



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 FÉVRIER 2022

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.

À la lumière. Au grand jour.

Laurence Freeman OSB, extrait de *Sensing God : Learning to Meditate During Lent*, Cincinnati, Franciscan Media, 2016, p. 72.

La vérité n'est pas seulement ce que vous dites. Vous pouvez espérer que votre avocat vous donne les mots sirupeux qui vous tireront d'affaire. Mais la vérité se vit, elle ne se dit pas. Elle est ce que vous vivez, et la manière dont vous vivez. La vérité ne peut être cachée. Lorsque retombe la poussière de l'explosion qui a essayé de la détruire, ce que vous avez tenté de dissimuler est plus visible que jamais.

Si vous avez quelque chose à cacher et si vous avez peur de la vérité, alors voici la terrible et inéluctable vérité sur la vérité. Elle apparaîtra au grand jour, tout comme la réalité émergera des cendres de l'illusion qui a tenté d'éluder la vérité. Ceci n'est pas seulement vrai pour les actes accomplis. C'est également vrai d'une vérité refoulée dans notre esprit et notre mémoire : un sentiment trop douloureux pour être affronté, une erreur trop blessante pour être admise, un aperçu qui demande trop de changements pour qu'on l'accueille.

Si nous ne venons pas au grand jour et ne laissons pas la vérité s'épanouir à la lumière, nous y serons acculés et nous fuirons. La méditation, c'est vivre dans la vérité. Dans la lumière – au grand jour.

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

Paul Zimmer, "Sonnet jaune", dans *The Great Bird of Love*, Chicago, University of Illinois Press, 1989, p. 26.

SONNET JAUNE

Zimmer ne veut plus écrire
sur le déclin de ses lumières,
ni raconter toutes ses petites terreurs.
Au lieu de cela, il raconte sa gloire,
rentrant du CP au printemps,
la lumière descendant
pour se maintenir et l'éblouir
dans une explosion de pissenlits.
C'est alors qu'il apprit
qu'il aimerait toujours le jaune,
sa poussière chaude dans les plis de ses doigts,
le souvenir d'en avoir récupéré des morceaux
dans sa gamelle pour les rapporter à la maison
pour sa mère comme cadeau d'amour.

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