



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 JUILLET 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.

Laurence Freeman OSB, extrait de "Loving Earthly Beauty" in *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, p. 130.

Le temps et les ressources que nous consacrons à notre vie spirituelle ne peuvent échapper à l'accusation d'égoïsme que s'ils servent à nous rapprocher du cœur du monde souffrant. Si la paix et l'harmonie que nous trouvons dans notre vie spirituelle ne produisent pas également une union compatissante avec la souffrance des autres, elles ne peuvent prétendre à aucune réalité ni profondeur. Le fruit désintéressé de la méditation est l'amour. Aussi, s'il y a un but à notre méditation, ce n'est pas notre épanouissement personnel. Comment mieux l'exprimer qu'en disant que la méditation nous permet de trouver le bonheur, non pas en le recherchant égoïstement, mais en soulageant la souffrance des autres.

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

Dalaï Lama, « Le but de la vie », publié le 24 mars 2009 par *Le blog bouddhiste tibétain de lobsang sonam*, <http://lobsangsonam.over-blog.com/article-29423784.html>

Bien que limitée, ma propre expérience m'a montré que le plus haut degré de tranquillité intérieure venait du développement de l'amour et de la compassion.

Plus nous nous soucions du bonheur des autres, plus notre propre bien-être s'accroît. Cultiver un sentiment de cordialité et de proximité chaleureuse envers les autres met automatiquement l'esprit à l'aise. Cela aide à dissiper les craintes ou l'insécurité que nous pourrions nourrir, tout en nous donnant la force de faire face aux obstacles que nous rencontrons. C'est la source ultime de la réussite de la vie.

Aussi longtemps que nous vivons dans ce monde, nous sommes voués à rencontrer des problèmes. Si, dans ces moments, nous perdons espoir et nous nous décourageons, nous amoindrissions notre capacité à affronter les difficultés. D'autre part, si nous nous souvenons que ce n'est pas seulement nous, mais tout un chacun qui doit passer par la souffrance, cette perspective plus réaliste confortera notre détermination et notre capacité à surmonter les ennuis. En fait, en adoptant cette attitude, tout nouvel obstacle peut être considéré comme une bonne occasion d'améliorer notre état d'esprit ! Ainsi, nous pouvons graduellement tendre à davantage de compassion, ce qui veut dire développer à la fois une authentique sympathie à l'égard des souffrances d'autrui et la volonté de les aider à s'en défaire. Il en résultera un accroissement de notre propre sérénité et de notre force intérieure.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page <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