



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 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.

Revenir à la source

Extrait de **Laurence Freeman**, « *Med : le merveilleux préfixe* », Medium, septembre 2025.

Med est mon préfixe préféré. Pensez à sa fréquence d'apparition dans des mots évoquant l'équilibre et le lien : médian, remédier, médiation, medium et, en particulier ici, méditation et médecine.

Ce préfixe est une racine indo-européenne qui signifie « faire ce qui est juste, prendre les mesures appropriées » : sagesse et bon jugement. Il est lié à la notion de soin et d'attention portée à toute chose : pensée, sentiment et action. Il s'agit de trouver l'équilibre, le centre de gravité, en revenant à la source. Retourner à la racine, comme le décrit le chapitre 16 du Dao de Jing :

*En reposant l'esprit dans le silence,
la perception de toutes choses apparaît et disparaît à la fois.
Dans leur apparition réside leur retour.
Comme les fleurs et les feuilles croissent, s'épanouissent,
puis retournent à leur racine.
Le retour à l'essentiel apporte la paix,
une paix qui reconnaît
l'absence de différence entre soi et autrui
et qui apprécie la conscience
comme étant absolument parfaite telle qu'elle est.*

Lorsque vous consultez un médecin, vous vous attendez à recevoir une attention et des soins personnalisés. Vous savez immédiatement si cette attention est authentique et bienveillante ou si elle est absente, superficielle ou factice. Une partie de la guérison et l'efficacité du traitement dépendent d'une attention bienveillante. De la même manière, lorsque nous méditons, nous pratiquons sur nous et en nous une attention bienveillante et aimante au niveau le plus profond, au-delà de celui de l'ego. Elle libère la plénitude, la santé et la sainteté du Soi et de l'Esprit.

À notre âge d'or de la médecine, l'art de guérir est souvent négligé. La médecine devient une activité purement analytique, traitant la maladie et non la personne dans son ensemble. Il est urgent de rétablir le lien humain entre l'art de la prière et l'art de guérir, un lien soutenu et non absorbé par la science. À une époque marquée par l'anxiété, l'isolement et la dépression, ce lien éclaire l'intégration de la spiritualité aux soins de santé mentale. La psychologie, pratiquée avec la bienveillance et l'attention qui nourrissent la relation thérapeutique, ne doit pas se contenter de catégoriser, de médicaliser et d'objectiver les troubles ou la maladie psychique. Elle doit offrir cette bienveillance et cette attention qui ne sont autre qu'un amour pur, détaché et engagé.

Comprendre ainsi le sens de la méditation offre une voie pour restaurer et préserver la santé mentale dans une société aussi psychologiquement fragilisée et spirituellement appauvrie que la nôtre. Cela nous apprend à transformer le fléau de la solitude autodestructrice en sagesse de la solitude.

La bienveillance et l'attention sont lien, et le lien est, en réalité, essentiel.

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

Maurice Zundel, Homélie pour le 4^e dimanche de carême, « *Ta parole comme une source, 85 sermons inédits* », Anne Sigier, Sillery, août 2001.

Le silence n'est pas une consigne, une discipline que l'on s'impose. Le silence est Quelqu'un que l'on regarde, en qui l'on vit, Quelqu'un que l'on respire et dont la présence, justement, suscite continuellement l'émerveillement et le respect.

Il est de toute importance pour nous que chaque jour nous découvriions un chemin tout neuf et un Dieu tout neuf. Il y a, en nous, un certain niveau de recueillement, où justement, à notre manière, nous nous émerveillons, et nous demeurons suspendus à une Présence que, sans la connaître jamais, nous reconnaissons toujours. Il est donc de première nécessité, si nous voulons rejoindre les savants dans leur admiration, les artistes dans leur enthousiasme, les héros dans leur ferveur, les alpinistes ou les plongeurs des grands fonds dans leur inépuisable découverte, il est nécessaire que, chaque jour, nous nous donnions un moment pour regarder, pour écouter, pour admirer, pour nous reposer, pour nous recréer dans cette Présence bien-aimée dont la joie ne s'épuise pas.

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