

Comment méditer ?



À la maison, choisis un coin tranquille. Décore-le simplement d'une icône, d'une bougie, ou de la Bible ouverte. Ce sera ton espace sacré !

Assieds-toi le dos bien droit mais sans raideur, détendu et en même temps vigilant. Demeure dans cette posture le plus immobile possible pendant toute la

période de méditation. Un corps tranquille prédispose à la tranquillité d'esprit. Puis, prends un moment pour être en contact avec ta respiration, mais sans rien forcer ou contrôler.

Maintenant, ferme doucement les yeux, pour éviter les distractions qui viendront de ton environnement. Puis, intérieurement, silencieusement, commence à répéter avec fidélité un seul mot : MARANATHA, en araméen, la langue du temps de Jésus, qui veut dire « Viens, Seigneur ». Appuie sans dureté sur chacune des syllabes de ce mot sacré : MA-RA-NA-THA. Pendant toute la période de méditation, tu reprends simplement ce mot, une des plus anciennes prières chrétiennes.

Au milieu des pensées de toutes sortes qui essaient de te distraire, reporte avec douceur ton attention aimante à ton mot sacré. Rien ne sert de lutter contre les pensées pour les chasser à tout prix ! Ignore-les en reprenant intérieurement, avec foi et amour, ton mot sacré MARANATHA. C'est ainsi pendant toute la période de méditation. La méditation terminée, prends un moment pour goûter la paix que tu ressens ou laisse monter à ton cœur une prière spontanée. Puis, reprends le cours de tes activités.

Matin et soir, médite ainsi de 20 à 30 minutes. Cette pratique spirituelle te demande de la générosité, de la discipline. Il n'y a pas de raccourcis ! Avec le temps, la méditation va devenir pour toi une priorité de vie.