

Rappel

**Conférence de Laurence Freeman au Forum-104 à Paris, le lundi 23 mars à 20h,
sur le thème : "Le sens de la prière"**
104, rue de Vaugirard, 75006

Nouvel l e p a r u t i o n

Rowan Williams, *Silence et goût de miel, sagesse des Pères et Mères du désert*, Éditions Ouverture, avec une préface d'Enzo Bianchi et une introduction de Laurence Freeman. Rowan Williams, archevêque de Canterbury et chef de l'Église anglicane, fut l'invité d'honneur du Séminaire John Main de 2001 en Australie. Ce livre, paru en anglais en 2002 et qui vient d'être traduit, s'appuie sur les conférences de RW données à cette occasion.

d i v e r s

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

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 15 février 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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *La Parole du silence*, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p. 170-173.

En méditant, nous mourons et nous affrontons la mort chaque jour. Et si nous faisons face à la mort quotidiennement, si nous nous permettons de mourir un peu chaque jour, alors l'expérience de la mort nous permettra de vivre plus pleinement chaque instant. Faire face à la mort avec foi nous conduit au-delà de la peur de la mort et nous permet de vivre chaque jour avec le ferme espoir de connaître la vie éternelle. Cet espoir explique pourquoi la méditation est une façon de vivre. Parce que c'est une façon de mourir. La mort neutralise tout sentiment du futur et nous force ainsi à nous concentrer entièrement sur le moment présent. Où aller, sinon dans le moment présent ? Lorsque nous faisons véritablement face à la mort, nous nous trouvons totalement dans le moment présent. Si nous pouvons regarder la mort avec cette attention absolue, sans tenter de l'é luder, il nous est alors possible de connaître l'éternité avant de mourir.

Mais nous tentons constamment de fuir le moment présent, soit en vivant dans le passé, soit en créant un monde de fantaisie. Or, lorsque nous méditons, le fait de dire le mantra ferme la porte à ces deux options et bloque la route de l'évasion. Il n'y a nulle part où aller, sauf *ici*. Le mantra indique une seule direction, le centre. Le

chemin est étroit, mais c'est celui de la vérité. À mesure que nous cheminons sur la voie du mantra, à mesure que nous apprenons à le réciter avec courage et humilité, il nous mène sur une voie où tout ce qui nous empêche de parvenir à la plénitude de vie meurt. Nous mourons chaque jour dans la foi, et c'est là la préparation suprême à l'heure de notre mort. Toutefois, cette voie de mort dans la foi nous amène inévitablement à affronter deux forces très puissantes : la peur et la colère...

[...] la colère, et la peur qui en est la source, représentent tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde : celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique, notre histoire personnelle. Nous devons avoir conscience, lorsque nous méditons, et à mesure que nous nous purgeons de cette colère, que notre préoccupation immédiate n'est pas d'en chercher la provenance. Ce qui importe réellement, c'est que nous soyons en train de nous en défaire... Ce qui importe, c'est que l'amour en acte dans la foi qu'exprime le mantra chasse la colère de notre cœur. Nous commençons à méditer avec un grand avantage si nous avons dès le départ une foi solide, car nous sommes alors capables de comprendre que la colère est anéantie par la puissance du Christ... Le Christ, par la puissance de l'Esprit, peut anéantir cette colère parce qu'il est celui qui a vaincu la peur fondamentale de la mort, et qu'il est maintenant investi du pouvoir de nous libérer de cette peur... Selon les paroles de Jean dans sa Première Lettre (4, 16-18) : « Dieu est amour : celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. En ceci consiste la perfection de l'amour en nous : que nous ayons pleine assurance au jour du jugement, car tel est celui-là, tels aussi nous sommes en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour ; au contraire, le parfait amour bannit la crainte. »

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 ». 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

Extrait de : **St Augustin**, *Sermon 23, 7*, cité dans Olivier Clément, *Sources*, Stock, 1999, p. 225

La peur est une souffrance, elle nous oppresse. Mais vois l'immensité de l'amour.