



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 JUIN 2020

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 o.s.b., in: *Sensing God*, Cincinnati, Franciscan Media, 2016, pp. 86-7.

Il suffit d'être sincère pour semer le trouble. Mais si vous mentez, vous aurez un autre genre de problèmes. Vous devez choisir quel genre de fauteur de troubles vous serez. Peut-être que la plupart des gens veulent éviter de causer des problèmes parce qu'ils ont peur des réactions ; mais en fin de compte, nous devons tous choisir : allons-nous dire la vérité, vivre la vérité ou nous cacher derrière des platitudes et des demi-vérités ?

Les problèmes signifient des conflits, et les conflits signifient la division. La division est souvent synonyme de violence. Par un niveau de conscience supérieur, on peut empêcher cette séquence de se dérouler et prendre la bonne décision de dire la vérité, même si elle a un coût élevé. La vérité vous rendra libre. Quand les méditants font l'expérience de cette libération progressive de la peur et de la fuite, ils se montrent plus volontiers au grand jour pour dire ce qu'ils veulent vraiment exprimer. Et ils se mettent du côté de ceux qui sont en difficulté plutôt que de ceux qui seront probablement les gagnants dans un conflit.

Dans les mystérieux paradoxes de la réalité, il arrive souvent que des divisions soient nécessaires pour faire advenir une réconciliation et une union plus forte. Nous rompons le pain afin de le partager et d'être amenés à l'unité. Le mystère ici est celui de la séparation, qui est nécessaire pour que nous nous connaissions nous-même avant de pouvoir nous donner à un autre, à Dieu.

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

Matthieu RICARD, *Plaidoyer pour le Bonheur*, Paris, NiL éditions, 2003, chapitre 11.

La liberté intérieure, c'est d'abord l'affranchissement de la dictature du « moi » et du « mien », de l'« être » asservi et de l'« avoir » envahissant, de cet ego qui entre en conflit avec ce qui lui déplaît et tente désespérément de s'approprier ce qu'il convoite. Savoir trouver l'essentiel et ne plus s'inquiéter de l'accessoire entraîne un profond sentiment de contentement sur lequel les fantaisies du moi n'ont aucune prise.

« Celui qui éprouve un tel contentement, dit le proverbe tibétain, tient un trésor au creux de sa main. »

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