A r t i c l e d e j o ë l l e b a t t e s t i n i - n e w m a n

L'article de Joëlle Battestini-Newman paru dans la revue Christus de janvier 2009 et intitulé « La plénitude de l'être, une expérience de méditation chrétienne » est maintenant disponible en ligne à la rubrique <documents>. Joëlle y présente avec finesse quelques aspects de la plénitude à laquelle conduit la prière contemplative : le don de soi dans l'agir aussi important que dans le non-agir (à partir de l'interprétation paradoxale des figures de Marthe et Marie par Maître Eckhart), l'expérience de la non dualité en Christ (en parallèle avec les Upanishad), et le subtil « recul devant l'objet qu'on poursuit » (Simone Weil), avant de terminer par un émouvant témoignage personnel.

U n n o u v e a u g r o u p e

Un nouveau groupe vient de se constituer à La Rochelle (exactement à Périgny). Il se réunit le jeudi soir de 19h à 20h chez Marie Point (05 46 45 40 69, *maripoint@wanadoo.fr*) qui en est l'animatrice. C'est une joie de l'accueillir dans la communauté et nous l'accompagnons par nos prières.

V a c a n c e s e t m é d i t a t i o n à b e l l e - î l e
2 8 j u i n a u 4 j u i l l e t

Comme l'année dernière, nous proposons une semaine de vacances et méditation, avec possibilité de suivre des cours de yoga, au hameau de Kergallic, à Belle-île, du 28 juin au 4 juillet. Détails et fiche d'inscriptions sur notre site à la rubrique « Activités/En France »

S é m i n a i r e J o h n M a i n 2 0 0 9 a v e c R o b e r t K e n n e d y s . j .
2 8 - 3 0 a o ô t à l o n d r e s

Le Séminaire John Main 2009 sera animé par le P. Robert Kennedy s.j. sur le thème « When God Disappears ». Il aura lieu 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 115 £. On peut aussi participer à la retraite qui précède, du 26 au 28 août, dirigée par Robert Kennedy. Renseignements sur *www.jms09.com* ou en appelant le +44 20 8449 1319

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

Lectures hebdomadaires – 19 avril 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 osb**, *Le chemin de la méditation*, « S'engager à la simplicité », Bellarmin, 2001, p. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est premièrement le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à *être*. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à *être*. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous… que la vérité ne se découvre que dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. Le souvenir de l'acuité de vision que nous avions étant enfant devrait être pour nous un enseignement. Ce qu'il nous faut retrouver, c'est la capacité d'émerveillement de l'enfant, la simplicité enfantine de l'adoration devant la magnificence de la création…

La simplicité ne va pas nécessairement de soi. C'est d'ailleurs l'une des difficultés rencontrées par les gens désireux d'apprendre à méditer. Ils demandent : « Que faut-il faire pour méditer ? » Quand on leur répond qu'il faut s'asseoir immobile et apprendre tout bonnement à dire un mot, ou une courte formule, les gens sont souvent offusqués. Certains m'ont rétorqué : « Eh, j'ai un doctorat en physique fondamentale (ou en religion comparée). Cela convient peut-être aux gens ordinaires, mais pour une personne comme moi, il y a sûrement quelque chose d'un peu plus exigeant. » Mais la méditation consite essentiellement à apprendre à être silencieux, apprendre à être immobile, apprendre que la révélation advient lorsqu'on pénètre jusqu'aux racines des choses, jusqu'aux racines silencieuses.

La méditation est le moyen d'opérer une percée du monde de l'illusion dans la pure lumière de la réalité. L'expérience de la méditation, c'est celle d'un ancrage dans la Vérité, le Chemin et la Vie. Dans la vision chrétienne, Jésus est cette ancre. Il nous révèle que Dieu est le fondement de notre être, qu'aucun de nous n'a d'existence en dehors de lui… Or, une grande illusion retient la plupart d'entre nous : celle qui consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tourne autour de nous…

On apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que chacun de nous reçoit l'être par sa grâce, par sa puissance et par son amour… La méditation est la voie royale de la libération. Nous sommes libérés du passé… et nous nous ouvrons à la vie qui se présente à chaque instant… Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [… et] que le fait d'être, tout simplement, est notre don le plus précieux.

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

Extrait de : **Mark Strand**, "My Name" *The New* Yorker, 11 avril 2005, p. 68.

Une nuit, alors que le vert du gazon prenait une teinte dorée
que les arbres marbrés de rayons lunaires s'élevaient comme de frais monuments
dans l'air parfumé, que toute la campagne vibrait
de stridulations et de murmures d'insectes, allongé dans l'herbe,
je sentais les grands espaces s'ouvrir au-dessus de moi, et je me demandais
ce que j'allais devenir – et où j'allais me retrouver,
Bien que j'eusse à peine le sentiment d'exister, je sentis un instant
que le ciel immense et ses amas d'étoiles étaient miens, et j'entendis
mon nom comme pour la première fois, je l'entendis comme
on entend le vent ou la pluie, mais faible et très lointain
comme s'il appartenait non pas à moi mais au silence
d'où il était venu et où il retournerait.