

Retenez la date

La retraite avec le père Laurence aura lieu les 4, 5 et 6 septembre au centre de la Roche d'Or (Besançon) sur le thème « L'amour et la bénédiction de l'échec ».

Laurence reprendra le thème de la retraite de Monte Oliveto, de juin 2015. S'inspirant d'un poème de George Herbert : « Amour m'a dit d'entrer, mon âme a reculé... », il explorera l'immense don de l'être qui nous est fait, et les manières dont nous tentons sans cesse de l'éviter. Comment, en définitive, ces échecs peuvent se retourner à notre avantage, et nous entraîner vers une ouverture à un niveau plus profond de notre être, où le don nous attend patiemment.

Renseignements et inscriptions : Geneviève et Gabriel Vieille-Foucaut, 4, rue Parguez, 25000 Besançon.
Tél. +33 (0)3 81 51 16 12. gabriel.vieille@sfr.fr - genevieve.vieillefoucaut@sfr

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 – 10 mai 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 **John Main** o.s.b., *The Present Christ*, « The Christian Crisis », New York, Crossroad, 1991, p. 74-76.

[Pour] devenir spirituel, nous devons apprendre à renoncer à notre moi religieux officiel – c'est-à-dire renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous –, parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer à nous-mêmes en entier. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle enfiévrée de l'ego doivent être abandonnées et dépassées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-même, avec Dieu et avec nos frères – autrement dit, devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu doivent également tomber. Il faut éviter d'être des adorateurs d'idoles. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose qu'au demeurant, on a toujours soupçonnée : les images que nous avons de Dieu sont au fond des images de soi-même. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la Réalité, de dissipation de l'illusion, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être – à être avec Dieu, à être en Dieu...

Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention. Mais la voie chrétienne est intransigeante dans son équilibre psychologique, son rejet de l'extrémisme, son invitation, qui est pour tous, à

avoir le courage de devenir ce que nous sommes sans se contenter de réagir à quelque image de soi-même imposée de l'extérieur...

Au cours du pèlerinage spirituel, il faut davantage d'énergie pour être en repos que pour courir... La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation à l'immobilité, la première entrée dans cet état de pur être peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons une fois le courage de faire face au silence, nous entrons dans la paix qui passe tout entendement.

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

Charles Bukowski, "About competition", *Sifting Through the Madness for the Word, the Line, the Way*, New York, Harper Collins, 2003, p. 75

sur la compétition

plus vous montez
plus grande est la pression

ceux qui arrivent à
supporter
apprennent
que la distance
qui sépare la
base
du sommet
est
d'une
longueur
indécente.

et ceux qui
réussissent

connaissent
ce secret :
elle n'existe
pas

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.