

## Nouvelles diverses

**Article de Joëlle Battestini-Newman dans le numéro de janvier de la revue CHRISTUS.** On lira un intéressant article de Joëlle, une universitaire française résidant en Australie, et une méditante. Il est intitulé « La plénitude de l'être, une expérience de méditation chrétienne ».

**Nouveau groupe à Nice :** en lien avec le groupe de Roquefort-les-Pins, un deuxième groupe vient de démarrer à Nice même. Il est coanimé par Monique Ferjoux : [monique.ferjoux@cegetel.net](mailto:monique.ferjoux@cegetel.net)  
Gardons-le dans notre cœur.

**Perturbations dans la régularité des envois :** Certains d'entre vous ont noté des perturbations dans la régularité de la réception des lectures hebdomadaires. Elles ne sont pas de notre faute, mais viennent le plus souvent de ce que cet envoi est considéré comme un spam par le fournisseur d'accès du méditant. Nous faisons notre possible pour y remédier, mais nous rappelons que vous pouvez consulter les lectures sur notre site à la rubrique "lectures".

**Appel à bénévole :** nous recherchons une personne capable de faire des travaux de maquette et de mise en page sur le bulletin et les autres publications françaises de la CMMC. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Sandrine Vinay [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

**Notre site :** [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

### Lectures hebdomadaires – 25 janvier 2009

*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.**, "S'écarter du mantra", in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 9-10.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être humble... Qu'est-ce que cela signifie être humble ? Cela signifie commencer par reconnaître qu'il existe une réalité en dehors de moi, qui est plus grande que moi et qui me contient. L'humilité consiste simplement à apprendre à trouver sa place à l'intérieur de cette grande réalité et... à apprendre à vivre à notre place. La première chose à comprendre est que nous sommes notre place. Si l'on veut arriver à accepter n'importe quelle réalité, il faut d'abord commencer par notre propre réalité. C'est dans l'immobilité de la méditation, l'immobilité du corps et de l'esprit, que nous arrivons à la véritable connaissance que nous sommes. Quand cette connaissance s'impose avec une absolue clarté et une absolue certitude, alors seulement nous sommes prêts pour l'étape suivante qui consiste à nous dépasser, à nous élever au-delà de nous-mêmes. La tragédie de l'égoïste c'est qu'il ne sait pas quelle est sa place. L'égoïste pense qu'il est au centre de tout, et il voit tout uniquement par rapport à lui-même.

La méditation, et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. La plus authentique merveille de la méditation est que nous commençons même à voir Dieu tel qu'Il est. La méditation est donc un chemin vers la stabilité. Nous apprenons, grâce à la pratique, et par l'expérience, comment être enraciné dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enraciné dans notre être essentiel, c'est être enraciné en Dieu, l'auteur et le principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous

tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image qu'un autre, quel qu'il soit, se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous recevons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre conformité avec la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité de l'autre. Nous abandonnons cette quête perpétuelle d'affirmation de soi. En cherchant la réalité de l'autre, nous sommes animés par l'amour...

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer que l'envie soit présente ou non, qu'il pleuve ou qu'il vente, même si le soleil brille, quel que soit le programme à la télévision, que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation... nous découvrons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans des profondeurs qui se révèlent bientôt comme étant celles de Dieu.

### *Méditez pendant trente minutes*

*Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile, 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. Écoutez-le tout en le disant doucement mais sans discontinuer. Ne vous attachez à aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Quand elles surviennent, laissez-les passer. 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*

**D'après Simone Weil**, citée dans Eric Springsted, ed. *Simone Weil*, Maryknoll, NY : Orbis Modern Spiritual Masters Series, 1998, p. 109.

L'Évangile est porteur d'une conception de la vie humaine, non d'une théologie.

Si la nuit, dehors, j'allume une lampe, je n'évalue pas sa puissance en regardant l'ampoule mais en voyant combien d'objets elle éclaire.

La luminosité d'une source de lumière s'apprécie à l'éclairage qu'elle projette sur les objets non lumineux.

La valeur d'une... voie spirituelle s'apprécie à la quantité d'éclairage projeté sur les choses de ce monde.