

Prochaines rencontres de la méditation chrétienne

Les 6^e Rencontres de la méditation chrétienne auront lieu les 13-14-15 mars 2015 à l'abbaye St-Jacut-de-la-Mer dans les Côtes d'Armor, sur le thème « Quêtes de sens ». Les deux intervenants seront **James Alison**, prêtre, théologien et écrivain anglais et **Kim Nataraja**, directrice de l'École de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, écrivain et spécialiste des mystiques chrétiens.

Renseignement et inscriptions à l'aide du bulletin disponible en ligne :

<http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=80>

Retraite de Pâques à Bere Island avec Laurence Freeman osb

Comme chaque année, une retraite est proposée à **Bere Island (Irlande) durant la Semaine sainte, du 29 mars au 5 avril**. Elle commence le dimanche à la messe des Rameaux et se termine le dimanche de Pâques au matin. Elle comprend des conférences spirituelles du P. Laurence, des temps de méditation, des séances de yoga et la participation aux offices à l'église paroissiale de l'île. Certaines rencontres sont principalement destinées aux jeunes adultes. Les participants organisent eux-mêmes leur séjour (mais ils peuvent se faire aider).

Renseignements : <http://www.wccm.org/sites/default/files/users/sliderImages/Easter%20leaflet15pdf.pdf>

Inscriptions : <https://io-wccm.org/civCRM/event/info?reset=1&id=13>

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 – 25 janvier 2015

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 **Laurence Freeman** o.s.b., *Jésus le Maître intérieur*, chap. 11 « Le labyrinthe », Albin Michel, 2002, p. 295.

Si nous voulons embrasser l'éternité de la plénitude de l'être (le JE SUIS de Dieu), nous devons d'abord affronter l'âpre réalité de l'impermanence et du vide. La tentation est toujours de réduire l'intensité, de se laisser aller à un moindre degré de conscience, de s'endormir même. Le Bouddha mettait en garde contre l'envie d'assombrir le mental, à ce stade comme à n'importe lequel du cheminement, avec des stupéfiants ou des sédatifs, des excitants ou des tranquillisants. Jésus exhortait chacun à rester pleinement conscient :

« Prenez garde, restez éveillés, car vous ne savez pas quand ce sera le moment... Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir ou au milieu de la nuit, au chant du coq ou le matin, de peur qu'il n'arrive à l'improviste et ne vous trouve en train de dormir. Ce que je vous dis, je le dis à tous : veillez. » (Mc 13, 33-37)

Dans l'épître aux Éphésiens, Paul écrit que cet état de vigilance confère des « pouvoirs spirituels de sagesse et de clairvoyance » et conduit finalement à la *gnosis*,

la connaissance spirituelle. Mais même avec la foi la plus vigoureuse, la tristesse de l'état de séparation ne se dissipe pas immédiatement, alors même que la sagesse commence à resplendir. Le mur de l'égo paraît se dresser comme un obstacle infranchissable, un cul-de-sac n'offrant aucune issue. Or, la Résurrection nous rappelle que ce que l'on pressent comme étant une fin n'en est pas une. En affrontant notre égoïsme invétéré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à constater la réalisation de notre propre résurrection dans notre vie.

La loi de la nature inférieure, du karma, et la domination contraignante de l'égo s'imposent jusqu'à ce qu'un trou apparaisse dans le mur. D'abord, c'est une brique qui est arrachée, comme par une main invisible, et nous entrevoyons un panorama qui dépasse tout ce que nous croyions connaître ou être capables de connaître. C'est une expérience, et pourtant, elle est connue d'une manière différente de tout ce que nous avons connu jusque-là. Nous ne sommes plus le simple individu que nous pensions être. La vie est modifiée de manière irréversible. Nous vivons et cependant, comme Saint Paul, nous ne vivons plus.

Je suis parce que je ne suis pas.

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

Maître Eckhart, extrait de : *The Best of Meister Eckhart*, ed. Halcyon Backhouse, New York, Crossroad, 1996, p. 96.

« Quelle est la prière du cœur solitaire ? » Je réponds que le détachement et le vide ne peuvent absolument pas prier, car quiconque prie désire obtenir quelque chose de Dieu : quelque chose à ajouter... ou quelque chose à retrancher. Mais le cœur qui est détaché n'a aucun désir pour quoi que ce soit, il n'a rien de quoi être délivré. Aussi n'a-t-il aucune prière ; sa seule prière consiste à être un avec Dieu.

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.