



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 NOVEMBRE 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main, osb, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Le Jour, 2011, pp. 75-77.

Pour devenir des personnes, il faut d'abord se laisser aimer. Afin de nous faciliter la tâche, l'Esprit Saint a été envoyé dans notre cœur pour le toucher, pour l'éveiller et pour attirer notre esprit dans sa lumière rédemptrice. L'envoi de l'Esprit fut un événement de résurrection qui se poursuit, aussi nouveau aujourd'hui qu'il le fut, comme le raconte saint Jean : « le soir venu en ce premier jour de la semaine, alors que les portes où se trouvaient les disciples étaient verrouillées, Jésus vint, [...] souffla sur eux et leur dit : 'Recevez l'Esprit Saint'. »

La léthargie naturelle de l'être humain, son besoin de se dérober à lui-même et sa réticence à se laisser aimer ne sont pas des obstacles à la venue de l'Esprit Saint, pas plus que ne l'étaient les portes closes. L'Esprit a été envoyé dans le cœur de l'homme, qui vit, là, le mystère divin aussi longtemps que Dieu maintient l'homme dans l'existence. Même dans le cœur d'un homme qui serait totalement mauvais, s'il existe un tel homme, l'Esprit Saint crierait quand même et sans arrêt : « Abba, Père. » [...]

Tout débute avec la vague conscience de l'éveil de l'Esprit dans notre cœur, la vague conscience de la présence d'un Autre qui nous permet de nous connaître. En nous éveillant à la totalité de cette réalité, en écoutant notre cœur, nous nous éveillons à la preuve vivante de notre foi, justifiant cette première impression, ce premier espoir. Et ainsi que le déclarait saint Paul aux Romains : « La vertu éprouvée [produit] l'espérance. Et l'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné. »

Le langage exalté de saint Paul reflète l'exaltation de son éveil personnel à la réalité de l'Esprit, à l'expérience de la joie libérée, insistante et débordante, que Jésus prêchait et qu'il communique par son Esprit. C'est l'exaltation de la prière.

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

Hildegarde de Bingen, « Antiphon for the Holy Spirit » in *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-monde

et vent dans ses branches.

Nettoyant à fond les péchés,

Il applique de l'huile sur les plaies.

Il est vie resplendissante,

attirant toute louange,

toute-éveillante, toute-ressuscitante.

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 dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : 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