

PROCHAIN RENDEZ-VOUS EN FRANCE

**Retraite à Sénanque (Vaucluse) avec Michel Fromaget du 18 au 21 octobre 2012**

Michel Fromaget animera une retraite de 3 jours sur le thème : « Introduction à la spiritualité de Maurice Zundel »

Renseignements et inscription auprès de

Étienne Zombas [e.zombas@gmail.com](mailto:e.zombas@gmail.com) 04 93 77 50 60

Notre site Internet : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)

*Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca) et de nos amis belges <http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international (en anglais) [www.wccm.org](http://www.wccm.org) où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la Communauté dans le monde*

Lectures hebdomadaires – 27 mai 2012

*Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes uni 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 Way of Unknowing*, "Beyond All Images" (Au-delà des images), New York, Crossroad, 1990, p. 41-43.

La méditation est un moyen de parvenir à une réalité incommensurable au-delà de toutes les images. Le problème qui se pose à nous au cours de ce cheminement, c'est que nous devons contourner notre ego qui est le fabricant suprême d'images, de nous-mêmes la plupart du temps, et dans une moindre mesure, des autres et même de Dieu.

Lorsque l'on commence à méditer, l'ego réagit immédiatement. Il rassemble ses forces en péril et pose la question : « Vas-tu perdre du temps à cela ? Quel progrès fais-tu ? À quoi arrives-tu ? » Si l'on est plutôt du genre obstiné et que l'on continue à méditer malgré ses sarcasmes, il essaiera probablement une autre tactique : « Tu fais ça merveilleusement bien, tu vas devenir saint, tu es fait pour la mystique »... Et c'est ainsi que l'ego se met à fabriquer à notre intention l'image de l'homme ou de la femme vraiment spirituelle. Très vite, cette image se brise et nous voilà revenus au point de départ. Il existe d'innombrables moyens par lesquels l'ego essaiera de nous décourager, de nous faire arrêter de méditer, car l'ego sait dès le départ que si nous méditons, si nous dépassons vraiment toute image pour atteindre la réalité, il... sera détrôné. Il perdra son pouvoir.

Alors, pourquoi faudrait-il méditer ? Je pense que nous arrivons tous, en fin de compte, à la réponse suivante : à des moments variables dans nos vies, nous avons tous voulu rechercher avec force la vérité, Dieu. La méditation répond à ce besoin... Ce que nous savons, je pense, c'est que nous avons tous essayé de prier, nous avons tous voulu prier, et nous avons tous échoué. Mais à un certain moment, nous arrivons à la conclusion que la sagesse que nous recevons de la tradition contemplative de prière est une sagesse qui transforme l'échec en triomphe. Le silence et la pauvreté dont nous faisons l'expérience en méditation deviennent dignes de foi. Nous savons que Dieu ne s'analyse pas. Nous savons qu'avec nos esprits limités, nous ne comprendrons pas l'infinitude de Dieu. Mais nous

savons aussi, ou du moins nous commençons à le soupçonner vaguement, que nous pouvons faire l'expérience de l'amour de Dieu pour nous... Ce savoir qui vient de l'expérience nous enseigne aussi que les images fabriquées par l'ego, qu'elles soient d'impuissance ou de sainteté, doivent toutes être abandonnées. Aucune ne peut être prise au sérieux...

La réussite et l'échec cèdent la place à ce que l'expérience de la méditation nous a amenés à connaître comme vrai : la mort et la résurrection. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous mourons à nous-mêmes et nous ressuscitons au-delà de nos limitations dans la vie nouvelle en Christ. Nous savons que c'est sa vie en nous, son Esprit qui habite en nos cœurs, qui est réel et l'énergie essentielle de notre croissance. Nous savons aussi que nous ne réaliserons pleinement notre potentiel que si nous sommes enracinés dans cette réalité, enracinés dans cet amour et vivants par sa force. Nous avons à apprendre à dire notre mot de prière. Nous avons à apprendre comment le dire du début à la fin de notre méditation. Nous avons à comprendre que c'est la discipline quotidienne qui, finalement, ôte les masques de l'ego. Une fois démasqué, il disparaît. Il ne faut pas être impatient ou abattu. Il faut dire le mot de prière, avec foi, jour après jour. Réussite ou échec n'auront plus d'importance. La seule chose qui compte est la réalité de Dieu, la réalité de sa présence dans notre cœur...

#### *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*

**Willigis Jager**, *Search for the Meaning of Life: Essays and Reflections on the Mystical Experience*, Liguori, MO, Triumph Books, 1995, p. 139.

Le point de contact avec Dieu est ici et maintenant, car il n'existe rien qui puisse ne pas être divin. L'ici et maintenant est aussi l'enfer. Le paradis et l'enfer ne sont séparés que par notre ego. Si nous pouvons abandonner l'ego, nous pouvons entrer dans le royaume de Dieu. Aucun rituel magique ne nous y conduira, seulement la mort du faux ego. Seul l'amour nous donne la force de tout laisser pour entrer dans cet ordre nouveau de l'être.

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.  
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site [www.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)