

## Rappel s

**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**

**Pèlerinage à Chartres 17-19 avril, organisé par la Communauté belge flamande et  
néerlandaise.**

Un pèlerinage à Chartres de 3 jours est proposé, avec marche depuis les environs de la cathédrale, visite guidée de la cathédrale et de son labyrinthe (en français), et méditation. Solution alternative pour les personnes à mobilité réduite. Logement en hôtel trois-étoiles. Détails sur notre site [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) ou auprès de José Pype [jose.pype@skynet.be](mailto:jose.pype@skynet.be)

## Changement important

**Le Séminaire John Main 2009 avec le P. Robert Kennedy s.j. sur le thème « When God Disappears » n'aura pas lieu en Floride, mais à Londres, au Centre international de Myddelton Square.**

Il commencera le vendredi 28 août à 18h30 et s'achèvera par une messe méditative, le dimanche 30 à 16h. Il sera non résidentiel et coûtera 100 £. Renseignements sur [www.jms09.com](http://www.jms09.com) ou en appelant le +44 207 278 2070

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

## Lectures hebdomadaires – 8 mars 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 **John Main, *Le Chemin de la méditation***, « La congruence du sacrifice », Bellarmin, 2001, p. 187-188.

Le défi de la méditation, c'est qu'elle nous met en présence de la question rédemptrice fondamentale : « Est-ce que je cherche Dieu ou est-ce que je me cherche moi-même ? » On pourrait aussi la formuler de la façon suivante : « Est-ce que je cherche ma destinée à l'intérieur de mes limites étroites, est-ce que je cherche à me définir en ne recourant qu'à mes seules ressources, ou bien est-ce que je cherche ma destinée au-delà de moi-même, en Dieu ? » Car tel est l'objet de notre méditation : chercher à faire éclater les limites que nous impose notre égoïsme...

Le défi n'est pas de rejeter le monde, ni de se rejeter soi-même. Le défi, c'est d'apprendre à sacrifier. Sacrifier, c'est offrir quelque chose à Dieu et, selon la loi juive, c'est la chose tout entière qui était offerte. C'est ce que l'on appelait un holocauste. On ne gardait rien pour soi. Tout était offert à Dieu. C'est ce qu'accomplit la méditation pour notre vie.

Le mot de prière, notre méditation, nous permet de nous renoncer entièrement, de nous offrir entièrement, en totalité, à Dieu. Il nous aide à devenir un holocauste par lequel tout ce que nous sommes est offert à Dieu, inconditionnellement. C'est pourquoi nous ne faisons résonner que le mot de prière. Le moment venu, nous

sommes prêts à nous en dessaisir également, parce que, dans notre méditation, nous nous mettons entièrement à la disposition de Dieu. Nous n'existons qu'en sa présence, et nous sommes en sa présence grâce à sa générosité.

Ce qu'il y a de merveilleux dans la méditation, c'est que dans ce sacrifice de soi et cette perte de soi, sa Présence devient notre présence et sa générosité notre générosité. Si nous persévérons, la perte de soi devient de plus en plus complète, le sacrifice devient de plus en plus parfait ; ainsi la générosité s'accroît constamment.

Voilà pourquoi je vous rappelle si souvent l'importance de dire votre mot du début à la fin de votre temps de méditation. Pas de pensées, pas de mots, pas d'imaginations, pas d'idées. Souvenez-vous de l'holocauste, du sacrifice. Peut-être est-ce le geste le plus noble que nous puissions accomplir en tant qu'être humain conscient : offrir notre conscience à Dieu. Et en l'offrant, nous devenons pleinement conscient.

Telle est l'expérience évoquée par saint Paul lorsqu'il parle de la proximité de Dieu : « Alors la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence, prendra sous sa garde vos cœurs et vos pensées, dans le Christ Jésus » (Phil 4, 7). Chercher à tout prix cette paix, voilà ce qu'il nous faut apprendre.

### ***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.*