

4^e Rencontres de la méditation chrétienne

26-28 juillet au Centre Valpré (Rhône), sur le thème « Écologie et spiritualité »,
avec **Laurence Freeman osb** et **Michel Maxime Egger**, sociologue, animateur du réseau Trilogies.

Inscription à l'aide du dépliant téléchargeable :

http://meditationchretienne.org/site/documents/Flyer_RMC_2013.pdf

Renseignements : Sandrine Hassler-Vinay 06 37 53 74 71 vinaysandrine@yahoo.fr

Site Web français : www.wccm.fr, Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>

Sites de nos amis canadiens : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 12 mai 2013

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 osb**, *Les Conférences de Gethsémani*, « Deuxième Conférence », Méditation Chrétienne du Québec, 1997, p. 36-37.

C'est avec une extrême prudence qu'il nous faut utiliser des expressions telles que le « renoncement à soi-même ». Dans la prière, nous cherchons effectivement à tourner tout notre être vers la contemplation de la bonté de Dieu et de son amour infini. Mais on ne peut le faire avec un tant soit peu d'efficacité qu'à la condition de s'être d'abord rapproché véritablement de soi-même. La prière est en elle-même le moyen d'expérimenter ces paroles de Jésus : « L'homme qui veut trouver sa vie doit d'abord la perdre. » Mais il y a un acte préliminaire à faire qui consiste à acquérir la confiance nécessaire pour abandonner sa vie dans la pauvreté de l'unique verset de la méditation. D'où l'importance capitale d'une communauté chrétienne. Quand nous vivons avec des frères et que nous nous sentons respectés et aimés, nous acquérons la confiance nécessaire pour entrer dans une prière qui met en pratique la totale pauvreté, le total renoncement. Et le renoncement à soi du chrétien est toujours une affirmation de soi dans le Christ.

La méditation et la pauvreté qui est la sienne n'ont rien à voir avec le rejet de soi. Nous ne sommes pas en train de nous fuir ni de nous haïr. Au contraire, notre quête est celle de nous-mêmes et de l'expérience de notre propre et infinie capacité d'être aimés. L'harmonie du vrai Soi, qui réside au-delà de tout égoïsme et de tout agir égoïcentrique, est magnifiquement attestée dans la tradition chrétienne. Sainte Catherine de Gênes l'a formulée en quelques mots : « Mon moi, c'est Dieu. Et je ne puis connaître mon être personnel, sinon en Lui. » Mais pour atteindre cet être personnel - et c'est à cette invitation que nous répondons quand nous méditons - ou, pour employer l'expression plus heureuse et peut-être plus juste de l'Orient, pour nous réaliser nous-même - il nous faut faire l'expérience radicale de la pauvreté personnelle dans un ferme abandon de soi.

Ce que nous abandonnons, ce à quoi nous mourons, ce n'est pas, nous dit la tradition Zen, le moi ou le mental, mais plutôt cette image du moi ou du mental que nous avons identifiée à tort à la personne que nous sommes vraiment. On évitera, à ce propos, de discourir avec « une intelligence imaginative », comme le dit le *Nuage de l'Inconnaissance*. Mais cette formulation indique bien que ce à quoi nous renonçons dans la prière, c'est essentiellement à la non-réalité. Et la souffrance du renoncement sera proportionnelle à la force de notre adhésion à la non-réalité, au degré auquel nous aurons pris nos illusions pour la réalité.

Dans la prière, nous nous dépouillons de l'illusion d'un ego qui isole. Nous le faisons par un acte de foi persévérant, en nous décentrant tout entier de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, pour nous concentrer sur le vrai Soi, créé par Dieu, sauvé par Jésus et temple du Saint-Esprit.

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 : **Sri Ramana Maharshi**, in Arthur Osborne, *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*, York Beach, Maine, Samuel Weiser, 1997, p. 20-21.

Quand une personne connaît son vrai Soi pour la première fois, quelque chose émerge des profondeurs de l'être et s'empare de la personne. Ce quelque chose est derrière le mental ; il est infini, divin, éternel. Certains l'appellent le Royaume des cieux, d'autres l'âme, d'autres encore le Nirvana, et les hindouistes la Libération. Appelez-le comme vous voudrez. Quand cet événement arrive, la personne ne s'est pas vraiment perdue, elle s'est plutôt trouvée.

Tant qu'une personne n'aura pas entrepris cette quête du vrai Soi, le doute et l'incertitude la suivront pas à pas toute sa vie. Les plus grands rois et hommes d'État s'efforcent de gouverner les autres alors qu'au fond d'eux-mêmes ils savent qu'ils ne peuvent pas se gouverner eux-mêmes. Or, le pouvoir le plus grand se trouve entre les mains d'une personne qui a pénétré au plus intime d'elle-même... À quoi bon connaître tout le reste quand on ne sait pas encore qui l'on est ?

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