



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 JUIN 2018

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, extrait de « Espérance », *La parole du silence*, Le Jour éditeur, 1995, pp. 200-201.

L'espérance n'est pas un désir ou un rêve quelconque. Elle est le contraire de l'imagination. Elle est une attitude ou une direction fondamentale de la conscience, un mouvement vers l'extérieur. Espérer, c'est faire la découverte que nous faisons partie intégrante de quelque chose de plus grand que nous, et que nous vivons avec l'énergie de cette réalité entière. L'espérance, c'est se tourner vers l'extérieur, quelle que soit la difficulté de rester ainsi. Le désespoir est l'abandon de la conscience à la force de l'introversion... L'espérance est une vertu absolue, constante et inconditionnelle. Vous ne pouvez pas espérer seulement lorsque tout va bien. Vous devez être dans l'espérance et, en un sens, *choisir* de rester dans l'espérance, quelles que soient les circonstances, quelle que soit l'inclination à retomber dans la conscience de soi, dans l'enceinte sûre de l'ego.

L'espérance est l'une des vertus qui résulte de la prière profonde. C'est dans la prière profonde que nous nous tournons de soi vers Dieu, le Dieu qui est « autre » que nous, mais dont nous portons une ressemblance plus frappante que celle de notre famille ou de tout être humain. L'espérance est l'aspiration à être vraiment chez soi. C'est la plus forte aspiration de notre être.

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

Tom Hennen, « From a Country Overlooked » [D'un pays oublié], *Darkness Sticks to Everything*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2013, p. 74.

Il n'est pas de créatures que vous ne pouvez aimer.

Une grenouille appelant Dieu

d'un fossé plein de lune

quand vous êtes sur une route de campagne

dans la nuit de juin.

Le son suffit à faire pleurer les étoiles de bonheur.

Le matin, le paysage vert

est soulevé du sol par l'odeur de l'herbe.

Le jour traverse les heures,

porté sans effort par les insectes brillants

vivant leur vie secrète.

La beauté de l'espace

vers les horizons de prairies

nous fait mal.

Les feuilles du peuplier cliquètent dans une langue antique

au plus froid et au plus sombre de l'univers.

Le peuplier vous parle aussi

de brise et de soleil tacheté.

Vous êtes chez vous dans ces grands espaces vides

tout comme les merles aux ailes rouges et les marais.

Vous êtes à l'aise dans ce lieu

si plein de grâce et d'être

qu'il scintille comme des bijoux

renversés sur de l'eau.

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