



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 OCTOBRE 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.

L'attention, une porte par laquelle Dieu peut entrer dans le monde

Laurence Freeman o.s.b., [Attention et amour 1](#)

Il est très important de réfléchir au sens de l'attention, qui est véritablement au cœur de ce qui donne sens à l'existence humaine. Il ne s'agit ni de technologie, ni de richesse, ni de célébrité, ni de réussite. Toutes ces choses perdent toute importance face à une situation de vie ou de mort. Ce qui compte, c'est cette rencontre — par l'amour et l'attention — les uns avec les autres, créant ainsi un portail, une porte par laquelle Dieu peut entrer dans le monde. C'est pourquoi chacun de nos groupes de méditation et de nos communautés nationales peut être — et est, en fait — un portail, une porte ; qu'ils se réunissent en paroisse, à domicile, à l'école ou en ligne, ils constituent une ouverture simple mais merveilleuse vers le Divin, permettant à l'amour divin et à l'attention divine de pénétrer la condition humaine, de pénétrer le monde tel que nous le connaissons.

C'est pourquoi le premier niveau de conscience que nous rencontrons lorsque nous méditons — la première étape de la connaissance de soi — provoque un certain choc : nous découvrons que notre capacité d'attention est très limitée. Et cela perdure pendant une quarantaine ou une cinquantaine d'années. À ce premier stade de l'attention, nous découvrons à quel point nous sommes distraits. Beaucoup de gens abandonnent alors immédiatement la méditation. C'est le premier niveau de conscience auquel nous devons faire face : notre niveau élevé de distraction.

Le second aspect qui s'y rattache est d'ordre plus théologique. Nous pourrions examiner comment nous vivons les niveaux de conscience sur le plan psychologique. Mais sur le plan théologique, nous allons examiner le niveau des fruits de l'Esprit. Et l'amour est le premier fruit de l'Esprit.

Retenez que l'amour et l'attention sont équivalents. Ils sont une seule et même chose. Prêter attention, c'est aimer ; aimer, c'est être attentif.

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

St Hésychios le Prêtre, Sur la vigilance et la sainteté, § 1, La Philocalie, vol. 1.

La vigilance est une méthode spirituelle qui, pratiquée avec assiduité sur une longue période, nous libère totalement — avec l'aide de Dieu — des pensées et paroles passionnelles et des actions mauvaises. Elle conduit, autant qu'il est possible, à une connaissance certaine de Dieu, l'Incompréhensible, et nous aide à pénétrer les mystères divins et cachés. Elle nous permet d'accomplir tous les commandements divins de l'Ancien et du Nouveau Testament et nous confère toutes les bénédictions du siècle à venir.

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