



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 JUIN 2024

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.

L'harmonie divine

Laurence Freeman OSB, extrait de « Spirit », *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002, p. 235-236.

Dans l'évangile de Jean, la Résurrection et la descente de l'Esprit sont considérées 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 », invoque la bénédiction de l'harmonie qui règne entre tous les ordres de l'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. Jésus souffla alors 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'il produit sur nous-mêmes, 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

Naomi Shihab Nye, "Famous", *Words under the Words: Selected Poems* (Portland : Far Cover, 1995), cité dans Poets.org.

Célèbre

La rivière est célèbre pour ses poissons.

La voix forte est célèbre pour le silence,
qui savait qu'il hériterait de la terre
avant que quiconque ne le dise.

Le chat qui dort sur la clôture est célèbre auprès des oiseaux
qui l'observent depuis le nichoir.

La larme est célèbre, brièvement, pour la joue.

L'idée que vous portez sur votre sein
est célèbre pour votre sein.

La botte est célèbre pour la terre,
plus célèbre que la chaussure de ville,
qui n'est célèbre que pour les planchers.

La photographie pliée est célèbre pour celui qui la porte
et pas du tout pour celui qui est photographié.

Je veux être célèbre auprès des hommes qui traînent,
qui sourient en traversant les rues,
auprès des enfants agglutinés à la porte des épiceries,
célèbre pour être celui qui leur a souri.

Je veux être célèbre comme l'est une poulie,
ou une boutonnrière, non pas parce qu'elle a fait quelque chose de spectaculaire,
mais parce qu'elle n'a jamais oublié ce qu'elle pouvait faire.

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