



**LETTRE DE LA SOURCE NOUVELLE N° 199
Janvier-Février 2018**

**Une spiritualité pour un bien être
(naître) au monde.**

Je suis venu afin que vous ayez la vie, la vie en abondance. Jean (10, 10)

Jésus est venu insuffler dans notre monde des valeurs existentielles universelles, (l'amour, la fraternité, la liberté, la solidarité, l'individuation , la prééminence de l'être sur l'avoir) et une représentation d'un Dieu aimant, pour notre chemin d'humanisation, en vue du développement de toutes nos potentialités humaines et divines. N'est-il pas dit que nous sommes créés à l'image de Dieu ?

Dieu en Jésus Christ est allé jusqu'à mourir pour nous sauver de nous mêmes, nous faire voir l'immense dignité que nous avons à ses yeux. Dieu par Jésus a la passion de l'homme, nous dit le théologien Maurice Zundel. Dieu par Jésus a aussi essayé de changer l'image que nous avons de lui : il faut sauver Dieu de l'homme et de nos projections si humaines.

Que faire donc pour avoir la vie en abondance ?

Jésus nous dit qu'il faut naître à nouveau...(Jean 3, 3) , que les vrais adorateurs adoreront le Père en Esprit et en vérité(Jean 4, 23) et qu'il faut aller dans la chambre, fermer la porte et prier Dieu dans le secret...(Matthieu 6, 5)

Les neuroscientifiques, après des mesures et tests sur des méditants, ont constaté les bienfaits de certaines pratiques d'intériorisation comme la méditation, l'oraison, l'adoration, la contemplation, le yoga, voire même la prière si elle est profonde, authentique et régulière.

Les bienfaits sont : une meilleure concentration, un apaisement et donc moins de stress, d'anxiété et d'angoisse , une augmentation de la capacité de travail, une vivacité d'esprit, de meilleures relations, et aussi des effets bénéfiques sur le corps, sa vitalité, la production d'endorphines, la baisse de l'inflammation générale du corps, une plus grande immunité et même une modification de l'expression des gènes etc.

Mais aussi :épuration des désirs pour un désir d'être, de conscience, de beauté, de justice, de fraternité et de communion avec le Divin . Accroissement du sens de la responsabilité et de la sensibilité envers tout le vivant. Le quotidien se spiritualise. La vision du monde s'illumine et on voit l'Esprit de Dieu à l'œuvre dans la création.

Passons à la pratique.

Comme pour tout nouvel apprentissage, il faut s'exercer quotidiennement pour que les connexions neuronales se fassent. C'est la période laborieuse! Quelle que soit la technique d'intériorisation retenue, il est souhaitable de la pratiquer en une séance de 20 à 30 mn par jour . Bien sûr, il est possible de faire plusieurs séances par jour.

Pour certains, il est préférable de commencer par des temps plus courts pour aller crescendo jusqu'à une durée de 20 - 30 mn au bout de 2 à 3 semaines. Le moment idéal est le matin au lever, le mental est encore apaisé et il sera plus docile et plus contrôlable.

Toujours d'après les mêmes études scientifiques, au bout de 3 à 8 semaines (selon les personnes) de pratique quotidienne, les premiers fruits se produiront. Ils encourageront à continuer et, avec le temps, ce moment d'intériorisation, de recueillement, sera aussi indispensable que l'air. Des fois en prime, il sera possible de vivre des expériences et des moments de grâce inoubliables, indélébiles.

Pendant le temps d'intériorisation il est souhaitable de choisir, selon sa sensibilité, une pratique d'inspiration chrétienne (ou d'une autre inspiration): exercices spirituels d'Ignace de Loyala, méditation de pleine conscience, oraison de quiétude, silencieuse ... Il est possible d'introduire ce moment par une lecture biblique, de sagesse ou une belle poésie, et de terminer par une prière de gratitude. Durant le temps de la méditation, un dialogue amoureux avec le Bien Aimé peut s'établir. On peut aussi rester en silence, centré sur le souffle, à l'écoute, dans le lâcher prise et dans l'abandon en Dieu (se jeter en Lui, comme dit Maurice Zundel) et se laisser conduire, enseigner... chacun selon sa sensibilité.

Tout cela n'a évidemment pas pour but de s'enrouler dans son petit cocon spirituel perso, mais de devenir un « je suis » unifié intérieurement et en communion avec Dieu, autrui et toute la création. Ce qui n'empêche pas, bien au contraire, de faire communauté.

En fait, l'essentiel c'est de devenir vivant avant la mort !

Même si la spiritualité n'est pas votre tasse de thé, faites-le pour vous, rien que pour vous, pour vous faire du bien. Si vous changez, le monde changera et vos proches vous en seront reconnaissants. Je crois que c'est un des plus beaux cadeaux que vous pourriez vous faire « car vous le valez bien » !!!

La documentation sur le sujet est foisonnante, aussi bien sur internet qu'en librairie, et aussi dans les monastères et couvents . Pour débiter il est bon d'intégrer un groupe .

A la Source Nouvelle nous pratiquons l'oraison de 9h15 à 9h45 tous les 1^{er} et 3^e jeudi du mois pour débiter nos rencontres. Le 3^e jeudi est ouvert à tous.

Le prêtre François Martz anime cette année 2 week-ends de méditation chrétienne au couvent St Marc à Gueberschwihir du 11 au 13 mai et du 3 au 5 août.

Renseignements : François Martz – tél : 06 74 72 15 29 - mail : f.martz@outlook.fr

Soyons l'artisan d'une belle année à venir, lumineuse et spirituelle. Je vous souhaite donc d'heureuses et surprenantes naissances.

Raymond Geiss, président