

Lectures hebdomadaires – 19 juillet 2015

La prière est personnelle et pas simplement individualiste. Autrement dit, il s'agit d'autre chose que de graviter autour de nos soucis égocentriques. Il s'agit de sortir de cette orbite et de faire du centre vrai et universel de la réalité le noyau conscient de notre univers personnel. De sorte que la prière acquiert un sens de plus en plus universaliste à mesure que nos préoccupations et problèmes se trouvent reconfigurés dans un réseau de relations maintenu par la compassion et la sagesse, les forces même de l'âme qui nous élèvent du sous-sol de l'ego au toit de l'âme d'où nous apercevons les étoiles.

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile, 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. Écoutez-le tout en le disant doucement mais sans discontinuer. Ne vous attachez à aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Quand elles surviennent, laissez-les passer. 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

Remembered Haiku

La nuit dernière
Ma petite hutte a brûlé.
Cette nuit, je vois la lune.