



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 AOÛT 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**, "The Necessity of Solitude" in *The Selfless Self*, Londres, DLT, 1989, pp. 156-7.

L'expérience de la solitude, où nous conduit la méditation si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une échappatoire. C'est une rencontre. Le grand mystère qui se découvre, [...] c'est que cette rencontre se produit à un niveau de l'être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer. C'est au niveau que nous avons évité, parce que nous ne voulions pas rencontrer la peur d'être finalement seuls, que nous trouvons tout ce que nous avons cherché, après avoir tout fait pour nous distraire de nous-même parce que nous avons tellement peur de découvrir l'éternelle et froide solitude du moi. Mais la méditation révèle que cette peur est une absurdité totale, car à ce niveau de notre être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

La méditation montre son efficacité dans la façon dont nous établissons des relations. Elle conduit à une prise de conscience plus profonde et plus aiguë de notre véritable nature. La vérité de la nature humaine n'est pas, comme nous le redoutons, celle d'un grain de poussière cosmique isolé, d'une monade solitaire, mais que nous sommes des êtres en communion. [...] Sans amour humain, tout ce que nous appelons l'amour de Dieu est une farce et une imposture.

### **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.*

**Naomi Shihab Nye**, "Shoulders", in *The Writer's Almanac*, 30 juillet 2020, [www.garrisonkeillor.com](http://www.garrisonkeillor.com).

### *Épaules*

Un homme traverse la rue sous la pluie,  
en marchant doucement,  
en regardant deux fois d'un côté et de l'autre,  
car son fils s'est endormi sur son épaule.

Aucune voiture ne doit l'éclabousser.  
Aucune voiture ne doit rouler trop près de son ombre.

Cet homme transporte le chargement le plus fragile au monde,  
mais ce n'est pas marqué.  
Nulle part sur sa veste n'est marqué FRAGILE,  
MANIPULER AVEC SOIN.

La respiration de l'enfant emplit son oreille.  
Il entend tout au fond de lui  
l'écho d'un rêve de petit garçon.

Nous ne pourrions pas vivre dans ce monde  
si nous ne sommes pas prêts à faire pour les autres  
ce qu'il fait pour son fils.

La route sera toujours large.  
La pluie ne cessera jamais de tomber.

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

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)