LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 FÉVRIER 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.*

Un espace pour être

Je ne pense pas qu'il soit exagéré de dire que le péché originel est la conscience de soi, l'hyper-conscience de soi de l'égoïsme.

John Main OSB, extrait de « Space to Be », *Moment of Christ* (New York : Continuum, 1998), pp. 92-93.

Pour nous connaître nous-mêmes, nous comprendre et […] pour nous mettre en perspective, nous et nos problèmes, nous devons simplement entrer en contact avec notre esprit. Toute compréhension de soi découle de la compréhension de nous-mêmes en tant qu'êtres spirituels, et seul le contact avec l'Esprit universel peut nous donner la profondeur et l'ampleur nécessaires pour comprendre.

La voie de la méditation est très simple. Tout ce que chacun de nous doit faire, c'est être aussi immobile que possible physiquement et mentalement. […] Apprendre à méditer, c'est apprendre à lâcher prise sur ses pensées, ses idées et son imagination et demeurer au plus profond de son être. Souvenez-vous toujours de cela. Ne réfléchissez pas, n'utilisez pas d'autres mots que votre mot de prière personnel, n'imaginez rien. Laissez simplement le mot résonner, récitez-le au tréfonds de votre esprit et écoutez-le. De toute votre attention, concentrez-vous sur lui.

Pourquoi est-ce si puissant ? Fondamentalement, parce que cela nous donne l'espace dont notre esprit a besoin pour respirer. Cela donne à chacun de nous l'espace pour être lui-même. Lorsque vous méditez, vous n'avez pas besoin de vous excuser ni de vous justifier. Tout ce que vous avez à faire, c'est être vous-même, accepter des mains de Dieu le don de votre être.

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

Rumi, “Cheik Sarrazi rentre du désert,” d’après la traduction de Coleman Barks, in The Soul of Rumi, New York, Harper & Collins, 2001, p. 247-248.

Il existe de la nourriture comme
le pain qui entretient une part
de ta vie, et de la nourriture comme la lumière pour une autre part.
Beaucoup de préceptes visent la retenue
dans l’usage de la première, mais un seul concerne la seconde :
Ne sois jamais rassasié. Mange et bois
la substance de l’âme, comme une mèche absorbe l’huile où elle trempe.
Répands la lumière autour de toi.

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