

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

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.

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

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 – 8 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.

Laurence Freeman o.s.b., *La parole du silence*, « Le pouvoir de l'attention », Le Jour, éditeur, 1995, p. 50-53

Le grand danger, qui a toujours existé mais qui est particulièrement évident aujourd'hui dans notre société narcissique et préoccupée par son image, est de confondre introversion, fixation sur soi et auto-analyse avec la véritable intériorité. Les blessures psychologiques et l'aliénation sociale, des états très largement répandus, exacerbent ce danger tout en réclamant un traitement fait de douceur et de compassion... La vraie intériorité est l'opposé de l'introversion. Lorsque nous sommes éveillés à la présence qui nous habite, notre conscience est retournée, convertie, de sorte que nous ne nous préoccupons plus de nous-mêmes [...] en anticipant ou nous remémorant des sentiments, des réactions, des désirs, des idées ou des rêves éveillés, mais nous nous tournons vers quelque chose d'autre, et c'est toujours, pour nous, un problème.

Il serait plus facile, croyons-nous, de se détourner de l'introspection si nous savions vers quoi nous nous tournons. Si seulement nous pouvions fixer notre attention sur

un objet précis. Si seulement Dieu pouvait être représenté par une image. Mais Dieu, le vrai, ne peut jamais être une image. Les images de Dieu sont des dieux. Une image de Dieu ne nous conduit finalement qu'à contempler une image réaménagée de nous-mêmes. Être vraiment intériorisé, ouvrir l'œil de son cœur, c'est vivre dans la vision sans image qu'est la foi ; c'est cette vision-là qui nous permet de « voir Dieu ».

Dans la foi, l'attention est contrôlée par un nouvel Esprit, elle n'est plus soumise aux esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de l'instinct de conservation, mais à l'éthos de la foi qui est par nature déposséder. Nous devons continuellement lâcher-prise, renoncer aux gratifications du renoncement qui sont immenses et donc d'autant plus nécessaires à abandonner... On peut avoir un aperçu [de cet Esprit] en pensant simplement à ces moments ou phases de notre vie où nous nous sommes sentis au comble de la paix, de la plénitude et de la joie, et en reconnaissant que ce furent des moments où nous ne possédions rien, mais où nous nous étions oubliés en quelque chose ou quelqu'un. Le passeport pour le Royaume exige le cachet de la pauvreté...

Cependant, apprendre à être centré sur l'autre est une discipline. Elle fait de nous des disciples, et implique une ascèse. Il n'y a rien de plus difficile que d'apprendre à détourner l'attention de soi-même... Nous n'avons que trop tendance à laisser notre attention vagabonder, à revenir à la conscience-de-soi, au souci de sa petite personne, et à l'état de distraction. Ainsi il nous faut découvrir une vérité simple. Lorsque notre attention est en Dieu, avec la vision de la foi, tout nous révèle Dieu.

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*, « Épilogue », Darton, Longman and Todd, Londres, 2006, p. 141-142.

« Dis-moi, demanda le P. Alype, quelle est la substance de tout ce bavardage et ce chaos dans ta tête ? »

Le jeune homme répondit : « C'est juste de l'écume ».

« C'est exact, reprit le P. Alype. Tu vois comme c'est simple ? Ce n'est ni spécial ni raffiné. Ce n'est pas parce que tu psalmodie sans t'arrêter depuis neuf heures ou que tu jeûnes depuis trois semaines. Ces... stratégies sont inutiles parce que c'est accompli depuis toujours. Quand tu vois que tu es emporté dans les tempêtes du chaos, du bavardage intérieur et du commentaire mental, demande-toi : « Qui suis-je ? ». Demande : « Qui fait l'expérience du chaos ? Qui bavarde ? Qui est le commentateur ? » Tu ne trouveras là personne en train de vérifier si tu es emporté dans des pensées. Quand tu ramènes ton attention de l'objet de ta conscience à la

conscience elle-même, il n'y a plus que l'ouvert silencieux et vaste qui n'a jamais été blessé, molesté, en colère, effrayé, incomplet. Ceci est qui tu es. »

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.