

PROCHAIN RENDEZ-VOUS EN SUISSE

Retraite « École de silence » à Montbarry-Le Pâquier

Du 7 au 9 septembre 2012, cette retraite sera l'occasion d'approfondir nos connaissances sur la place de la méditation dans la tradition contemplative, les points essentiels de notre pratique et les aspects psychologiques de notre parcours spirituel. La rencontre se déroulera dans un esprit de silence et inclura des moments d'échanges. Renseignements et inscriptions à l'aide du formulaire à télécharger : http://meditationchretienne.org/site/allegati/118_Montbarry2012.pdf

Notre site Internet : www.wccm.fr

Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens 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 où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la Communauté dans le monde

Lectures hebdomadaires – 1^{er} juillet 2012

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.

Toute grande tradition spirituelle reconnaît que, dans l'immobilité absolue, l'esprit humain commence à être sensible à sa Source. Dans la tradition hindouiste des Upanishads, par exemple, il est dit que l'esprit de l'Un qui créa l'univers habite dans nos cœurs. On y décrit ce même esprit comme celui qui, en silence, est tendresse pour tous. Dans notre tradition chrétienne, Jésus nous parle de l'Esprit qui habite en nos cœurs et de l'Esprit qui est amour. Ce contact intime avec la Source de Vie est vital, car sans cela nous ne pourrions pas ne fût-ce que soupçonner les richesses potentielles de notre existence : à savoir que nous devons grandir, que nous devons mûrir, que nous devons atteindre à la plénitude de vie, à la plénitude d'amour, à la plénitude de sagesse. Il est suprêmement important pour chacun d'entre nous de savoir que nous avons ce potentiel. Autrement dit, ce que chacun d'entre nous doit faire, ce qu'il est invité à faire, c'est d'entrer peu à peu dans la compréhension du mystère de son propre être en tant que mystère de la vie même.

Dans la vision proclamée par Jésus, nous sommes invités à comprendre le caractère sacré de notre être et de la vie. C'est pourquoi, la seconde priorité est d'une telle importance : que nous accordions à notre esprit l'espace où s'épanouir. Dans la tradition de la méditation, cet espace d'expansion de l'esprit se trouve dans le silence, et la méditation est à la fois une *voie* de silence et un *engagement* au silence... Il devient un silence que l'on ne peut décrire que comme le silence infini de Dieu, le silence éternel. Et... c'est dans ce silence que l'on commence à trouver l'humilité, la compassion et la compréhension nécessaires à l'expansion de l'esprit. Aujourd'hui, partout dans le monde, des hommes et des femmes réfléchis et attentifs commencent à se rendre compte que la croissance spirituelle, l'intelligence spirituelle, est la plus haute priorité de notre époque. Mais alors se pose la question : comment s'engage-t-on sur cette route ?

C'est là que la tradition de la méditation revêt pour nous une extrême importance, en tant que tradition d'engagement spirituel... qui a traversé les âges et reste accessible à tous. La seule condition requise est d'y adhérer en commençant à pratiquer. Nous devons lui

réserver du temps... pour nous rendre disponibles à cette œuvre qui consiste à entrer en contact avec la Source de toute vie et à dégager de l'espace dans nos vies pour l'expansion de l'esprit. L'approfondissement de la foi et la pratique effective de la méditation sont l'un et l'autre de la plus grande simplicité. Prenez simplement votre mot... et répétez-le... la fleur de la méditation est la paix, une paix profonde, qui naît de l'harmonie dynamique que vous éprouvez quand vous entrez en contact avec le fondement de votre être, parce que vous découvrez alors que le mot de prière est enraciné dans votre cœur, centre de votre être, et que votre être est enraciné en Dieu, centre de tout être.

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

Extrait de : **Ramana Maharshi**, in Arthur Osborne, *Ramana Maharshi and The Path of Self-Knowledge*, York Beach, ME, Samuel Weiser, 1997, p. 158-159.

Shrî Bhagavân dit : « La grâce du gourou ressemble à un océan. Si vous venez avec une tasse, vous n'en obtiendrez qu'une tasse. Il est inutile de se plaindre de l'avarice de l'océan. Plus le récipient est grand, plus vous en emporterez. Tout dépend entièrement de vous. »

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.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org