

Rappel du prochain rendez-vous

En France

12-14 décembre – WEEK-END D'INITIATION A LA MEDITATION A BESANCON

Un week-end d'initiation à la méditation est proposé du vendredi 12 au soir au dimanche 14 décembre après le déjeuner, au centre de La Marne près de Besançon (Foyer Ste Anne à Montferrand le Château). Il alternera présentations, méditations et préparations corporelles inspirées du yoga et sera animé par Dominique Lablanche, coordinateur national, et Leila Tilouine, animatrice d'un groupe de méditation à Lyon et professeure de yoga. Le prix de pension varie de 35,50 € à 45,50 € par jour selon les chambres. La participation à l'animation est laissée à l'appréciation de chacun. Renseignements et inscriptions auprès de Geneviève et Gabriel Vieille, tél : 03 81 51 16 12, gabriel.vieille@orange.fr.

Date limite des inscriptions : 1^{er} décembre.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 9 novembre 2008

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.

Extrait de **Laurence Freeman o.s.b.**, Lettre du *Bulletin trimestriel*, vol 32, n° 3, septembre 2008.

Quand la puissance de la foi se trouve libérée en l'homme, elle nous contraint à vivre la réalité au-delà des mots, des images et des idées. Nous découvrons alors que les filtres de la métaphore, aussi utiles et nécessaires qu'ils soient à un certain niveau, peuvent aussi (et doivent) être désactivés si l'on veut que la foi grandisse. Comme pour tout ce qui est universel en l'homme, ou bien nous grandissons dans la foi ou bien elle se flétrit et meurt. La foi porte en elle l'aspiration que nous avons tous à voir la réalité simplement telle qu'elle est. « Bien-aimés, dit saint Jean, ... ce que nous serons n'est pas encore apparu. Nous savons que, lorsque cela apparaîtra, nous serons semblables à Dieu, parce que nous le verrons tel qu'il est. Quiconque a cette espérance en lui, se purifie comme [Jésus] est pur » (1 Jn 3, 2-3). Voir Dieu, c'est devenir semblable à Dieu. La pureté est la condition de cette vision. Dans la religion, la plupart du temps, si la foi est restreinte à la croyance et au rituel, la pureté signifie empiler des filtres, ajouter des couches intermédiaires les unes aux autres. Au cœur de toute religion, cependant, on trouve la connaissance mystique indéradicable que la pureté ultime est une vision dix/dixièmes de la réalité, sans les filtres et la médiation des métaphores. La plupart d'entre nous ne l'atteignent jamais en plénitude, mais l'intuition qu'il en est ainsi fait partie de la nature profonde de la foi elle-même.

Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins se libérer progressivement de certains filtres, est un acte de foi primordial. Il est l'expression de la part de confiance de la foi, car l'attachement aux croyances et aux rituels de notre tradition (plutôt qu'aux croyances et aux rituels en eux-mêmes) devient une sécurité non seulement fautive mais falsifiante. C'est pourquoi beaucoup de personnes profondément religieuses ont une aversion ou une antipathie pour la méditation parce qu'elle leur paraît (et à juste titre) miner les solides barrières qui protègent notre vision du monde et notre sentiment d'être différents et supérieurs aux autres.

Cependant, une voie de foi ne consiste pas à adhérer obstinément à un point de vue et aux systèmes de croyances et traditions rituelles qui l'expriment. Ce serait simplement de l'idéologie ou du sectarisme et non de la foi. La foi est un chemin de transformation qui demande que l'on passe dans, à travers et au-delà de nos cadres de croyance et de nos observances extérieures, sans les trahir ou les rejeter mais sans non plus se laisser

prendre au piège de leurs formes d'expression. Saint Paul disait que la Voie du salut commence et finit dans la foi. La foi est donc un état d'ouverture au changement, depuis le tout début du cheminement humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. [Mais] si nous sommes fermement établis en eux, le processus du changement se déploie et notre perspective sur la réalité s'élargit continuellement.

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

Mary Oliver, « Who Said This ? », in *Red Bird*, Boston, Beacon, 2008, p. 58.

Quelque chose a murmuré quelque chose
qui n'était même pas un mot.
C'était plutôt comme un silence,
qui était compréhensible.
J'étais debout
au bord de l'étang.
Rien de vivant, de ce que nous appelons vivant,
n'était visible.
Et pourtant, la voix pénétra en moi,
dans mon corps-vie,
avec tant de bonheur.
Et il n'y avait rien ici
que l'eau, le ciel et l'herbe.