



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 AOÛT 2021

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.

LA COMPASSION DU CHRIST

Laurence Freeman OSB, extrait de "Forgiveness and Compassion", in *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, 1997), pp. 72-73.

Pour apprendre à aimer tout le monde, nous devons renoncer à nos abstractions. Nous devons abandonner l'esprit de statistique qui est souvent la façon dont nous traitons la souffrance des autres. [...] Apprendre à aimer signifie être capable de voir chaque membre de l'humanité comme un individu unique. C'est ici que nous arrivons à la grande différence entre la compassion et la pitié. La pitié, c'est lorsque nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour est encore empreint de notre peur personnelle. Lorsque nous voyons la souffrance d'un autre, lorsque nous voyons quelqu'un mourir par exemple, nous ne pouvons nous empêcher de craindre notre propre mort ; et si nous sommes habités par cette peur, même inconsciemment, nous avons pitié de la personne qui meurt. Nous disons : "le pauvre" (en pensant : "Dieu merci, ce n'est pas moi"). Mais lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre et brise notre peur égocentrique, nous ne pensons plus à l'autre comme à une "pauvre chose" : nous pensons à lui comme à une personne comme nous. Il n'est pas séparé de nous. Le sens de la compassion est de reconnaître que nous pleurons avec ceux qui pleurent, que nous mourons avec ceux qui meurent, que nous souffrons avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ qui a uni en lui toute l'humanité. "Quand vous avez donné un verre d'eau à celui qui avait soif, c'est à moi que vous l'avez donné. [...] Ce que vous avez fait au plus petit de ces petits qui sont les miens, c'est à moi que vous l'avez fait."

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

Fady Joudah, "Mimesis", *Poetry of Presence*, ed. Phyllis Cole-Dai et Ruby R. Wilson, West Hartford, CT, Grayson Books, 2017, p. 192.

Mimésis

Ma fille ne voulait pas faire de mal à l'araignée

Qui a fait son nid

Entre les poignées de sa bicyclette

Pendant deux semaines.

Elle a attendu

Qu'elle parte d'elle-même.

Si tu déchires la toile, lui ai-je dit,

Elle saura simplement

Que ce n'est pas l'endroit où faire son nid

Et tu pourras aller faire du vélo.

C'est ainsi que les autres, a-t-elle dit,

Deviennent des réfugiés, n'est-ce pas ?

.

Fady Joudah est né au Texas, de parents réfugiés palestiniens. Il a grandi en Libye et en Arabie Saoudite avant de retourner aux États-Unis étudier la médecine. En plus d'écrire de la poésie, il est médecin urgentiste à Houston, Texas, et bénévole pour Médecins sans frontières.

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