



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 04 JUIN 2017

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, *Aspects of Love*, « Forgiveness and Compassion » [Pardon et Compassion], Londres, Arthur James, 1997, pp. 72-74.

Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre et dépasse [notre] peur égocentrique, nous ne considérons plus l'autre comme un « pauvre » ; nous le considérons comme nous-même. Il n'est pas séparé de nous. Le sens de la compassion est de reconnaître que nous pleurons avec ceux qui pleurent, nous mourons avec ceux qui meurent, nous souffrons avec ceux qui souffrent. Telle est la compassion du Christ qui a uni en Lui toute l'humanité.

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines est la simplicité de l'amour. Nous apprenons que l'amour est la force unificatrice en toutes les relations humaines, qu'il s'agisse d'une relation avec les personnes les plus proches de nous ou avec celles qui nous ont blessé, ... ou de la façon dont nous considérons l'humanité en général, depuis la personne qui passe dans la rue jusqu'à l'immense souffrance que nous montrent les médias. Nous apprenons que c'est le même amour qui nous relie à tous. La seule façon d'affronter la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous révèrons, et nous apprenons la compassion. [...]

Selon la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. C'est là que nous apprenons que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, de la plus occasionnelle à la plus intime et la plus antagoniste. C'est ce caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle. C'est pourquoi en apprenant à aimer les autres, nous découvrons une nouvelle vision de l'unité de la création et de la simplicité fondamentale de la vie

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

Evangile selon **saint Jean**, 13,12 (AELF).

Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ?

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