

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

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)..., mais le premier fantasme qui anime l'attachement aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé... [L]a sagesse de notre tradition enseigne que la conscience de notre faiblesse physique nous permet de voir aussi notre fragilité spirituelle. Il y a une profonde conscience 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 vie et avec la source de 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...

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 ceci 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. Il serait difficile, je présume, de déterminer ce que – de la mort ou de la résurrection – les gens redoutent le plus. Mais, dans la méditation, nous nous dé faisons 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 dissipe toute peur. Telle est la résurrection, l'accession à la pleine liberté qui se lève en nous une fois que notre propre vie, mort et résurrection sont bien présentes à l'esprit. La méditation est le grand moyen de centrer notre vie sur la réalité éternelle qu'est Dieu, réalité éternelle que nous trouvons dans notre cœur. La discipline de la récitation du mot de prière, la discipline du retour quotidien, matin et soir, à la méditation n'a que ce seul et suprême but : nous centrer totalement sur le Christ avec une acuité de vision qui permette de nous voir, de voir toute réalité, telle qu'elle est. Écoutons saint Paul s'adressant aux Romains (14, 7-8) :

Aucun d'entre nous ne vit pour soi-même, et aucun ne meurt pour soi-même : si nous vivons, nous vivons pour le Seigneur ; si nous mourons, nous mourons pour le Seigneur. Dans notre vie comme dans notre mort, nous appartenons au Seigneur.

*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.*

**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'égo 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](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.**