

## PROCHAINE RETRAITE AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN

Dépêchez-vous, il ne reste plus beaucoup de temps !

**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](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)*

Bulletin d'inscription à télécharger sur le site, page d'accueil

**ET TOUJOURS SUR LE SITE INTERNET**

Les enregistrements audio des conférences de Michel Fromaget (avec les transcriptions) et du père Laurence Freeman données lors des **premières Rencontres de la méditation chrétienne à Valpré**.

*Notre site : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>*

### Lectures hebdomadaires – 21 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.*

**Laurence Freeman o.s.b.**, *La Parole du silence*, « Demeurer libre », Le Jour éditeur, 1995, p. 38-41.

Être son propre soi est aussi simple qu'il y paraît, mais beaucoup plus exigeant qu'on ne le pense. Cela ne se fait pas sans un vrai travail de contrôle sur nos projections et de détachement des peurs qui nous ligotent. Ce travail d'affranchissement, de mise au large, est généralement désigné par le terme de « détachement » dans le langage spirituel. Le détachement est le versant positif de l'expérience de la mort. Nous faisons toujours sa rencontre d'une manière ou d'une autre, que ce soit dans l'acceptation volontaire ou la résistance. Le détachement apporte toujours la sensation de la liberté, une sensation enivrante, même si elle vient à travers la perte d'une chose qui nous est précieuse, d'une chose bonne. [Mais] souvent nous ne voyons pas la liberté qu'elle nous apporte parce que nous ne désirons pas être libres. Nous voyons seulement ce que nous désirons... C'est pourquoi, nous réagissons au détachement en trouvant précipitamment sitôt après la perte une autre chose à quoi nous accrocher...

Nous avons besoin d'un moyen pour continuer à lâcher prise, pas seulement lâcher prise une fois, mais lâcher prise constamment et nous assurer que nous ne recommençons pas à nous accrocher dès que nous commençons à sentir le vertige des sommets de la liberté. Nous avons besoin d'un moyen, d'une pratique. C'est pourquoi, nous avons besoin de méditer. Avant tout, pour être libre, pour être soi, nous devons nous détacher de la foule... Quitter la foule est toujours la première étape d'un chemin spirituel. C'est le premier pas, un pas solitaire, pour être soi, et ce processus est beaucoup plus intérieur qu'on ne le pense... Quitter la foule c'est se détacher de l'ego et c'est une découverte, non pas de l'isolement, mais de la participation à la vie d'autrui, des relations avec autrui. La vraie foule de laquelle nous devons nous échapper, la vraie prison, est à l'intérieur de nous...

En vous asseyant immobiles, une demi-heure matin et soir, vous rencontrerez la foule, et en la rencontrant, vous vous en affranchirez. La foule intérieure est faite de tous les fragments d'ego que celui-ci ne cesse de produire, de toutes les voix qui crient plus fort les unes que les autres pour se faire entendre, pour s'affirmer, pour dominer, de toutes ces parties blessées et brisées de nous-mêmes, de ces petits morceaux de vie, de ces histoires inachevées dont les fils pendouillent, des désirs et des peurs qui ne cessent de crier après l'inatteignable...

Le mantra mène à la liberté, car il mène au soi. En poursuivant sa route merveilleusement directe et précise, le mantra intègre, unifie, harmonise tous les fragments de soi, et il crée un soi unifié, notre vrai soi. Jésus affirme que la vérité nous rend libre. La vérité n'est pas une simple idée, et ce n'est pas en y pensant beaucoup que nous deviendrons libres. La vérité est une expérience-de-la-réalité faite par la personne entière. La prière est la pure expérience de la vérité. C'est dans la prière que nous entrons quand nous méditons. Dans la vision chrétienne, nous entrons dans la prière du Christ, dans son expérience, ultime et complète, de la vérité que Dieu est vérité... Que cela nous soit accessible, est l'espoir d'une réalité qui change notre vie une fois que nous l'avons vue ; nous la voyons si nous pouvons simplement méditer, si nous pouvons simplement être nous-mêmes.

### ***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 : **Julienne de Norwich**, *Showings*, New York, Paulist, 1978, p. 258.

Notre vie mortelle, qui est la nôtre ici-bas, n'a pas la connaissance de ce qu'est notre être avec les sens, mais nous avons la connaissance avec la foi. Et quand nous connaissons et verrons, vraiment et clairement, ce qu'est notre être, alors nous verrons et connaissons vraiment et clairement notre Seigneur Dieu dans la plénitude de la joie.

**Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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.**