



Les rencontres de la  
**M é d i t a t i o n**  
**C h r é t i e n n e**

2011

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## LECTURES POUR LES TEMPS DE MEDITATION

### Vendredi soir

Les moments de silence que nous partagerons ensemble durant ce week-end sont très importants.

« Le silence est la meilleure préparation à la méditation. Quand vous vous apprêtez à méditer, prenez une ou deux minutes pour vraiment vous installer confortablement. Si vous désirez vous asseoir sur une chaise, choisissez-en une à dossier droit. Si vous vous assoyez sur le plancher, adoptez une posture confortable. Puis efforcez-vous d'être aussi immobiles que possible pendant la durée entière de la méditation. Cela n'est pas des plus faciles pour la plupart des débutants, mais la méditation suppose l'immobilité de l'esprit et du corps. Ce qui permet de se percevoir comme un être unifié, immobile et complet. Il faut donc apprendre à rester aussi immobile que possible en position assise. Une fois assis et immobile, fermez les yeux et commencez à répéter, intérieurement et silencieusement dans votre cœur, le mot Maranatha. Dans certaines traditions, on appelle cela un «mantra»; dans d'autres, un «mot-prière» ou une «formule d'invocation ».

« L'essence et l'art de la méditation consistent simplement à apprendre à dire ce mot, à le réciter, à le faire résonner en soi du début à la fin de la méditation. C'est d'une extrême simplicité; dites-le ainsi: «Ma-ra-na-tha». Quatre syllabes également appuyées. La plupart des gens disent le mot en conjonction avec leur respiration, mais cela n'est pas l'essentiel. L'essentiel est de dire le mot du début à la fin, de continuer à le dire pendant toute la période de la méditation. Il faut opter pour un débit nettement lent, nettement saccadé: « Ma-ra-na-tha ». C'est tout ce qu'il faut savoir pour méditer. On a un mot, on répète ce mot et on reste immobile. »

*John Main - « Le chemin de la méditation » - p.17-18*

« Du silence naît tout ce qui vit et dure ; car c'est le silence qui nous relie à l'univers, à l'infini, il est la racine de l'existence et par là l'équilibre de la vie. »

*Yehudi Menuhin*

## Samedi matin

« La prière est l'expérience fondamentale et constitutive de tout ce que nous sommes. En d'autres termes, la prière est le processus qui nous amène à découvrir qui nous sommes et pourquoi nous existons. Essentiellement, c'est le processus par lequel et au cours duquel nous devenons pleinement conscients de notre condition humaine; si bien que, grâce à cette prise de conscience de notre condition de créature, nous devenons en même temps plus conscients de notre lien avec notre créateur. ... La prière, la méditation, n'est pas seulement une manière de «faire quelque chose», mais bien une manière de «devenir quelqu'un», de devenir plus authentiquement soi-même, cette personne créée par Dieu, rachetée par Jésus et devenue le temple de l'Esprit Saint. Ainsi donc, par la méditation, nous allons au-delà des pensées, seraient-elles de saintes pensées. Ce qui est en cause dans la méditation, c'est moins la pensée que l'être. Par la prière contemplative, nous nous efforçons de devenir la personne que nous sommes appelés à être, non tant en pensant à Dieu qu'en étant avec Lui. Être simplement avec Lui procure pleine satisfaction. Simplement être avec Lui, c'est nous laisser transformer en la personne qu'Il nous destine à devenir. C'est là le message de Jésus qui nous enjoint de chercher d'abord le Royaume, le reste nous étant donné par surcroit. »

« Asseyez-vous. Restez immobile, le dos droit. Fermez doucement les yeux. Détendez-vous tout en demeurant en éveil. Silencieusement, en votre for intérieur, commencez à prononcer un mot. Nous vous recommandons de dire: «Maranatha». Accentuez de manière égale chaque syllabe. Ecoutez-vous prononcer ce mot, avec douceur et régularité. Ne pensez pas, n'évoquez aucune image, spirituelle ou autre. Les pensées et les images sont des distractions pendant la période de méditation. Continuez simplement de prononcer ce mot. Méditez chaque matin et chaque soir, pendant vingt à trente minutes. »

*John Main – « La méditation chrétienne: conférences de Gethsémani » - p.32-33*

« Nous n'avons pas à parler de Dieu; moins on en parle, mieux ça vaut. Nous n'avons pas à faire un prosélytisme, qui amène les autres à penser comme nous, puisque nous n'avons pas à penser quelque chose, mais à vivre Quelqu'un. Il s'agit de communiquer une Présence qui ne fait pas de bruit, une présence qui est au cœur du silence et que le silence peut seul transmettre. »

*Maurice Zundel, Paris, le Cénacle, 23 janvier 1966.*

## Samedi midi

« La cohue intérieure se compose de tous les éclats de soi fragmentés continuellement produits par l'ego: toutes les voix qui réclament tour à tour d'être reconnues, de s'affirmer, de dominer; toutes les parties brisées, blessées, de nous-mêmes ... Le bruit de la cohue en nous correspond à l'afflux de distractions mentales. En méditant, vous ferez l'expérience de cette cohue et de la discordance du soi fragmenté sous forme de distractions. ... Il existe un moyen de se frayer un chemin vers la liberté à travers la cohue des distractions, c'est dire le mantra.

Le mantra mène vers la liberté, car il mène au soi. Le long de cette route merveilleusement directe et claire, le mantra intègre, unifie, harmonise tous les sois fragmentés, et il crée un soi, notre véritable soi. Jésus affirme que la liberté nous délivre. La vérité n'est pas qu'un concept, et nulle avalanche de pensées ne nous apportera la liberté. La vérité se révèle une «expérience de la réalité» de toute la personne. La prière constitue l'expérience pure de la vérité. Lorsque nous méditons, nous entrons dans la prière du Christ, dans son expérience – ultime et complète – de cette vérité que Dieu est vérité. Nous ne pouvons réellement faire l'expérience pure de la vérité de Dieu qu'en nous y engageant, qu'en ne faisant qu'un avec elle dans la solitude: il nous faut abandonner la cohue pour trouver cette vérité. Notre soi ne fait qu'un avec Dieu car il est uni au Christ. Le fait que cela soit possible pour nous représente l'espoir d'une réalité qui change nos vies, une fois que nous l'avons reconnue. Et si nous la voyons, si nous sommes capables de simplement méditer, nous pouvons être simplement nous-mêmes. »

*Laurence Freeman - « La parole du silence » - p. 40-41*

Deviens le Ciel

A l'intérieur de ce nouvel amour... meurs !  
Ton chemin commence de l'autre côté  
Deviens le ciel  
Perce une brèche dans le mur de ta prison  
Libère toi  
Fais le maintenant  
Sors comme quelqu'un soudainement né à la couleur  
Fais le maintenant  
Tu es recouvert d'un nuage épais  
Glisse toi sur le côté  
Meurs... et sois calme  
La quiétude est le signe le plus évident que tu es mort  
Ta vie ancienne n'était que course éperdue loin du silence  
La pleine lune qui laisse sans voix apparaît maintenant..

*Rumi lalal-al-din (XIII<sup>ème</sup> siècle – poète et mystique soufi persan)*

## Samedi soir

« La voie de la méditation constitue une façon de mourir et de vivre. Lorsque vous récitez le mantra, vous accomplissez ce qui est la chose la plus difficile à faire pour nous, mourir à son propre égoïsme. Lorsque nous transcendons ainsi notre conscience de soi, nous mourons à notre égocentrisme. L'explication est simple: lorsque vous récitez le mantra, votre pensée n'est pas tournée vers vous-mêmes. Vous êtes absorbés dans le mantra. Puis, durant toute votre vie, vous apprenez à réciter le mantra avec un abandon de plus en plus profond, une foi de plus en plus forte. Alors, vous mourez à tout ce qui vous empêche d'accéder à la plénitude de la vie. Parvenir à cette plénitude de la vie est notre destinée. Jésus dit d'ailleurs: «Je suis venu pour que vous ayez la vie, la vie dans toute sa plénitude» (Jean 10:10) Alors que nous mourons à notre ego, nous nous élevons à un mode de vie qui nous éblouit par son infinie richesse, ses merveilles, et, par-dessus tout, son absolue liberté d'esprit. La méditation est un processus de guérison. Elle guérit notre blessure fondamentale, celle d'un soi divisé qui nous sépare de nous-mêmes, des autres, de Dieu – et ainsi de notre plein potentiel. »

*John Main – « La mort : le voyage intérieur » (p.10-11)*

« Nous devons devenir saints, non parce que nous voulons nous sentir saints, mais parce que le Christ doit être capable de vivre pleinement sa vie en nous. Nous devons être tout amour, toute foi, toute pureté. Je prie que chacun de vous soit saint, et ainsi répande l'amour de Dieu partout où il va. Que sa lumière de vérité soit dans la vie de chaque personne, de façon à ce que Dieu puisse continuer à aimer le monde à travers vous et moi. »

*Mère Teresa*

## Dimanche matin

« Nous croyons souvent à tort que seules les personnes déjà unies sur le plan des relations humaines peuvent prier ensemble. Mais si nous adoptons une conception plus simple et plus authentique de la prière, nous constaterons qu'en réalité, une communauté de personnes mûres et aimantes peut naître de la prière collective. On comprendra que la méditation a sa place dans ce mode de pensée. Elle exige de nous le silence collectif, dans la foi, en présence de l'Esprit qui représente notre unité. Voilà qui est bien difficile à exiger de gens tels que nous, qui sommes les produits de la conscience médiatique. Mais tant que nous ne saurons pas garder le silence en communiant avec autrui, nous n'aurons pas grand-chose à communiquer. Une fois de plus, c'est une question de priorité et non d'exclusion. Nous ne sommes pas tous destinés à devenir des ermites. Mais chaque chrétien, chaque être humain, doit entendre l'appel de l'expérience contemplative, bien qu'il soit peut-être judicieux de lui donner un autre nom dans ce contexte précis. ... La communauté chrétienne qui naît des profondeurs silencieuses de la prière n'a pas besoin d'être fabriquée. Elle grandit toute seule. Naturellement, elle est composée d'humains. Par conséquent, les lois de l'association humaine s'appliquent, comme partout ailleurs. Mais elle présente une qualité qui transcende ces lois et qui est la plus sûre garantie de la survie de l'Église: l'esprit de liberté et d'amour dans lequel chacun de nous est rebaptisé lors de chaque moment de prière. »

*Laurence Freeman - « La méditation, voie de la lumière intérieure » - p.24-25*

« On pense ne pas savoir prier. C'est dans le fond sans importance, car Dieu entend nos soupirs, connaît nos silences. Le silence est le tout de la prière et Dieu nous parle dans un souffle de silence, il nous atteint dans cette part de solitude intérieure qu'aucun être humain ne peut combler. »

*Frère Roger Schutz (Taizé)*

## Dimanche midi

« Nous sommes habitués d'évoluer dans un monde encombré de milliers de miroirs, de nous voir, de voir comment les autres nous voient, et cela constamment. Méditer, c'est définitivement faire voler en éclats tous les miroirs. C'est ne plus se contenter de reflets des choses, de reflets de soi. C'est explorer cette réalité qu'est Dieu. Et, dans cette expérience, se dilater à l'infini. Voilà la liberté d'esprit. La liberté est le fruit de la discipline et, si vous voulez apprendre à méditer, il est absolument nécessaire que vous méditez chaque jour. Chaque jour de votre vie, chaque matin et chaque soir. Il n'y a pas de raccourcis. Il n'y a pas de cours accélérés. Il n'y a pas d'expérience mystique instantanée. Il s'agit d'un changement de direction, graduel et sans heurt. Une conversion qui s'opère dans le cœur: on cesse de penser à soi-même et on s'ouvre à Dieu, à sa merveille, à sa gloire et à son amour ».

*John Main – Le chemin de la méditation – p.44*

« Si tu as été choisi, ô ami, pour la voie de l'Amour, sache que celle-ci est l'ultime secret. ...

... l'amour seul, ô ami, donne des ailes. Lui seul te permettra de voler hors de toi-même. Celui qui aime est emporté. Il n'agit pas de lui-même mais par la brûlure de l'Aimé.

L'amant n'est pas celui qui espère être payé de retour par l'aimé ou qui, de lui, réclame quelque intérêt.

L'amant est celui qui se dépense pour toi

Non celui pour qui tu te dépenses.

Celui qui est dans la voie de l'amour n'a pas en vérité, ô ami, d'autres choix que celui d'aimer. ...»

*Faouzi Skali « Traces de Lumière »*