



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 AOÛT 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.*

### LE SILENCE POUR ENTENDRE

**Laurence Freeman** OSB, "Letter Two", *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, p. 12.

Une enquête récente [...] révèle le degré extrême de l'individualisme et l'isolement modernes. Elle montre la différence entre l'individualisme et l'individuation, entre l'isolement et la découverte de notre vrai moi, entre l'appartenance à une foule et l'appartenance à une communauté. [...] Une communauté est un lieu de confiance - nous savons que nous y sommes ensemble. Dans une foule, nous sommes en compétition, nous menaçons et nous ne faisons confiance à personne. Les foules engendrent une grande tristesse. Lorsque nous sommes isolés et effrayés, nous avons trop peur pour sortir de la piscine de lumière artificielle et pour entrer dans la majesté sombre qui brille de toute la réalité de la vie et du sens. Plus nos villes sont grandes, plus nous brûlons de lumières la nuit - des lumières qui sont visibles par les astronautes mais qui nous maintiennent dans l'obscurité. [...] Pour nous aujourd'hui, pris dans des processus de dépendance de la culture de consommation et aveuglés par des objectifs matérialistes, la méditation nous offre l'espace pour grandir et le silence pour entendre Dieu qui nous dit qui nous sommes vraiment. Une fois cet appel entendu commence notre histoire personnelle de salut et d'illumination.

### *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*

**Kim Addonizio**, "High Desert : New Mexico", *Now We're Getting Somewhere*, New York, Norton, 2021, p. 12.

## HAUT DÉSERT, NOUVEAU MEXIQUE

Temple de la religion du serpent à sonnette.

Déluge et vague de chaleur.

Crèche de la rupture de l'atome.

La nuit noircit comme un violon

et une farine éclatante tombe des cuisines du ciel.

C'est ici que les coutures commencent à se desserrer,

où l'on peut marcher pendant des kilomètres dans n'importe quelle direction

- lapin, lézard, corbeau, bourdon -

et oublier presque la honte d'être humain.

Arbre à fumée. Sauge. Tout n'est pas cassé.

Des chevaux apparaissent dans cette cabane isolée

pour se tenir dehors et attendre que vous veniez avec une pomme.

Abandonnez votre désespoir, vous qui entrez ici perdus.

Le vent dit quelque chose. Ecoutez.

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*.

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)