existe n'existe sans avoir été intégré à la trame de la réalité.

Les êtres humains ressentent un profond malaise, un profond malheur et une grande peur lorsqu'ils perdent ce sentiment de connexion, ce lien avec le monde. Un léger reflet de ce besoin se manifeste peut-être dans notre besoin d'être en ligne, d'être connectés, et il est tout à fait justifié de ressentir de l'anxiété si nous sommes déconnectés, incapables de nous relier. Mais ce n'est rien comparé à l'angoisse existentielle et à la peur de sentir que nous ne faisons pas partie de la trame de la réalité, que nous sommes hors du champ de vision de Dieu, hors de son champ de vision au sein de la trame de l'être. Il y a donc au plus profond de l'être humain un désir d'appartenance, une peur intrinsèquement liée à cette trame de la réalité. Comme le disait John Main, « trouver notre point d'insertion dans l'univers », ce petit trou dans lequel nous nous branchons, et ce,

seulement si nous y trouvons notre place. Seule ma forme particulière, mon esprit particulier, mon identité particulière trouvent leur place dans ce trou.

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

Maître Eckhart, Sur la naissance de Dieu dans l'âme, *Revue Philosophique de Louvain*, 103-4, 2005

ET CUM FACTUS ESSET JESUS ANNORUM DUODECIM, ETC

Nous lisons dans l'Évangile (Luc 2, 42-46) que lorsque notre Seigneur eut douze ans, il se rendit au Temple de Jérusalem avec Marie et Joseph et que, lorsqu'ils partirent, Jésus resta au Temple à leur insu. De retour chez eux, ne le trouvant pas, ils le cherchèrent parmi leurs connaissances, des étrangers et leurs proches. Ils le cherchèrent dans la foule, mais en vain. Finalement, l'ayant perdu dans la foule [du Temple], ils durent rebrousser chemin. Arrivés à leur point de départ, ils le trouvèrent.

Ainsi, il est vrai que, pour faire l'expérience de cette noble naissance, il faut s'éloigner de la foule et retourner à l'origine, au cœur même de l'âme d'où l'on est issu. Les foules sont les agents de l'âme et de leurs activités : la mémoire, l'entendement et la volonté, dans toute leur diversité. Il vous faut les quitter toutes : la perception sensorielle, l'imagination et tout ce que vous découvrez en vous-même ou que vous envisagez de faire. Après cela, vous pourrez faire l'expérience de cette naissance – mais autrement – croyez-moi ! On ne l'a trouvé ni parmi ses amis, ni parmi ses parents, ni parmi ses connaissances. Non. Il est perdu au milieu de tout cela.

Dès lors, une question se pose : est-il possible pour l'homme de faire l'expérience de cette naissance par le biais de certaines choses qui, bien que divines, lui parviennent par les sens, de l'extérieur ? Je fais référence à certaines idées de Dieu, comme par exemple que Dieu est bon, sage, miséricordieux, ou autre – des idées qui sont des créations de la raison, et pourtant divines. Un homme peut-il faire l'expérience [de la naissance divine] par leur intermédiaire ? Non ! Absolument pas. Même si [ces idées] sont toutes bonnes et divines, il les reçoit toutes par ses sens, de l'extérieur. Pour que la naissance divine rayonne de réalité et de pureté, elle doit jaillir de l'homme, de Dieu en lui, tandis que tous les efforts de l'homme sont suspendus et que tous les agents de l'âme sont à la disposition de Dieu.

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