

Notez déjà les grands rendez-vous de 2009-2010

23-25 octobre 2009 : session « Corps-âme-esprit » à Épernon, animée par Eric Clotuche. Détails sur le site.

Inscriptions : Sandrine Vinay, 06 37 53 74 71, vinaysandrine@yahoo.fr

20-22 novembre 2009 : rencontre christianisme-bouddhisme-islam, près de Genève (Suisse), avec Laurence Freeman, Lama Denys et Faouzi Skali. Renseignements John Moederle,

john.moederle@gmail.com

30-31 janvier 2010 : Premières Rencontres de la méditation chrétienne, sur le thème « Mourir et Naître », au Centre Valpré, Lyon, avec Michel Fromaget et Laurence Freeman

16-18 avril 2010 : Retraite avec Laurence Freeman, à St Gildas de Rhuys (Morbihan)

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

Lectures hebdomadaires – 26 juillet 2009

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 **John Main** o.s.b., *Le chemin de la méditation*, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

[T]oute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)... Les sages des temps passés et présents nous enseignent que, pour avoir une juste perspective sur la vie, il faut garder la mort présente à l'esprit... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, à la base de l'attachement aux biens de ce monde, nous trouvons un fantasme qui procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas de la sagesse de se savoir mortel, mais de la pure illusion de se croire immortel, à l'abri de la défaillance physique. [...]

La méditation est une voie de puissance parce qu'elle apporte la compréhension de notre nature mortelle. C'est une voie qui nous met face à notre propre mort. Et elle peut le faire parce qu'elle est la voie du dépassement de notre mortalité. Elle est la voie qui nous porte au-delà de la mort vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

L'essence du message chrétien, c'est que nous sommes invités à faire cette expérience, maintenant, aujourd'hui. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme... Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à la communauté, à la communion, à une vie pleine et sans peur. J'imagine qu'il serait difficile de savoir ce qui fait le plus peur aux gens : la mort ou la résurrection. Dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous nous plaçons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limites pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun par son expérience personnelle, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini, de l'amour qui dissipe toute peur.

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

Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent, guide d'éveil spirituel*, Ariane, 2000, p. 212.

Accepter la souffrance, c'est cheminer dans la mort. Faire face à la souffrance profonde, lui donner la permission d'être, lui accorder votre attention, c'est entrer consciemment dans la mort. Quand vous avez connu cette mort, vous prenez conscience que la mort n'existe pas et qu'il n'y a rien à craindre. Seul l'ego meurt. Imaginez qu'un rayon de soleil ait oublié qu'il fait inséparablement partie du soleil, et qu'il se fasse des illusions en croyant devoir lutter pour survivre, devoir se façonner une identité autre que le soleil et qu'il y tienne dur comme fer. Ne pensez-vous pas que la mort de cette illusion serait incroyablement libératrice ?

Voulez-vous une mort facile ? Préférez-vous mourir sans souffrir, sans agoniser ? Alors, laissez le passé mourir à chaque instant et laissez la lumière de votre présence faire disparaître le moi lourd et pris dans le piège du temps que vous pensiez être « vous ».

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