



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 OCTOBRE 2019

*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., "The Necessity of Solitude", in *The Selfless Self*, London: DLT, 1989, pp. 156-7.

L'expérience de la solitude, dans laquelle nous conduit la méditation si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une évasion. Elle est une rencontre. Le grand mystère qui se dévoile, [...] c'est que cette rencontre se produit à un niveau d'être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer. À ce niveau que nous avons évité parce que nous ne voulions pas nous retrouver et réaliser la peur d'être finalement seul, nous trouvons tout ce que nous recherchions. Une fois, nous avons tout fait pour nous distraire de nous-mêmes parce que nous avons tellement peur de découvrir l'éternelle et froide solitude du moi. Mais la méditation révèle que cette crainte est une ultime folie, car à ce niveau de notre être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

C'est dans nos relations que la méditation montre son efficacité. Elle mène à une conscience plus profonde et plus nette de notre vraie nature. Nous sommes des êtres en communion ; c'est la vérité de la nature humaine qui n'est pas, comme nous le redoutons, celle d'un grain isolé de poussière cosmique, une monade solitaire.

### *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*

**Chögyam Trungpa Rinpoche**, *Méditation et Action, Causeries au Centre Tibétain de Samyé-Ling*, mises en français par Armel Guerne, Fayard, 1973.

### L'aube de l'éveil

Au cœur d'un vide immense, d'un espace immense, d'un espace intersidéral immense, on commence à faire l'expérience de l'aube de l'éveil, juste de l'aube. On comprend que le soleil va briller, simplement parce qu'il y a une petite lueur rougeoyante à l'Est. Dans la tradition bouddhiste, l'aube de l'éveil ne peut avoir lieu sans qu'il y ait d'abord un sentiment de désolation, d'absence de sens, et (au départ) la sensation d'être confus, stupide, dans l'ignorance. Alors l'aube de l'éveil peut véritablement se produire dans de bonnes conditions. On commence à faire l'expérience de ce que l'on pourrait appeler, en se référant à la tradition occidentale, l'Etoile de Bethléem. Quelque chose est en train de naître. Il y a une étoile dans le ciel à minuit. Le ciel est noir, d'un bleu profond, mais une étoile brille dans ce ciel. Il y a de l'espoir dans un sens positif. Quelque chose est en train de se passer. Une telle chose ne peut pas se passer sans que la nuit et l'obscurité ne soient tombées... Nous avons déjà compris qu'il n'y a ni « je », ni « moi », ni terrain solide... Cette non-existence du moi, de l'ego, devient l'Etoile de Bethléem et l'aube de l'éveil commence à se produire.

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*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)