

RETRAITE AVEC LE P. FRANÇOIS MARTZ

A PELTRE (METZ) 8-10 OCTOBRE : retraite sur le thème de la lectio divina.

Inscriptions : Mme Josyane Stef, 03 87 66 90 90/06 84 21 01 04 stef.josyane@orange.fr

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

Lectures hebdomadaires – 26 septembre 2010

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.

John Main o.s.b., extrait de *The Heart of Creation*, "S'écarter du mantra", New York, Continuum, 1998, p. 9-10.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être humbles... Qu'est-ce que cela signifie d'être humble ? Cela signifie commencer par reconnaître qu'il existe une réalité extérieure à nous-mêmes, qui est plus grande que nous-mêmes et qui nous contient. L'humilité consiste simplement à apprendre à trouver notre place à l'intérieur de cette grande réalité. Tout le monde doit apprendre à vivre à sa place. La première chose à comprendre est que vous *êtes* votre propre place. Pour parvenir à accepter n'importe quelle réalité, nous devons d'abord parvenir à accepter notre propre réalité. C'est dans l'immobilité de la méditation, l'immobilité du corps et de l'esprit qui révèle l'unité du corps et de l'esprit, que nous ferons l'expérience de connaître réellement que nous *sommes*. Nous le saurons avec une clarté et une certitude absolue. C'est alors seulement que nous serons prêts pour l'étape suivante qui consiste à nous dépasser, à nous élever au-delà de nous-mêmes. La tragédie de l'égoïste est qu'il ne sait pas quelle est sa place. L'égoïste pense qu'il est au centre de tout, et il voit tout dans un rapport exclusif avec lui-même.

La méditation, et le retour continu à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin vers la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. La plus authentique merveille de la méditation est que nous commençons même à voir Dieu tel qu'Il est. Il s'ensuit que la méditation est une voie de stabilité. Nous apprenons par la pratique et par l'expérience comment être enraciné dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enracinés dans notre être essentiel, c'est être enracinés en Dieu, auteur et principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image que

quelqu'un d'autre se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entrés en contact avec notre propre réalité, nous avons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer au niveau de leur réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre adéquation à la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité de l'autre. Nous ne sommes pas perpétuellement en quête d'une affirmation de nous-mêmes. Nous faisons la quête de l'amour, en quêtant la réalité de l'autre...

La méditation est exigeante. On doit apprendre à méditer qu'on en aie envie ou non, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, quel que soit le programme à la télévision, que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation... nous découvrons la réalité du grand paradoxe de l'enseignement de Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans les profondeurs, qui rapidement s'avèrent être les profondeurs de Dieu.

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

Katha Upanishad 3, 1-2, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran (Tomales, CA, Nilgiri Press, 1995, p. 88)

Dans la caverne secrète du cœur, deux sont assis
Au bord de la fontaine de vie. L'ego séparé
S'abreuve de la substance douce et de l'amère,
Aimant la douce, n'aimant pas l'amère,
Tandis que le Soi suprême boit le doux et l'amer
N'ayant ni amour ni désamour pour ceci ou cela.
L'ego tâtonne dans l'obscurité, tandis que le Soi
Vit dans la lumière. Ainsi parlent les sages illuminés
Et les chefs de famille qui vénèrent
Le feu sacré au nom du Seigneur.

Puissions-nous allumer le feu de Nachiketa
Qui brûle entièrement l'ego et nous permet
De passer de la fragmentation pleine de crainte
À la plénitude sans crainte dans le tout immuable.

Notre site : [**WWW.WCCM.FR**](http://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.

PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL

Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.