LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 MARS 2022

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.*

La réalité de la situation humaine

Laurence Freeman OSB, extrait de: *A Short Span of Days*: *Meditation and Care for the Dying*, Londres, Medio Media, 2010, p. 42.

Il faut faire la distinction entre la prière de demande et celle qui est une entrée dans la réalité d'une situation : dans la Réalité même. Ce que nous faisons lorsque nous méditons, c'est accepter le don de notre être, et si notre être est plein de joie et de lumière à ce moment-là, nous l'acceptons. Si notre être est confronté à la peur ou au traumatisme de la mort, nous l'acceptons.

Il s'agit d'accepter notre être, tel que nous sommes, à ce moment du parcours de notre vie. Voilà ce qu'est la méditation. Il ne s'agit pas d'essayer de reprendre le contrôle de sa vie, ni de changer les pensées de Dieu, de changer notre sort ou notre destin, de rétablir l'ego menacé dans son rôle de directeur général de notre personnalité. La méditation conduit à une acceptation de la réalité de la situation humaine, telle qu'elle est ici et maintenant.

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

Saint François de Sales, docteur de l'église, évêque, religieux (1567 - 1622).
http://evene.lefigaro.fr/citations/saint-francois-de-sales

Continuez à revenir au présent avec beaucoup de douceur.
Et même si vous n'avez rien fait d'autre, pendant cette heure entière, que de rappeler votre cœur un millier de fois, fût-il reparti à chaque fois que vous l'avez ramené, cette heure aura été fort bien employée.

…

Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire.

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