



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 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.

Le pouvoir de l'attention

Laurence Freeman, Lettre d'information Meditatio, décembre 2015

En Dieu il n'y a pas de violence. La justice et la miséricorde, qui semblent incompatibles lorsque nous sommes en conflit avec autrui, s'unissent en Dieu dans l'amour. C'est l'amour, et non la violence, qui constitue le moteur de notre progrès et de notre évolution. Ainsi, lorsque les êtres humains sombrent dans la violence, c'est parce qu'ils oublient, nient ou méconnaissent trop facilement leur véritable nature et ce qui fonde notre humanité commune. Les animaux ne sont pas violents, même lorsqu'ils se dévorent entre eux ou luttent pour le pouvoir ; ils sont simplement eux-mêmes. La violence est un rejet humain de notre véritable nature, un choix de régresser.

Nous ne pouvons nier totalement l'intelligence innée, la conscience de soi et le sens spirituel qui naissent de l'expérience humaine de la transcendance. C'est toutefois une capacité proprement humaine que de tenter de nier qui nous sommes. Pour aggraver encore les choses, nous mettons nos dons supérieurs de créativité au service de ce qu'il y a de plus inhumain, engendrant des formes toujours plus extrêmes d'autodestruction. En faisant marche arrière, nous créons des choses monstrueusement absurdes et contraires à la vie, telles que les arsenaux nucléaires et l'industrie de l'armement. Nous élaborons des arguments pour justifier des idéologies prônant le génocide, l'homophobie, la persécution religieuse et l'exploitation économique. La guerre et sa variante moderne hybride, le terrorisme mondial, sont les conséquences illogiques de telles absurdités, de telles négations de ce qui est véritablement humain. Pour justifier ces atrocités, nous créons un dieu monstrueux. C'est le dieu des islamistes, mais aussi celui des fondamentalistes de toutes confessions, voire les dieux athées des idéologies hostiles à la religion. C'est une création humaine, le fruit d'une imagination exaltée. L'absurdité fondamentale de la violence éclate au grand jour lorsque nous adorons un dieu que nous avons imaginé, au lieu de Celui, inimaginable, qui nous appelle à l'existence.

(...) Les contemplatifs détiennent un secret porteur d'un immense espoir pour notre époque de transition, marquée par la violence, l'anxiété et l'instabilité. Ce secret est celui du pouvoir de l'attention. En ces temps de turbulences où règnent des forces obscures — forces qui infiltrent jusqu'à nos meilleurs espoirs de les vaincre, alors même que la violence semble être la seule réponse possible à la violence —, tout ce que nous pouvons faire, c'est continuer à porter notre attention sur ce qui est bon. Le bien en nous-mêmes, dans les lois de la nature et chez nos ennemis. Cette forme d'amour devient une influence presque divine — non pas « presque », mais bel et bien divine — lorsque l'être humain s'élève au-dessus de lui-même et accède à sa pleine humanité. Tout ce qui est humain trouve son origine dans l'enfance. Y compris l'art de l'attention que nous devrions enseigner aux enfants : ce véritable cadeau de Noël qui perdure.

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

Conrad de Meester, « Tout consiste à être avec Dieu », *Mon âme a soif de toi*, p. 45-46

Quel moment de grâce lorsque le silence parfait nous pénètre, que tout devient paisible. Toute inquiétude a disparu, le passé est oublié, l'avenir n'est pas encore là, les désirs dorment. Il n'y a plus rien que le moment présent - et ce moment présent est rempli de Dieu. Alors notre cœur s'épanouit. On a l'impression d'entrer dans une cathédrale irradiée de soleil et de s'approcher du sanctuaire. Ou mieux, c'est comme si le Seigneur de l'Évangile, Jésus uni à son Père dans l'Esprit d'amour, s'approche et accueille notre rien avec un amour tellement soucieux de notre bien. Alors prier n'est plus parler, mais être dans un silence de plénitude, dans la vérité de Dieu, sous son regard qui, loin de foudroyer l'âme, la relève, la ressuscite.

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