



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 JUIN 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, « L'Espérance », *La parole du silence*, Le Jour éditeur, 1995, p. 200-201.

L'espérance n'est pas un désir de quelque chose. Ce n'est pas un rêve éveillé. C'est l'inverse de l'imagination. L'espérance est une attitude fondamentale ou une orientation de la conscience. C'est une orientation vers l'extérieur. Avoir l'espérance, 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 totale. L'espérance, c'est se tourner vers l'extérieur, quelle que soit la difficulté de maintenir cette posture. Le désespoir est l'abandon de la conscience à la force de l'introversion. [...] L'espérance est une vertu absolue, constante et inconditionnelle. On ne peut pas avoir de l'espérance uniquement lorsque les choses vont bien. Il faut avoir de l'espérance et, en un sens, *choisir* d'en avoir, quelle que soit la tournure des événements, quelle que soit la tendance 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. [...] L'espérance est l'aspiration à être vraiment arrivé chez soi. 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 l'on ne puisse aimer.

Une grenouille qui appelle 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 vert du paysage

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

Le jour traverse les heures,

porté sans effort par les insectes brillants

qui vivent 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 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

répandus sur 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