

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>

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 – 15 février 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 osb**, *Jésus, le maître intérieur*, « L'Esprit », Albin Michel, 2002, p. 235-236.

La joie de réaliser la vérité est la félicité de l'Esprit. Elle efface la honte de tous les échecs antérieurs. Conscients de la présence amicale de cet Esprit de vérité à nos côtés, nous pouvons mieux tolérer chez les autres et en nous-mêmes ce qui n'a pas encore atteint la plénitude de l'être... La vérité est tolérante parce que l'Esprit est amour qui pardonne. Elle permet au mensonge de survivre, pour le moment, comme un parent aimant reconnaît à son enfant le droit de faire des erreurs. La vérité embrasse plutôt qu'elle n'excommunie ses ennemis. Elle se manifeste après une longue distillation de l'expérience. Ce n'est pas un objet ou une réponse que l'on contemple et met à l'abri. Si la vérité n'a plus d'ego à traverser, la communication se dilate en communion.

L'Esprit est l'absence d'ego, le vide infini, de Dieu. Elle¹ remplit tout de son vide et contient « toute la vérité ». Seul le vide peut contenir le tout. Revenant vers nous dans l'Esprit de vérité, en ami et en maître, Jésus peut donc être à la fois homme et Dieu, historique et cosmique, personnel et universel. Il est onde et particule, pleinement individué, capable d'être son moi individuel unique et d'être inséparable de toute chose. Ainsi sa mort, toute morte, acquiert un sens et une nécessité.

Dans l'évangile de Jean, la Résurrection et la descente de l'Esprit sont vues comme un seul événement. Le soir de Pâques, Jésus vint et se tint au milieu de ses disciples qui, terrorisés, s'étaient réfugiés dans une pièce fermée à clef. Son premier mot fut « shalom ». Ce mot hébreu d'une grande densité, qui signifie « paix », invoquait la bénédiction de l'harmonie qui règne entre tous les ordres d'existence. Shalom émane directement de l'harmonie divine qui est l'Esprit. La recevoir, c'est avoir part à cette paix au-delà de toute compréhension.

Ensuite, Jésus souffla sur eux en disant : « Recevez l'Esprit Saint. » Son souffle, véhicule de l'Esprit, portait ses paroles dans leurs intelligences et leurs cœurs attentifs. Puis il leur donna le pouvoir de pardonner les péchés. Ce pouvoir de pardonner... est un charisme de l'Esprit parce que le pardon lève le plus grand de tous les obstacles à la communication. Il guérit les blessures, confesse la vérité qui libère, console dans la douleur, apaise la colère, efface le ressentiment, parvient à réconcilier les ennemis. Quiconque connaît la vérité a le pouvoir de pardonner... Nous apprenons, par l'effet qu'elle produit sur nous-mêmes, que l'Esprit est une amie qui ne fait pas de différence entre ses amis et qui libère la force d'aimer, de pardonner sans fin. On ne peut l'observer mais on la reconnaît aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage.

(1) L'auteur a mis l'Esprit au féminin.

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

Hildegard von Bingen, « *Antiphon for the Holy Spirit* » (Antienne au Saint-Esprit), extrait de *Women Mystics*, ed. Carol Lee Flinders, New York, HarperCollins, 1995, p. 17

L'Esprit de Dieu

Est une vie qui donne la vie,

Racine de l'arbre-univers
Et vent dans ses branches.
Effaçant tous les péchés,
Elle panse les plaies de son huile.

Elle est vie étincelante.
Attirant toute louange,
Elle est tout-éveil,
Toute-résurrection.

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.