



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 MAI 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** OSB, "Love is One", in *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, 1997, pp. 85-6.

À la lumière de l'expérience de la méditation, nous pouvons voir la place de l'amour dans notre vie : le grand pouvoir qu'a l'amour de nous équilibrer, nous créer, nous accompagner tout au long de notre vie, nous guérir et nous enseigner. Nous voyons que l'amour est avec nous, qu'il nous accompagne sur le chemin. Ce n'est pas un amour qu'il faut gagner ou mériter, mais un amour qui est constamment avec nous. Nos yeux s'ouvrent pour voir combien ce pouvoir de l'amour est présent au milieu de tous nos déséquilibres, de toutes nos maladresses personnelles et toutes nos distractions. [...] Et en nous apprenant à nous aimer nous-même, à nous aimer les uns les autres et à aimer Dieu, la méditation nous apprend aussi que toutes les relations sont en réalité des aspects d'une seule relation.

### *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*

**Pema Chödrön** (enseignante bouddhiste américaine), extrait de : *Conseils d'une amie pour des temps difficiles : quand tout s'effondre*, collection Pocket, n°11622, Spiritualité, Poche, 2003.

Apprendre à être bienveillant envers soi-même

Il est important d'apprendre à être bienveillant envers nous-même et à nous respecter. Pourquoi ?

C'est qu'au fond, lorsque nous examinons notre propre cœur et commençons à découvrir nos côtés confus ou lumineux, aigres ou doux, ce n'est pas seulement nous-même que nous découvrons. Nous découvrons l'univers....

Lorsque nous considérons les émotions et les pensées avec humour et ouverture, c'est ainsi que nous percevons l'univers. Nous ne parlons pas seulement de notre libération personnelle ; cela englobe la façon d'aider la collectivité où nous vivons, notre famille, notre pays et le continent tout entier, sans parler du monde, de la galaxie, en fait aussi loin que nous voulons aller.

Il y a une transition intéressante, qui se produit de façon naturelle et spontanée. Nous commençons à constater que, dans la mesure où il y a en nous du courage (la disposition à regarder, à nous pencher sur notre cœur de façon directe) et que nous éprouvons de la bienveillance envers nous-même, nous pouvons avoir foi en notre pouvoir de nous oublier vraiment nous-même et de nous ouvrir au monde....

C'est dans la mesure où nous nous observons nous-même avec clarté et compassion que nous nous sentons assez confiant et intrépide pour regarder quelqu'un d'autre dans les yeux. C'est alors que cette expérience d'ouverture au monde nous permet, à nous aussi bien qu'à autrui, d'en bénéficier simultanément.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)