LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 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.*

Le silence est là, en toi

John Main OSB, extrait de "The Way of Silence" dans *The hunger for depth and meaning: Learning to meditation with John Main* (Singapour : Medio Media, 2007), p. 161.

Pour apprendre à méditer, vous devez apprendre à être silencieux et à ne pas craindre le silence.

[…] Il n'est pas nécessaire de créer le silence. Le silence est là, en nous. Ce que nous devons faire, c'est y entrer, devenir silencieux, devenir le silence. Le défi de la méditation est de s'autoriser à devenir suffisamment silencieux pour laisser émerger ce silence intérieur. Le silence est le langage de l'esprit. Le langage de l'esprit est l'amour. Et le but de la méditation est de se tenir en présence de l'amour, l'amour qui, comme nous le dit Jésus, chasse toute peur.

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

"Traditional Irish Blessing" [Bénédiction irlandaise traditionnelle], extrait de *Earth Prayers*: *365 Prayers, Poems and Invocations from Around the World*, ed. by Elizabeth Roberts and Elias Amidon (New York: HarperCollins, 1991), p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, la lumière extérieure et la lumière intérieure.
Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il brille comme un grand feu de tourbe, de sorte que l'étranger puisse venir s'y réchauffer, ainsi que l'ami.

Et que la lumière brille de tes deux yeux, comme une bougie placée sur les deux fenêtres d'une maison, invitant à entrer le vagabond dans la tempête.

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