



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 AOÛT 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.

Se déclarer pour le Christ

Laurence Freeman, « Se déclarer pour le Christ », *WCCM Journal*, août 2026

Au chapitre 10 de l'Évangile selon St Matthieu, Jésus avertit ses disciples qu'en le suivant, ils feront l'expérience du rejet et de la trahison. Il décrit la souffrance qu'il nous faut traverser pour accéder au monde nouveau qu'il appelle le Royaume de Dieu. Il les arme par avance contre la peur, mais il ajoute une parole qui, de prime abord, pourrait sembler accentuer leurs craintes :

« Quiconque se déclarera pour moi devant les hommes, je me déclarerai moi aussi pour lui devant mon Père. Mais quiconque me reniera devant les hommes, je le renierai moi aussi devant mon Père qui est aux cieux. »

Il est tentant de passer outre ce genre de parole pour se tourner vers celles, plus faciles, qui parlent d'amour et de pardon. Pourtant, bien comprise, cette parole peut s'avérer très éclairante.

Que signifie se déclarer pour le Christ ? Il ne s'agit pas de devenir un croyant ennuyeux ou fanatique. Ce n'est ni du triomphalisme religieux, ni ce besoin, né d'un sentiment d'insécurité, de prouver que nous avons raison. À mon sens, cela signifie que la peur ne nous contraint plus à nous cacher de la vérité la plus profonde. Une fois la peur maîtrisée, nous devenons transparents. Nous disons ce que nous pensons sincèrement. Nous affirmons nos véritables convictions, sans plus être régis par le calcul anxieux du jugement d'autrui.

Une telle transparence n'est ni naïve ni agressive. Elle rayonne de paix. Elle ouvre l'espace au lieu d'imposer. Elle invite plutôt qu'elle ne contraint. Une telle ouverture courageuse chez une seule personne libère l'ouverture chez les autres. Lors d'auditions au Congrès, des membres de l'administration Trump sont interrogés sur le résultat de l'élection de 2020 (dont Trump prétend qu'on la lui a « volée ») ; ils se tortillent dans l'embarras et trahissent à plusieurs reprises leur peur de déplaire à l'ancien président, refusant de dire ce que toute personne raisonnable sait être vrai. C'est là, je crois, ce que Jésus entend par « se déclarer » pour lui devant les autres : ne pas craindre de dire la vérité, sans peur, quel qu'en soit le prix pour nous-mêmes. Nous sommes alors rachetés, non pas d'un châtiment divin, mais de la peur.

Le courage de déclarer la vérité face aux menaces de peur et de répression, a le pouvoir de « disperser les superbes et renverser les puissants de leurs trônes », comme Marie l'a proclamé lors de l'Annonciation (Lc 1, 51). Cela rend visible l'Esprit du Christ et dissipe la pollution engendrée par la peur et la tromperie. L'Esprit du Christ – auquel tous aspirent – libère, car il ne nous pousse pas à chercher à nous protéger. Il n'a pas besoin de calculer sans fin les moyens de survivre ; il respire simplement à pleins poumons et aime. La peur ferme et verrouille toutes les portes ; l'amour les laisse toutes ouvertes.

Comme le perçoit un esprit contemplatif, la peur n'est pas seulement personnelle, elle est culturelle. Des sociétés et des institutions entières peuvent s'organiser autour de la peur. Les bureaucraties, les gouvernements, les médias, les marchés financiers et même les enseignements religieux peuvent se laisser

séduire en constatant que des personnes effrayées sont plus faciles à gérer que des esprits libres. L'Église elle-même, par exemple, n'a pas échappé à cette tentation. Au cours de l'histoire, il y eut des périodes où la peur devint un instrument de contrôle religieux et moral si puissant que le système fut reproduit par ceux-là mêmes qui en avaient été prisonniers. Le langage de libération de l'Évangile fut occulté par des menaces de châtement éternel ou d'excommunication. Si cela s'est produit, ce n'est pas parce que le Christ enseigne la peur, mais parce que les chrétiens ont été contaminés par les peurs de leur époque. Le pouvoir de la peur est extraordinairement subtil. Ceux qui ont peur propagent la peur sans comprendre ce qu'ils font. Ils peuvent croire sincèrement protéger la vérité, défendre la moralité ou préserver l'ordre. Mais la sincérité seule n'ouvre pas les portes du Royaume de Dieu. L'authenticité est également nécessaire pour nous être en résonance avec la vérité. Or, la peur se pare aisément d'une apparence de vertu. C'est pourquoi le discernement est nécessaire pour démasquer la peur et pourquoi tout doit être remis en question. La vérité ne connaît pas la peur. L'amour n'a rien à défendre, car il « brille aussi bien sur les bons que sur les mauvais et se montre bienveillant envers les ingrats et les méchants ».

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

John Donne, Hymne à Dieu le Père,

Je porte en moi le péché de la peur,
Qu'une fois filé mon dernier fil, je périsse sur le rivage ;
Mais jure par toi-même qu'à ma mort, ton Fils
Brillera comme il brille maintenant et brilla jadis ;
Cela fait, ton œuvre sera accomplie ;
Je ne craindrai plus 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