

Rappel :

**RENCONTRES DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
LES 14-16 JANVIER 2011 À VALPRÉ (LYON)**

LES CHEMINS DE LA PENSÉE

avec **BERTRAND VERGELY** et **LAURENCE FREEMAN**

Il reste des places. Renseignements sur le site WWW.WCCM.FR (Actualité/Valpré 2011) ou auprès de
Sandrine Vinay : 06 37 53 74 71, vinaysandrine@yahoo.fr

Inscriptions auprès de
Claude Decourchelle : 04 72 30 14 99, claudes.b.decourchelle@orange.fr

Lectures hebdomadaires – 12 décembre 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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *Lettres sur la méditation*, « Première Lettre », Editions du Relié, 2003.

Le Nouveau Testament associe naturellement la paix et la joie en ce qu'elles sont des expressions d'une vie centrée sur le Christ. Comme toujours lorsqu'il s'agit de vocabulaire, ces mots risquent de devenir un simple jargon chrétien. Nous parlons de paix, d'amour, de joie et des fruits de l'esprit parce qu'ils devraient être ce qui caractérise la vie avec nos semblables, alors qu'ils le sont rarement. Du reste, ils ne le peuvent pas, tant que le voyage vers le centre n'est pas passé du dehors au dedans. La méditation est un chemin de paix parce qu'elle nous pousse plus avant, ou plus profond, dans ce centre intime du cœur où toutes les illusions, prétentions et aveuglements qui nous empêchent d'atteindre la paix sont dissipés. Notre tendance à rationaliser nos désirs et nos préjugés est telle que nous avons besoin d'un moyen tel que la méditation pour nous amener à une perception plus profonde que la raison.

...

Nous ne trouverons jamais la paix dans le tourbillon des soucis et des problèmes en voulant en sortir par la pensée. Celle-ci est un faux labyrinthe qui nous ramène toujours au même point de départ, notre état de confusion. La prière est le vrai labyrinthe qui nous conduit au-delà de la pensée dans la paix qui « passe tout entendement ». Le plus difficile est de lâcher nos anxiétés, ce qui témoigne de la capacité de résistance négative de l'ego. Pourtant, c'est tellement simple. Il suffit de comprendre la vraie nature de la méditation : nous n'essayons pas de penser à rien, nous ne pensons pas.

...

Dans nombre de labyrinthes antiques, ce que l'on découvrait au centre, c'était un monstre, une chose terrifiante, qui fait craindre pour sa vie. Les labyrinthes chrétiens placent le Christ au centre de tous les tours et détours de la vie. En Christ, nous ne trouvons pas la peur, mais sa dissolution dans la certitude finale et fondamentale de l'amour. La méditation est le travail de l'amour et c'est par l'amour, non par la pensée, que Dieu, finalement, est connu. La connaissance qui sauve est celle de l'amour. C'est pourquoi John Main voyait dans notre expérience humaine de l'amour le meilleur moyen de comprendre pourquoi nous méditons, et que la méditation nous fait entrer dans la réalité.

Comme toute relation, celle-ci passe par des stades. À chaque stade de croissance, il y aura toujours une crise, un nouveau saut de la foi. Nous passons tous par des cycles : enthousiasme, lutte avec la

discipline, sécheresse, illuminations qui ne durent pas. Mais les compagnons de pèlerinage que nous sommes se remettent mutuellement en mémoire, de l'intérieur du labyrinthe, que le centre est notre vraie demeure, là où nous sommes simplement nous-mêmes. Et nous nous rappelons qu'il n'y aurait pas d'éclairs de joie, pas d'éveils temporaires, si la joie n'était pas la nature de la réalité, et si le Christ ne s'était pas éveillé à elle une fois pour toute, et dans l'amour pour tous.

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

Jalaluddin Rumi, extrait de *Breathing Truth*, ed. Muriel Maufroy, Sanyar Press, Londres, 1997, p. 158.

Si ta connaissance du feu ne vient que des mots, demande à être cuit.

Ne reste pas dans la certitude acquise par l'intermédiaire d'autrui.

Il n'y a pas de vraie certitude avant de brûler.

Tu veux cette certitude ? Alors, entre dans le feu.

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.