

LECTURES HEBDOMADAIRES

DU 8 NOVEMBRE 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 conscience est le fondement de l'existence

Laurence Freeman, Extrait de la lettre d'information de la WCCM, février 2024

Regardez l'océan sous un ciel dégagé. Tournez-vous vers la gauche, puis vers la droite : vous apercevez ce vaste hémisphère qui nous enveloppe, alors que nous nous situons, en imagination, en son centre. Derrière nous s'étend un autre hémisphère, invisible mais identique, formant un horizon qui nous entoure. Là, avec une netteté parfaite, le bleu clair du ciel rejoint le bleu plus sombre de la mer qui porte en son sein toutes ses vagues et ses légions d'écumes blanches. Une évidence s'impose : le monde doit donc être rond. À moins, bien sûr, que vous ne croyiez qu'il est plat. Mais croire en quelque chose de faux ne le rend pas vrai pour autant.

Dans la vie, parmi nos croyances et nos actions, certaines sont justes, d'autres erronées ; souvent, il s'agit d'un mélange des deux. Pourtant, la vérité existe et elle constitue aussi l'étalon de ce qui est bien et juste. Certes, nous pouvons le nier. Beaucoup ne croient pas que la vérité ou la bonté sont des réalités absolues, car notre vision dominante du monde est façonnée par un matérialisme qui prétend être juge de la vérité. Dans le clivage qui en résulte entre réalité et illusion, nous avons l'impression de pouvoir tout mesurer et tout contrôler — qu'il s'agisse de populations entières placées sous surveillance, des habitudes de consommation des individus ou de l'ennemi à anéantir. Cette scission intérieure nous a rendus dangereusement insensés, et extrêmement dangereux — à l'image de conducteurs ivres et arrogants, persuadés d'être en état de rentrer chez eux. C'est ce que décrivait déjà l'ancien psalmiste : « L'insensé dit en son cœur : pas de Dieu ». Même cette folie a besoin d'idoles à vénérer, telles que la réussite, le pouvoir ou la célébrité.

Il existe une spiritualité authentique et une autre qui est fausse. Découvrir que la méditation entraîne un épaississement du cortex cérébral ou améliore les connexions entre les cellules nerveuses peut sembler constituer sa validation ultime. « La science le prouve ! » s'exclament certains, y voyant la confirmation que la conscience n'est qu'une simple fonction du cerveau. Dès lors, la meilleure et la seule raison de se tourner vers la méditation est qu'elle constitue un outil précieux pour devenir plus heureux, en meilleure santé ou plus riche.

S'il s'agissait là d'idées théologiques, elles seraient pitoyablement insuffisantes. Elles rejettent la sagesse originelle de l'humanité, celle qui naît de l'expérience de notre unicité et qui reconnaît que la conscience est le fondement de l'existence. La méditation conduit à une transformation de la conscience, dès lors que nous

cessons de nous croire le centre du monde. Dans notre monde actuel, régi par une logique commerciale, la méditation est présentée comme un moyen d'améliorer sa « santé » ou son « bien-être ». Dans une perspective plus sage, l'ouvrage du XIVe siècle, *Le Nuage de l'inconnaissance,* propose une approche différente : il nous exhorte à prendre soin de notre santé précisément pour être en mesure de méditer. Comme j'ai pu en faire l'expérience ces derniers mois, il est bien plus difficile de méditer lorsque le corps souffre. Pour retrouver une pratique de la méditation sereine, je suis reconnaissant envers la science médicale, la compétence des professionnels de santé, l'amour de mes proches, la pratique du yoga, la chaleur du soleil, et ma confiance — parfois chancelante — dans le dessein divin. Nous sommes des vases de terre : changeants, émotifs, souvent en proie au doute. Mais « Dieu a fait briller sa lumière dans nos cœurs ; et nous portons ce trésor dans des vases d'argile, afin que cette puissance extraordinaire soit attribuée à Dieu, et non à nous-mêmes » (2 Corinthiens 4, 6-7).

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

Kabir, *Cent poèmes de Kabir* (1915), Poème I

Ô serviteur, où Me cherches-tu ?
Vois ! Je suis tout près de toi.
Je ne suis ni dans le temple ni dans la mosquée ; je ne suis ni à la Kaaba ni au mont Kailash.
Je ne réside ni dans les rites et les cérémonies, ni dans le yoga ou le renoncement.
Si tu es un chercheur sincère, tu Me verras à l'instant même ; tu Me rencontreras en un clin d'œil.
Kabir dit : « Ô Sadhu ! Dieu est le souffle de tout souffle. »

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