



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 AVRIL 2022

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.

Quelle que soit la tournure des événements

Laurence Freeman OSB, extrait de "Hope", *The Selfless Self*, New York, Continuum, 2000, pp. 151-154.

L'espérance n'est pas un désir de quelque chose. Ce n'est pas une rêverie sur quelque chose. C'est le mode inverse de l'imagination. L'espérance est une attitude fondamentale ou une direction de la conscience. C'est une orientation vers l'extérieur. Avoir de 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 est un retournement de soi vers l'extérieur, quelle que soit la difficulté de maintenir ce retournement. 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 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 l'inclination à retomber dans le regard sur 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 du moi vers Dieu, le Dieu qui est "autre" que nous-même, mais dont nous portons une ressemblance plus frappante qu'à notre famille ou à tout être humain. L'espérance est l'aspiration à être totalement 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", dans *Darkness Sticks to Everything*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2013, p. 74.

Il n'y a pas de créatures que l'on ne puisse aimer.
Une grenouille qui appelle Dieu
depuis le fossé rempli de lune
alors que vous vous tenez sur une route de campagne
dans la nuit de juin.
Le son est suffisant
pour 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 ses heures sans aucun effort,
les insectes brillants vivant leur vie secrète.
L'espace entre les horizons de la prairie
nous fait souffrir de sa beauté.
Les feuilles de peuplier cliquètent
dans une langue ancienne
au froid le plus lointain de l'univers.
Le peuplier vous parle aussi de brise et de soleil moucheté.
Vous êtes chez vous dans ces grands espaces vides,
avec les carouges à épaulettes et les marécages.
Vous êtes à l'aise dans cet endroit 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

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