



# LA MÉDITATION ET LA CRISE CLIMATIQUE

ON NE PEUT PAS RÉSOUDRE UN PROBLÈME À PARTIR DE LA MÊME  
CONSCIENCE QUI L'A CRÉÉ - EINSTEIN

Quelle conscience a créé la crise climatique ?

Celle qui considère l'être humain comme le centre de tout et qui justifie d'utiliser la création pour satisfaire ses exigences illimitées. Dans les siècles passés, nous n'avions pas toujours conscience de ce que nous provoquons. Aujourd'hui, nous devons avoir une nouvelle vision et considérer que nous ne sommes pas séparés de notre maison terrestre, mais que nous en faisons partie ; notre épanouissement et celui de la planète sont une seule et même préoccupation.

Alors il nous faut un moyen pour que la nouvelle pensée devienne une nouvelle façon de vivre.

La méditation peut être ce moyen. Elle nous apporte une pratique quotidienne où nous quittons nos préoccupations égocentriques afin de participer à un niveau de conscience qui est au-delà de la division. Le christianisme appelle cela "l'esprit du Christ", mais la méditation est une pratique universelle qui peut nous unir tous. La pratique de la méditation change progressivement notre façon de voir et transforme notre façon d'agir.

Qu'est-ce qui nous donne l'énergie d'agir dans une crise ? C'est souvent la peur ou la colère. Si les deux peuvent nous pousser à l'action, elles obscurcissent notre esprit. La conscience plus profonde qui naît de la méditation est tout simplement l'amour. L'amour nous donne aussi de l'énergie et son pouvoir est doux et clairvoyant : lorsque nous aimons quelque chose, nous ne pouvons supporter de lui faire du mal.



WCCM  
MEDITATIO

"LES GRANDS CHANGEMENTS DE CONSCIENCE DOIVENT S'OPÉRER  
TANT AU NIVEAU INDIVIDUEL QUE COLLECTIF - NOUS DEVONS  
NOUS TRANSFORMER NOUS-MÊMES AVANT DE POUVOIR AMÉLIORER  
LE MONDE". LAURENCE FREEMAN, OSB

LA MÉDITATION N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE, MAIS ELLE APPORTE  
UN CHANGEMENT PROFOND. UNE CHOSE EST SÛRE : RIEN NE SE PASSERA  
SI NOUS NE FAISONS PAS LE PREMIER PAS

## COMMENT MÉDITER

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 vous recommandons le verset de prière "Maranatha".

Récitez-le en détachant chaque syllabe.

Dites-le du début à la fin.

Écoutez-le tout en le disant.

Ne retenez et n'entretenez aucune pensée.

Chaque fois qu'une pensée surgit, ramenez votre attention sur votre mot.

Méditez pendant 20 à 30 minutes.

Méditez deux fois par jour, tous les jours,

et une fois par semaine, méditez avec d'autres personnes.

**Commencez dès aujourd'hui**



POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA MÉDITATION ET LA CRISE  
CLIMATIQUE :

<http://www.wccm.fr/la-nature-et-lenvironnement>

WCCM  
MEDITATIO