



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 JUIN 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 o.s.b., *La parole du silence*, « Espérance », Le Jour éditeur, 1995, p. 200.

L'espérance n'est pas le désir de quoi que ce soit. Ce n'est pas rêver de quelque chose. C'est un mode à l'inverse de l'imagination. L'espérance est une attitude ou une direction fondamentale de la conscience. C'est se tourner vers l'extérieur. L'espérance, c'est découvrir que nous faisons partie intégrante de quelque chose de plus grand que nous et que nous vivons avec l'énergie de cette réalité toute entière. L'espérance, c'est se tourner vers l'extérieur du moi, quelle que soit la difficulté de rester tourné vers l'extérieur. Le désespoir est une soumission de la conscience à la force de l'introversion. [...] L'espérance est une vertu absolue, constante et inconditionnelle. On ne peut pas espérer uniquement quand les choses vont bien. Vous devez avoir de l'espérance et, en un sens, *choisir* d'espérer, quelle que soit la manière dont les choses tournent, quelle que soit notre tendance à retomber dans la conscience de soi, dans l'enceinte sûre de l'ego. L'espérance est l'une des vertus qui émane de la prière profonde, où nous nous tournons du moi vers Dieu. [...] L'espérance est l'aspiration à être définitivement arrivé au port. C'est l'aspiration la plus forte 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 cliquettent 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*.

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