



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 MARS 2016

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.

Extrait de **Laurence Freeman osb**, *Jésus, le maître intérieur*, « L'Esprit », Albin Michel, 2002, p. 235-236.

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. Nous apprenons, par l'effet qu'elle produit sur nous-mêmes, que l'Esprit est une amie¹ 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 la reconnaît aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage.

¹ L'auteur a mis l'Esprit au féminin.

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 ne retenez 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

Hildegard von Bingen, « Antiphon for the Holy Spirit » (Antienne au Saint-Esprit), extrait de **Women Mystics**, ed. Carol Lee Flinders, New York, HarperCollins, 1995, p. 17

L'Esprit de Dieu

Est une vie qui donne la vie,

Racine de l'arbre-univers

Et vent dans ses branches.

Effaçant tous les péchés,

Elle frictionne les plaies de son huile.

Elle est vie étincelante,

Qui attire toute louange,

Tout-éveil,

Toute-résurrection.

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 canadiens : 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