

BONNE ANNÉE 2011 !

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, claudette.b.decourchelle@orange.fr

Lectures hebdomadaires – 2 janvier 2011

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., *The Present Christ*, « The Oceans of Love » (Les océans de l'amour) (décembre 1982), New York, Crossroad, 1991, p. 111-112, 116-117.

Notre vie est une unité parce qu'elle a son centre dans le mystère de Dieu. Mais pour connaître cette unité, notre vision doit dépasser notre ego et élargir la perception qui est habituellement la nôtre lorsque nous poursuivons avant tout notre intérêt personnel. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à nous détourner de l'intérêt et de la conscience égocentriques que cette perspective plus vaste commence à s'ouvrir. Pour dire la même chose autrement, nous arrivons alors à pénétrer au-delà des apparences et à voir la signification profonde des choses... non par rapport à nous-mêmes, mais... par rapport au tout auquel nous appartenons. Telle est la voie de la connaissance de soi, et c'est la raison pour laquelle la connaissance de soi véritable est identique à l'humilité véritable. La méditation nous ouvre l'accès à cette précieuse forme de connaissance, [et] cette connaissance devient sagesse... lorsque nous ne connaissons plus par analyse et définition mais par participation à la vie et à l'esprit du Christ...

Le plus difficile, c'est de commencer, de faire le premier pas, de se jeter dans la réalité profonde de Dieu telle qu'elle se révèle en Christ. Une fois quittée la rive du moi, nous sommes bientôt entraînés par les courants de la réalité qui nous donnent élan et direction. Plus nous sommes immobiles et attentifs, plus nous réagissons avec sensibilité à ces courants ; et plus notre foi devient absolue et véritablement spirituelle. Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de la foi est mise à l'épreuve par le paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. Où nous mène cette foi plus profonde ? Quand arriverons-nous ? Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.

Quitter la rive est le premier grand défi, mais il suffit de commencer pour y être confronté. Même si les défis peuvent s'intensifier par la suite, nous sommes assurés que nous recevrons tout ce qu'il nous faut pour y faire face. Nous commençons en disant le mantra. Dire le mantra, c'est toujours être en train de commencer, en train de revenir au premier pas. Avec le temps, nous apprenons qu'il n'y a qu'un seul pas entre nous et Dieu... Christ se l'est assimilé. Il est lui-même le pas... La seule façon de connaître le Christ est d'entrer dans son mystère personnel, en laissant les idées et les mots derrière soi. Nous les abandonnons afin d'entrer dans le silence de la pleine connaissance et du plein amour auxquels la méditation conduit chacun d'entre nous.

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. Écoutez-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

Theodore Roethke, extrait de *Collected Poems*, "The Far Field", New York, Doubleday, 1961, p. 200.

J'ai appris à ne pas craindre l'infini,
L'étendue lointaine, les falaises venteuses de l'éternité,
La mort du temps dans la lumière blanche du lendemain,
La roue qui se détourne d'elle-même,
La vague qui se répand,
L'eau qui approche.

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.