



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 FÉVRIER 2017

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, extrait de *Jésus, le Maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002, p. 235-236.

L'Esprit est l'absence d'ego et le vide infini de Dieu. Il remplit tout de son vide et contient « toute la vérité ». Seul le vide peut contenir le tout. Revenant vers nous dans l'Esprit de vérité, en ami et en maître, Jésus peut donc être à la fois homme et Dieu, historique et cosmique, personnel et universel. Il est onde et particule, pleinement individué, capable d'être son moi individuel unique et d'être inséparable de toute chose. Ainsi sa mort, toute morte, acquiert un sens et une nécessité.

Dans l'évangile de saint Jean, la Résurrection et la descente de l'Esprit sont vues comme un seul événement. Le soir de Pâques, Jésus vint et se tint au milieu de ses disciples qui, terrorisés, s'étaient réfugiés dans une pièce fermée à clef. Son premier mot fut « shalom ». Ce mot hébreu d'une grande densité, qui signifie « paix », invoquait la bénédiction de l'harmonie qui règne entre tous les ordres d'existence. *Shalom* émane directement de l'harmonie divine qui est l'Esprit. La recevoir, c'est avoir part à cette paix au-delà de toute compréhension.

Ensuite, Jésus souffla sur eux en disant : « Recevez l'Esprit Saint ». Son souffle, véhicule de l'Esprit, portait ses paroles dans leurs intelligences et leurs cœurs attentifs. Puis il leur donna le pouvoir de pardonner les péchés. Ce pouvoir de pardonner ... est un charisme de l'Esprit parce que le pardon lève le plus grand de tous les obstacles à la communication. Il guérit les blessures, confesse la vérité qui libère, console dans la douleur, apaise la colère, efface le ressentiment, parvient à réconcilier les ennemis.

Quiconque connaît la vérité a le pouvoir de pardonner. ... Par l'effet de l'Esprit en nous, nous apprenons qu'il est un ami qui ne fait pas de différence entre ses amis et qui libère la force d'aimer, de pardonner sans fin. On ne peut l'observer mais on le reconnaît aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage dans notre vie.

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

Denise Levertov, « In Whom We Live and Move and Have Our Being », in *The Stream & the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p. 27.

« En qui nous vivons, nous nous mouvons et avons l'être »

Les oiseaux planent, portés par les vents,
souffle sacré ? Non, pas le souffle de Dieu,
semble-t-il, mais Dieu
l'air enveloppant tout le globe de l'être.
C'est nous qui respirons,
inspirons, expirons, inspirons, le sacré,
les feuilles frémissent, nos ailes se lèvent, froissées
- mais seuls les saints prennent leur envol.
Nous sommes tapis dans la crevasse d'une falaise
ou glissons doucement
sur les branches vers le nid. Le vent
marque le passage des saints qui chevauchent
cet océan d'air. Lentement leur sillage
nous atteint, nous ébranle.
Mais orage ou calme,
engourdis ou attentifs,
nous inhalons, exhalons, inhalons
englobés, englobés.

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