

Une journée de méditation parents enfants est organisée le samedi 6 février à Paris.
Pour tout renseignement contactez Stéphanie Barcet : 06 63 15 24 73 stephanie.barcet@orange.fr
ou Pierre-Lise Samar : 06 14 66 15 80 pierrelise.samar@sfr.fr

Lectures hebdomadaires – 24 janvier 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 o.s.b., extrait de "La complétude de Dieu," *Moment of Christ*, New York, Continuum, 1998, pp. 83-85.

L'amour de Dieu nous est donné à chacun, gratuitement, généreusement, universellement. Mais comme Marthe dans l'Évangile, nous sommes tous tellement occupés à tant de choses ... Comment apprendre à amener nos esprits agités et vagabonds à l'immobilité ? C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité, lorsque nous comprenons que nous n'atteignons la sagesse et la tranquillité, que nous ne passons au-delà des distractions, que grâce au seul don de Dieu. Tout ce que nous avons à faire pour le recevoir, c'est nous rendre disponibles à ce don. C'est ce que nous faisons en devenant silencieux, en apportant la réponse essentielle de l'homme au mystère de Dieu, à l'infinité du silence de Dieu.

On nous demande souvent : « C'est quoi cette expérience du silence ? » Par quoi, on veut dire : « Qu'est-ce qui se passe ? À quoi ça ressemble ? » Ça ressemble au silence. Et qu'est-ce qui se passe ? Dans le silence, la paix. Dans le silence, la présence. Et un silence plus profond.

Le chemin pour entrer dans ce silence exige une grande patience, une grande fidélité, et il exige que nous apprenions à dire notre mantra. Jean Cassien disait que le mantra contient tout ce que l'esprit humain peut exprimer et tout ce que le cœur humain peut ressentir. Cet unique petit mot ou cette phrase communique et conduit dans le silence, qui est le silence de l'énergie créatrice. Le temps que cela prend ne nous concerne pas. « Pour le Seigneur, mille ans sont comme un jour. » La seule chose qui importe est que nous soyons sur le chemin.

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

May Sarton, "Snow Fall", *Collected Poems, 1930-1993*, Norton, 1992 ; cité dans *The Writer's Almanac*, 2-2-2013.

Sans le moindre souffle de vent
Elle se disperse doucement en tombant,
Enfermant le monde
Dans un frais duvet blanc,
Tendresse de la neige.

Elle tombe et tombe comme le sommeil
Jusqu'à ce que les yeux éveillés arrivent à se fermer
Sur tout ce qui est gâché et perdu
Car la paix entre et coule,
Changeant ce que je conserve en rêve enneigé.

Le silence habille l'air
Et tous les cinq sens
Sont doucement emportés dans la chute
Vers un lieu magique
Au-delà de l'espoir et du désespoir.

Il n'y a rien à faire
Qu'à se laisser maintenant plus ou moins glisser,
Dans une sorte de grande tendresse,
Dans quelque chose qui bénit,
Silencieuse et tendre neige.

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : WWW.WCCM.FR. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

Site Web français : www.wccm.fr. Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.
Sites de nos amis canadiens : 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 CMMC dans le monde.