



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 MAI 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.

La métanoïa nous aidera à naviguer en temps de confusion

Laurence Freeman, *La méditation a-t-elle un impact ? Medium*, 1er janvier 2025.

Je réfléchis aujourd'hui à notre thème : la question de la sensibilité et de la conscience, et à ce qu'a dit quelqu'un selon lequel l'univers lui-même serait à la fois sensible et conscient. Cela peut paraître une question assez métaphysique. Et c'est le cas ; la métaphysique englobe l'étude des structures fondamentales et essentielles de la réalité, l'ontologie, la cosmologie, la nature de l'esprit, l'espace et le temps. La crise actuelle est si profonde et si urgente que nous devons nous ouvrir pleinement, sur tous ces fronts, au mystère de la réalité et au pouvoir de la sagesse. Mais nous devons aussi lier notre quête à une pratique qui comble le fossé entre la pensée et l'action. Cette pratique, c'est la méditation profonde.

La question de savoir si la méditation est capable de transformer non seulement ceux qui la pratiquent, mais aussi le monde qui leur est cher, est l'une des questions véritablement porteuses de sens pour notre époque. Si nous trouvons les bonnes questions pour nous extraire des schémas de conscience stériles et répétitifs, nous pourrions alors accéder au seuil de la vérité qui se révèle d'elle-même. Cette métanoïa nous aidera à traverser la confusion et l'angoisse qui nous accablent à ce stade de notre évolution.

En identifiant les bonnes questions, nous pouvons comprendre que ce que nous traversons ne doit pas nécessairement nous plonger dans le désespoir. Certes, c'est une nuit obscure de l'âme, marquée par le chaos et l'autodestruction. Pourtant, une nuit obscure, comme l'appelle saint Jean de la Croix, est obscure parce que nous ne pouvons voir loin devant nous. Nous ne pouvons dire ni où, ni combien de temps, ni même pourquoi. Cependant, tout en sachant qu'elle implique une souffrance inévitable, elle a un sens. L'espérance porte la conviction, non la prédiction, qu'elle mènera à un nouveau stade de développement de la conscience humaine, que nous ne pouvons encore percevoir clairement car nous ne pouvons voir au-delà des apparences, et l'incertitude purifie notre vision. Nous devons donc poser les bonnes questions, et celle concernant l'effet de la méditation en est une. Comprendre la mutation de conscience que nous traversons nous révélera un chemin direct et concret vers l'avenir et, par conséquent, ce qui est plus que nécessaire en temps de crise, une source d'espoir.

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

Vis le jour d'aujourd'hui
Dieu te le donne, il est à toi
Vis-le en lui.
Le jour de demain est à Dieu,
Il ne t'appartient pas.
Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui.
Demain est à Dieu : remets-le-lui.
Le moment présent est une frêle passerelle :
Si tu le charges de regrets d'hier,
de l'inquiétude de demain,
la passerelle cède et tu perds pied.
Le passé, Dieu le pardonne.
L'avenir, Dieu le donne.
Vis le jour d'aujourd'hui
en communion avec Lui ;
Et s'il y a lieu de t'inquiéter
pour un être bien-aimé
regarde le dans la lumière du Christ ressuscité..

Odette Prévost

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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