

JOYEUSES PÂQUES

EN FRANCE

UN ARTICLE SUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
EST PARU DANS LE NUMÉRO D'AVRIL DE « PANORAMA »

NOUVEAU GROUPE À NANCY

Un nouveau groupe de méditation est en formation à Nancy. Si vous êtes intéressés, prenez contact avec Claude Wendling, cwendling@gmail.com, tél : 09 51 75 99 25
Nous l'assurons de nos prières et de notre soutien.

Notre site Internet : www.wccm.fr

Lectures hebdomadaires – Pâques 24 avril 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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de *La méditation, voie de la lumière intérieure*, « Combien de temps ? », Le Jour, 1997, p. 40-41.

Pourquoi la question « Combien de temps cela prendra-t-il ? » est-elle si importante et pourquoi est-elle parfois si décourageante ? En partie parce que c'est une question si peu claire. Nous avons besoin de nous la poser, certes, mais après tout, que signifie-t-elle ? « Combien de temps cela prendra-t-il ? Qu'est-ce que « cela » ? Que doit provoquer en nous la méditation ? Quel est son but ? Quelle est sa destination ?

La méditation nous entraînera certainement vers une rencontre encore plus profonde avec notre propre réalité et c'est pour cela qu'elle dotera notre vie de dimensions supplémentaires, celles de la paix, de la liberté d'esprit, de la gaieté de cœur. Nous commencerons à sentir ces dimensions s'ouvrir de l'intérieur, dans nos vies, souvent depuis des sources inattendues, dans des relations inexplorées, à des moments imprévus, à des tournants sans signalisation. Ces nouvelles dimensions spirituelles exercent une influence perceptible sur nos relations, notre travail, notre manière de réagir aux décisions et défis de la vie quotidienne. Car un ensemble de forces liées les unes aux autres dans l'unité de notre esprit, a été libéré au centre de notre être et irradie vers l'extérieur, dans notre vie.

Mais ce n'est même pas là le but fondamental. Ce n'est pas ce que nous nous demandons par la question : « Quand *cela* arrivera-t-il ? » Toutes ces dimensions, aussi réelles que nécessaires, toutes ces forces interdépendantes, sont les signes et les symboles d'une force unifiée, de la réalité unique. C'est le pouvoir de la réalité de l'Esprit de Dieu qui vit en notre cœur, dans les profondeurs abyssales de notre esprit, l'Esprit de toute la création qui est aussi le but suprême et le sens de notre vie. « Combien de temps *cela* prendra-t-il ? Quand *cela* arrivera-t-il ?

Lorsque nous comprendrons que « cela », c'est l'Esprit qui vit dans nos cœurs, l'Esprit que nous essayons d'appivoiser, nous pourrions envisager ces questions sous un angle entièrement différent. Car nous saurons, à ce moment-là, que *cela*, c'est l'Esprit qui est à la fois le commencement et la fin, l'alpha et l'oméga. C'est le commencement et la fin de notre méditation, de tout le voyage de la méditation depuis le jour où nous commençons jusqu'au dernier jour de notre vie. C'est cet Esprit qui est le point de départ et d'achèvement de notre être. En comprenant ceci comme une réponse, nous arriverons à comprendre les questions. « Combien de temps cela prendra-t-il ? » L'idée de temps n'a

aucun sens ici, car l'Esprit est éternel et le temps tout entier est contenu en Lui. « Quand cela se produira-t-il ? » Mais cela s'est *déjà* produit. Le souffle de l'Esprit a déjà pénétré dans nos cœurs.

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

Évangile selon Saint Jean, 20, 19-22, traduction TOB.

Le soir de ce même jour qui était le premier de la semaine, alors que, par crainte des Juifs, les portes de la maison où se trouvaient les disciples étaient verrouillées, Jésus vint, il se tint au milieu d'eux et il leur dit : « La paix soit avec vous. » Tout en parlant, il leur montra ses mains et son côté. En voyant le Seigneur, les disciples furent tout à la joie. Alors, à nouveau, Jésus leur dit : « La paix soit avec vous. Comme le Père m'a envoyé, à mon tour je vous envoie. » Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et leur dit : « Recevez l'Esprit Saint. »

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.