



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 AVRIL 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, extrait de "Forgiveness and Compassion", *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, 1997, pp. 72-73.

Pour apprendre à aimer tout le monde, nous devons nous défaire de nos abstractions. Nous devons quitter notre esprit 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 une personne unique. C'est là 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 notre amour est encore mêlé à de la peur. Lorsque nous voyons la souffrance d'autrui, lorsque nous voyons quelqu'un mourir par exemple, nous ne pouvons pas nous empêcher de craindre notre propre mort ; et si nous sommes contrôlés par cette peur, même inconsciemment, nous avons pitié de la personne qui est en train de mourir. Nous disons : "Le pauvre !" (mais nous pensons : "Dieu merci, ce n'est pas moi"). En revanche, lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre et brise notre peur égocentrique, nous ne considérons plus l'autre comme un "pauvre" : nous le considérons comme une personne comme nous. Il n'est pas séparé de nous. Le sens de la compassion est de nous amener à 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 tu as donné un verre d'eau à celui qui a soif, c'est à moi que tu l'as 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 n'a pas voulu 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 un endroit où faire son nid et tu pourras aller faire du vélo.

C'est ainsi que les autres deviennent des réfugiés, n'est-ce pas ? a-t-elle dit.

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*.

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