

Bonne année à toutes et à tous !

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>

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 – 4 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 **John Main** o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un appel à la plénitude de vie », Bellarmin, 2001, p. 31-33.

Méditer, ce n'est pas apprendre à faire, c'est apprendre à être. C'est apprendre à être soi-même, à entrer dans le don de son être... La méditation nous apprend entre autres choses la primauté de l'être sur l'action. Aucune action n'a de sens, ou à tout le moins de profondeur durable de sens, si elle ne jaillit pas de l'être, des profondeurs de l'être. C'est pourquoi la voie de la méditation conduit de la superficialité à la profondeur. Apprendre à être, c'est apprendre à vivre en prise directe avec la plénitude de vie.

C'est à cela que nous sommes invités, à apprendre à devenir peu à peu une personne entière. Ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne, c'est que, par une vie pleine et entière nous manifestons quelles sont les conséquences éternelles de notre création. Nous ne vivons plus comme si nous puisions dans un capital de vie limité que nous aurions reçu à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, ... notre Créateur, l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis »...

Selon la vision chrétienne, nous sommes guidés vers cette source par un guide, et ce guide c'est Jésus, la personne pleinement réalisée, la personne totalement ouverte à Dieu. Il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide dans nos méditations quotidiennes. C'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un cheminement de foi. Mais en nous approchant du centre, en entrant dans notre cœur, nous

découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui nous a conduits. Nous sommes accueillis par la personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être. Le fruit de la méditation, c'est cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans nos cœurs, dans nos esprits. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est amour.

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

Rumi, extrait de *The Soul of Rumi: a New Collection of Ecstatic Poems*, New York, Harper & Collins, 2002, p. 33, d'après la traduction anglaise de Coleman Barks

L'amour est le moyen pour les messagers
Du mystère de nous dire des choses.

L'amour est la mère.
Nous sommes ses enfants.

Elle brille à l'intérieur de nous,
Visible-invisible, quand nous avons confiance
Ou que nous perdons confiance, ou que nous la sentons se remettre à croître.

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.