



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 JUILLET 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.*

**John Main OSB**, extrait de *La Faim de prière, Communauté d'amour*, New York, Continuum, 1999, pp. 13-15.

L'expérience chrétienne n'est pas abstraite et ne se transmet pas principalement par l'Église à un niveau conceptuel où nous pouvons si facilement en venir à « une tendance morbide à des questions et des arguties purement verbales » (1 Tim 6, 4). Cette expérience est mieux décrite comme une transformation de la conscience, ce que saint Paul appelait posséder « l'esprit du Christ ». La transmission est spirituelle et directe. Le danger de l'idolâtrie est de préférer ce qui est mécanique et légaliste : préférer en fait la morne répétition à la dynamique de la conversion. [ō ]

Le désir profond au cœur des hommes et des femmes du monde entier est l'expérience d'adorer « en esprit et en vérité ». Leur faim est de rencontrer le mystère de l'être dans toute sa profondeur, là où il est souverainement personnel. Leur quête est celle de faire l'expérience authentique que nous sommes créés, aimés et rachetés par Dieu. Il ne fait pas de doute que la faim de notre temps est celle du Dieu intérieur. [ō ]

La puissance, l'élan, la joie sûre et authentique de l'Église primitive venait de cette expérience de l'immanence de Dieu, que nous appelons l'habitation de l'Esprit Saint. Ce fut alors une expérience enivrante comme le révèlent les écrits qui nous sont parvenus. Mais plus que de l'ivresse ou de l'enthousiasme, ce fut une expérience si intensément *personnelle* pour ceux qui s'y sont ouverts. Pour nous, ce témoignage des premiers Chrétiens est fondé car ce ne fut pas une expérience éthérée ou un refus du monde. Ce fut l'expérience que la création tout entière est pénétrée de la puissance de l'amour sauveur du Christ.

**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. Écoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entreprenez*

*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

**Mary Oliver**, *What Gorgeous Thing*, in *Blue Horses*, New York, Penguin, 2014, p. 79.

Je ne sais pas quelle chose magnifique  
dit sans cesse le merle bleu,  
sa voix sortant doucement de sa gorge,  
son bec, son corps dans l'air rose  
du matin. Je l'aime  
quoiqu'il en soit. Parfois,  
on dirait que c'est la seule chose au monde  
qui n'aït pas de sombres pensées.  
Parfois, on dirait que c'est la seule chose au monde sans  
question qui ne puisse pas trouver de réponse  
et n'en trouvera probablement jamais,  
la seule chose qui se contentera parfaitement  
d'être rose, puis blanc clair  
le matin et qui, avec gratitude, le dit.

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 canadiens : [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)