

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 – 22 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.

John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « De l'espace pour être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et... se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux...

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre

mot, n' imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous entrez en harmonie avec le Créateur,... l'Esprit de 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

Rumi, « Cheik Sarrazi rentre du désert », d'après la traduction de Coleman Barks, in *The Soul of Rumi*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 247-248.

Il existe de la nourriture telle que
le pain qui entretient une partie
de ta vie, et de la nourriture telle que la lumière pour une autre partie.
Il y a beaucoup de préceptes visant à la retenue
dans l'usage de la première, mais il n'y en a qu'un seul pour la seconde :
Ne sois jamais rassasié. Mange et bois
la substance spirituelle, comme une mèche absorbe l'huile où elle trempe.
Répands la lumière autour de toi.

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.