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 inscriptions auprès de Sandrine Vinay : 01 45 48 17 75 ou 06 37 53 74 71 ou vinaysandrine@yahoo.fr
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.

2 RETRAITES CO-ANIMÉES PAR LE P. FRANÇOIS MARTZ, DE COLMAR

Week-end du 26-28 mars, avec Mme G. Jacquin, professeur de yoga, sur le thème « Entrer dans la Semaine Sainte : Mourir et renaître en Jésus-Christ », au couvent de Reinacker, à Reutenbourg (Bas-Rhin).
Frais d'hébergement : 44 €/jour (+ 5 € si location de draps)

Trois jours du 13 au 16 mai, avec M. Paul Rummelhardt, professeur de yoga, sur le thème « Vers la Pentecôte – Laissez-vous conduire par l'Esprit », au couvent des Dominicaines d'Orbey, dans la vallée de Kaysersberg (Haut-Rhin).
Frais d'hébergement : 96 € pour les 3 jours (+ 7 € si location de draps)

Pour ces 2 retraites, les frais de session sont libres. Renseignements et inscriptions auprès du P. François Martz : 06 74 72 15 29 ou abba.martz@wanadoo.fr

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

Lectures hebdomadaires – 7 mars 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.

Extrait de **John Main** osb., *Le Chemin de la méditation*, « Un espace où être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et… se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux...

La merveilleuse révélation, qui est à la portée de tous pour peu que l'on suive la voie avec discipline, est que notre esprit est enraciné en Dieu et que chacun d'entre nous a un destin éternel, une signification et une importance éternelles. Il est primordial pour chacun d'entre nous de découvrir que sa nature a ce potentiel infini de développement, et que ce développement n'est possible qu'à la condition d'entreprendre ce pèlerinage vers le centre... C'est là uniquement, dans le tréfonds de notre être, que nous pouvons nous découvrir enracinés en Dieu. La méditation n'est que le moyen d'établir le contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le

chemin de l'intégration ; on découvre alors que tout dans notre vie s'harmonise, tout notre vécu est jugé selon Dieu, s'aligne sur Dieu.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n'imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à *être* vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous entrez en harmonie avec le Créateur,... l'Esprit de Dieu.

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 : **Theodore Roethke**, "The Rose", *Collected Poems*, New York, Doubleday, 1966, p. 205.

Près de cette rose, dans ce bois de madrones brûlés par le soleil, tordus par le vent
Parmi les arbres à demi morts, j'ai découvert par hasard l'aisance véritable avec moi-même.
Comme si un autre homme était sorti du tréfonds de mon être,
Et je me tenais à l'extérieur de moi-même,
Par-delà le devenir et le périr,
Comme une chose totalement autre,
Comme si je tanguais sur la plus tempétueuse des vagues,
Et pourtant immobile.
Et je me réjouissais d'être ce que j'étais...

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.