



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 AVRIL 2019

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.

Laurence Freeman osb, « Learning to Meditate During Lent » [Apprendre à méditer pendant le Carême], *Sensing God*, Cincinnati: Franciscan Media, 2016, p. 72.

La vérité n'est pas seulement ce que vous dites. Vous pouvez toujours attendre que votre avocat vous donne les mots percutants qui vous tireront d'affaire. Mais la vérité se vit, elle ne se dit pas. Elle est ce que vous vivez, et la façon dont vous vivez. La vérité ne peut pas se cacher. Ce que vous avez essayé de dissimuler est plus visible que jamais lorsque se dépose la poussière de l'explosion qui a tenté de le détruire.

Si vous avez quelque chose à cacher et que vous avez peur de la vérité, alors c'est cela, la terrible et inévitable vérité de la vérité. Elle viendra à la lumière, tout comme la réalité émergera des cendres de l'illusion qui a tenté d'échapper à la vérité. Ce n'est pas seulement vrai pour les actes accomplis. C'est aussi la vérité d'une vérité refoulée dans nos esprits et nos mémoires. Un sentiment trop douloureux à affronter, une erreur trop blessante à admettre, une intuition trop transformatrice à accueillir.

Si nous n'allons pas au grand jour pour laisser la vérité se répandre à la lumière, nous serons harcelés et en cavale. Méditer, c'est vivre dans la vérité. A la lumière... à l'air libre.

Méditez pendant trente 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

Pape François, « Le meilleur jeûne pendant ce Carême », Carême 2017.

« Je recommande ce qui suit comme le meilleur jeûne pendant ce Carême :

- Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres.
- Jeûnez d'insatisfaction/ d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.
- Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.
- Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.
- Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu.
- Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.
- Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.
- Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.
- Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres.
- Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.
- Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie. »

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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