

RENCONTRES DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE 2010

Les premières Rencontres de la Méditation chrétienne autour de Michel FROMAGET, anthropologue, et du P. Laurence FREEMAN o.s.b., avec la participation amicale du cardinal Philippe BARBARIN, auront lieu au Centre Valpré, à Lyon, les 29-31 janvier 2010. Vous trouverez le bulletin d'inscription, le programme et un plan d'accès sur le site Internet. Vous pouvez vous renseigner auprès de Leila Tilouine (leilatilouine@yahoo.fr, 06 28 32 23 64) mais nous ne prenons pas d'inscription par téléphone (uniquement par courrier avec un chèque d'arrhes).

Notre site : www.wccm.fr Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 15 novembre 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.

Saint Benoît recommandait à ses moines d' « avoir chaque jour devant les yeux la menace de la mort » (*Règle*, ch. IV). On parle peu de la mort dans le monde moderne. Mais toute 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 qu'il faut garder la mort présente à l'esprit pour avoir une juste perspective sur la vie... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, le premier fantasme qui anime l'attachement aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique.

Mais la sagesse de la tradition incarnée par saint Benoît enseigne que la reconnaissance de notre faiblesse physique nous rend capables de percevoir aussi notre fragilité spirituelle. Il y a une profonde connaissance en nous tous, si profonde en vérité qu'elle est la plupart du temps enfouie, qu'il nous faut établir le contact avec la plénitude de la vie et avec la source de la vie. Il nous faut établir le contact avec la puissance de Dieu et, d'une manière ou d'une autre, ouvrir les fragiles « vases de terre » que nous sommes à l'amour éternel de Dieu, un amour inextinguible.

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen d'avoir clairement conscience de notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de la mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme. Nous sommes invités à tout cela parce que Jésus nous a précédés dans la mort et a ressuscité des morts.

Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur. Je crois qu'il serait difficile de dire si les gens craignent davantage la mort ou la résurrection. Mais, 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 entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère

de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini – de l'amour qui chasse 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

Extrait de **Eckhart Tolle**, *Le Pouvoir du moment présent, guide d'éveil spirituel*, Ariane, 2000

L'acceptation de la souffrance est un voyage dans la mort. Faire face à la douleur, la laisser être, y pénétrer avec attention, c'est pénétrer consciemment dans la mort. Une fois que vous avez traversé cette mort, vous comprenez que la mort n'existe pas, et qu'il n'y a rien de quoi avoir peur. Seul l'ego meurt. Imaginez un rayon de soleil qui aurait oublié qu'il est un élément inséparable du soleil et qui s'illusionne en croyant qu'il doit lutter pour sa survie, se créer une identité différente de celle du soleil et s'y accrocher. La mort de cette illusion ne serait-elle pas une libération incroyable ?

Cherchez-vous une mort facile ? Ou plutôt une mort sans douleur, sans agonie ? Alors, à chaque instant, mourez au passé, et laissez la lumière de votre présence disperser le moi pesant et prisonnier du temps que vous imaginiez 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.