

PROCHAINE RETRAITE AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN

Week-end du 16-18 avril, au Centre culturel et spirituel de l'Abbaye de Rhuys à St-Gildas-de-Rhuys (Morbihan), sur le thème « La pratique, chemin vers la perfection – mythe ou réalité ? » (conférences traduites en français).

Renseignements et bulletin d'inscription à télécharger sur le site, rubrique <Activités> <en France>

NE MANQUEZ PAS SUR LE SITE INTERNET

Premières rencontres de la méditation chrétienne à Valpré. Les enregistrements audio des conférences de Michel Fromaget (avec les transcriptions) et du père Laurence Freeman sont disponibles sur le site. Vous pouvez également consulter un magnifique diaporama de photos souvenirs.

Notre site : www.wccm.fr Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 21 février 2010

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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de la lettre du *Bulletin trimestriel 2009-4* (à paraître en français).

Il me semble que la vie spirituelle se caractérise par cinq traits essentiels que je décrirais de la manière suivante :

Comprendre les Écritures. Le rejet des textes sacrés de l'humanité par l'esprit rationaliste est l'une des pires blessures culturelles que l'homme moderne puisse s'infliger. Il n'a d'égal que l'hérésie contemporaine du littéralisme, celle-ci étant aussi stupide que l'autre est aveugle. Retrouver le goût spirituel et le sens des Écritures est une priorité pour tous les programmes d'enseignement de tous les pays, mais il nécessite une restimulation des pouvoirs perceptifs requis pour nous éveiller à ces textes.

Participer à l'eucharistie. Pas seulement « aller à l'église » mais avoir part à la *koinonia* et à la fraternité du rituel mystique qui s'y accomplit. L'approche de l'eucharistie varie selon les Églises. Et beaucoup de gens, de nos jours, jugent les rituels religieux absurdes, sauf lorsqu'ils ont l'avantage d'être nouveaux et exotiques. Mais là encore, avant de retrouver un certain sens du sacrement, un éveil intérieur des sens spirituels doit commencer.

L'attention à la mort. Toutes les traditions de sagesse y voient une pratique estimable. Elle va à l'encontre du déni de la mort endémique dans notre culture. Ce déni explique pourquoi nous pouvons d'un côté nous divertir avec la violence présente dans les médias et de l'autre avoir tant de peine à reconnaître que rendre son dernier souffle n'est pas un échec mais qu'on peut lui faire bon accueil et l'accepter quand son heure est arrivée dans notre vie.

Les petits gestes d'attention. Un jour que l'on demandait à John Main quelle était la meilleure manière de se préparer à la méditation, c'est ce qu'il a répondu. Un sourire ou un geste de politesse que nous offrons en détournant notre attention de nous-mêmes pour la tourner vers les autres peut transformer nous-mêmes et les autres en un instant. À une autre échelle, cette pratique correspond à tout notre travail pour la justice et la paix, pour le soulagement de la souffrance ou l'éducation des jeunes. Quoi que nous fassions, cela reste « petit ». Un geste de notre part, quel qu'il soit, ne sauvera pas le monde entier, mais tout ce que nous faisons fait une différence.

Dire le mantra. Cette pratique, remarque Jean Cassien, recueille toutes les émotions de la nature humaine et nous aide à nous adapter à toutes les situations. C'est un geste eucharistique, car, comme l'eucharistie, il révèle et célèbre la présence réelle. Il éveille un goût pour l'Écriture qui peut éclairer le sens de tout ce que nous vivons. Il descend à la racine de toute peur, y compris la peur de la mort, car il nous aide à vivre l'instant présent qui comprend l'attention continue à la mort. Mort et résurrection sont de l'instant présent. Enfin, c'est un acte de la plus pure bonté envers nous-mêmes, et en nous rendant mieux disposés à l'égard de nous-mêmes, il nous libère et nous fait aimer les autres.

Ce sont peut-être des histoires plutôt que les développements d'un genre plus prosaïque de cette lettre qui nous instruisent le plus utilement... Mais la tradition est faite d'histoires et de leurs infinis commentaires. Et nous avons besoin de la tradition pour donner un contexte et une assistance au long voyage spirituel qu'est chacune de nos vies. En apportant leurs présents au messie nouveau-né et en se mettant à genoux, les Mages personnifient le début de la lente sujétion de la magie à la sagesse dans la culture humaine. Mais dans la même histoire, nous nous voyons comme des voyageurs venus de pays lointains, et nous retournons au sentier que nous avons découvert avec plus de gratitude et d'émerveillement.

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 : *The Joy of the Saints*, cité dans *The Fire of Silence and Stillness : An Anthology of Quotations for the Spiritual Journey*, Paul Harris, dir., Springfield, IL, Templegate, 1996, p. 150/

Un jour, Sérapion le Sindonite alla à Rome en pèlerinage. Là, on lui parla d'une recluse célèbre, une femme qui vivait dans une petite pièce et n'en sortait jamais. Sceptique sur ce genre de vie – car lui-même était un grand voyageur – Sérapion lui rendit visite et lui posa cette question : « Pourquoi restes-tu assise ici ? » À quoi elle répondit : « Je ne reste pas assise ; je suis en voyage. »

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.