



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 JANVIER 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman OSB, « L'Esprit », *Jésus le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, collection Spiritualités, 2002.

La joie d'apprécier la vérité est la félicité de l'Esprit. Elle efface la honte de tous les échecs antérieurs. Conscients de la présence amicale de cet Esprit de vérité à nos côtés, nous pouvons mieux tolérer chez les autres et en nous-mêmes ce qui n'a pas encore atteint la plénitude de l'être. [...]

La vérité est tolérante parce que l'Esprit est amour qui pardonne. Elle permet au mensonge de survivre, pour le moment, comme un parent aimant reconnaît à son enfant le droit de faire des erreurs. La vérité embrasse plutôt qu'elle n'excommunie ses ennemis. Elle se manifeste après une longue distillation de l'expérience. Ce n'est pas un objet ou une réponse que l'on contemple et met à l'abri. Si la vérité n'a plus d'ego à traverser, la communication se dilate en communion. [...]

Le 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. [...] Nous apprenons, par son effet sur nous, que l'Esprit est un ami qui n'a pas de préféré et qui libère la force d'aimer, de pardonner sans fin. On ne peut l'observer mais on le reconnaît dans sa vie aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage.

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

Amanda Gorman, "The Hill We Climb" [*La montée que nous gravissons*], présenté à Washington DC le 20 janvier 2021.

Et ainsi nous levons les yeux non pas sur ce qui se trouve entre nous,
mais sur ce qui se trouve devant nous.

Nous comblons le fossé parce que nous savons que, pour faire passer notre avenir avant tout,
nous devons d'abord mettre nos différences de côté.

Nous déposons les armes
pour pouvoir tendre les bras aux autres.

Nous cherchons à supprimer tout mal et apporter l'harmonie à tous.

Que la Terre, au moins, dise ceci qui est vrai :

Que même si nous avons pleuré, nous avons grandi,

Que même si nous avons souffert, nous avons espéré,

Que même si nous étions fatigués, nous avons essayé.

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