

## Réflexions de Carême 2015

Comme chaque année, le P. Laurence Freeman nous propose des réflexions quotidiennes durant les 40 jours du Carême. Elles seront postées quotidiennement sur le site [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)

### Prochaines rencontres de la méditation chrétienne

Les **6<sup>e</sup> 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.

Renseignements 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 durant la Semaine sainte, du 29 mars au 5 avril.

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

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

### Groupe de méditation en mode téléconférence

Une expérience de groupe de méditation en ligne a été menée par 3 méditants depuis 6 mois.

Le groupe se retrouve maintenant régulièrement via Skype tous les lundi à 8h.

Pour en savoir plus, pour rejoindre le groupe ou pour en créer un,  
contactez Marie Palard : [marie.palard@wanadoo.fr](mailto:marie.palard@wanadoo.fr)

Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

## Lectures hebdomadaires – 1<sup>er</sup> mars 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.*

**John Main osb**, *The Present Christ*, « Preparing for Birth », New York, Crossroad, 1991, p. 39-40.

Une des peurs que je rencontre le plus fréquemment chez les gens qui commencent à pratiquer la méditation de manière quotidienne est que le cheminement vers le cœur, vers cet espace infini, les conduise à l'isolement, loin du réconfort et de la familiarité du connu vers l'inconnu. Cette peur initiale est compréhensible. Abandonner ce qui est superficiel, voilà souvent ce que signifie abandonner ce qui est familier et ceci peut créer un sentiment de vide alors que nous nous trouvons exposés à une plus grande profondeur et à une réalité plus substantielle. Il nous faut du temps pour nous ajuster à ce nouveau sentiment d'appartenance, de connexion, qui semble mettre toutes nos relations dans un nouvel ordre. Le retour chez soi peut ressembler à une perte de domicile.

Avec le temps, on se rend compte que dans cette nouvelle expérience d'innocence, de réjouissance dans le don de la vie, nous abandonnons l'immatrité et entrons dans la pleine maturité qui est celle de Jésus dans le Père, dans la plénitude de son amour

qui entre et se dilate en nos cœurs dans l'Esprit. Ce n'est pas seulement maintenant, au début du pèlerinage, que nous avons besoin de l'amour humain et de l'inspiration des autres, mais c'est maintenant, alors que nous sommes face à un horizon étrangement vaste que nous avons particulièrement besoin de cette force qu'apporte la communauté avec les autres. Le fait de nous ouvrir à eux élargit en retour notre sensibilité à leurs besoins. Et tandis que le mantra nous éloigne toujours davantage de l'égoïsme nous nous tournons plus généreusement vers les autres et recevons en retour leur soutien. En vérité, notre amour pour autrui est la seule façon vraiment chrétienne de mesurer notre progrès sur le chemin de la prière.

... L'engagement que ce pèlerinage exige de nous paraît, au premier abord, inhabituel. Il faut de la foi et une certaine insouciance, peut-être, pour se lancer. Mais une fois en route, il est dans la nature de Dieu, la nature de l'amour, de nous entraîner, en nous apprenant par l'expérience qu'il s'agit d'un engagement dans la réalité, que notre discipline est le tremplin vers la liberté. La peur que le cheminement soit une fuite et non un « voyage vers » est démentie par l'expérience. C'est un voyage où, finalement, seule compte l'expérience. Les paroles ou les écrits des autres n'ajoutent qu'une faible lumière à la réalité totalement actuelle, totalement présente et totalement personnelle qui vit dans votre cœur et dans mon cœur.

*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*

**Martin Laird**, *Into The Silent Land: The Practice of Contemplation*, Darton, Longman and Todd, Londres, 2006, p. 116.

Le silence est vivant, dynamique et libérateur. La pratique du silence entretient la vigilance, la connaissance-de-soi, le lâcher-prise et l'acceptation compatissante de tous ceux que nous serions prompts, sinon, à condamner. Petit à petit, nous prenons conscience que cette instance, quelle qu'elle soit, qui en nous voit les jeux de l'esprit que nous jouons est elle-même libre de tous ces jeux et est totalement silencieuse, pure, vaste et libre. Quand nous réalisons que nous sommes la conscience et non le drame qui se déroule dans notre conscience, notre existence devient plus libre, plus simple, plus compatissante. La peur reste effrayante mais nous n'avons pas peur de la peur. La douleur fait toujours mal, mais nous ne sommes pas blessés par la douleur.

Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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.