

## 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.

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>

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> 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.*

**Laurence Freeman o.s.b.**, *Aspects of Love*, « Forgiveness and Compassion » (Pardon et Compassion), Londres, Arthur James, 1997, p. 72-74

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines, c'est tout simplement d'apprendre à aimer. Nous apprenons que l'amour est la force unificatrice de toute relation humaine qu'il s'agisse de la relation avec ceux qui nous sont les plus proches, ou ceux qui nous ont blessés... ou du lien que nous avons avec l'humanité en général, avec les SDF que nous croisons dans la rue, ou avec la souffrance qui s'étale quotidiennement dans les médias. Nous apprenons que c'est le même amour qui nous relie à tous ceux-là.

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous révèrons, et nous apprenons la compassion. En apprenant à aimer autrui, nous libérons la joie intérieure d'être, qui rayonne à travers nous et touche les autres à travers nos relations. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour le perfectionnement de ceux qui les constituent... Ils existent aussi pour rayonner l'amour... au-delà d'eux-

mêmes, rayonnant la joie, cette simplicité de l'amour, au-delà d'eux-mêmes, pour toucher tous ceux qui viennent en contact avec lui.

Dans la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. C'est pourquoi en apprenant à aimer autrui nous acquérons une nouvelle vision intuitive de l'unité de la création et de la simplicité fondamentale de la vie. Nous voyons quel sens il y a à dire que l'amour couvre une multitude de péchés. Le pardon est la force la plus révolutionnaire et la plus transformatrice dont nous soyons capables. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste comme la plus occasionnelle. C'est précisément le caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle.

*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*

**Wendel Berry**, extrait de *What Are People For*, Berkeley, CA, Counterpoint, 2010.  
Téléchargé sur [www.brainpickings.org](http://www.brainpickings.org), le 21 décembre 2014.

Il y a le mauvais travail de l'orgueil. Il y a aussi le mauvais travail du désespoir, mal fait par manque d'espoir ou de vision. Le désespoir est le trop peu de la responsabilité, comme l'orgueil en est le trop plein. Le travail insignifiant du désespoir, le travail vain de l'orgueil, l'un comme l'autre trahissent la Création. Ce sont des déchets de la vie. Pour le désespoir il n'y a pas de pardon, ni pour l'orgueil. Qui peut pardonner dans l'isolement ? Le bon agir fraye son chemin entre l'orgueil et le désespoir. Il embellit en donnant la santé. Il guérit en donnant la beauté. Il préserve le donné afin qu'il reste un don. Avec lui, nous quittons l'isolement :

Nous serrons la main de ceux qui nous précèdent, et de ceux qui nous suivent ;

nous entrons mutuellement dans le petit cercle de nos bras,  
et dans le grand cercle des amants dont les mains se joignent en une danse,  
et dans le cercle encore plus grand de toutes les créatures, qui entrent et sortent de la vie, dont les mouvements forment aussi une danse, sur une musique si subtile et si vaste qu'aucune oreille ne peut l'entendre excepté par fragments.