



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 AVRIL 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. 236.

Dans l'évangile de 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 son action en nous, nous apprenons que l'Esprit 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 nos vies.

### **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

**Jon Kabat-Zinn**, extrait de : *Où tu vas, tu es*, Paris, Editions J'ai Lu, coll. « Aventure secrète », 2004.

On pense communément que la méditation est un moyen de fermer son esprit à la pression du monde extérieur. Cette impression est fautive. La méditation n'évacue rien du tout. Mais elle nous aide à voir les choses avec lucidité et à nous situer différemment par rapport à celles-ci. ... Il est possible de s'abriter des vents violents qui agitent notre esprit en pratiquant la méditation. Au bout d'un certain temps, les turbulences s'atténueront par manque de feedback. Mais en fin de compte, les vents de la vie et de l'esprit finiront par souffler, quoi que nous fassions. La méditation s'applique à travailler avec cette énergie. L'esprit de la pleine conscience a été rendu d'une manière divertissante et juste par une affiche représentant Swami Satchitananda, un yogi de soixante-dix ans, debout sur une planche de surf, sa longue barbe blanche et sa robe volumineuse flottant au vent sur une place de Hawaï. La légende disait :

*« On ne peut arrêter les vagues mais on peut apprendre à surfer. »*

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)