

Prochaines retraites :

AVEC LE P. JACQUES DE FOÏARD-BROWN

2 jours : 1^{er} au 3 octobre 2010 au prieuré St Thomas, à **Epernon** près de Paris,

8 au 10 octobre chez les sœurs de la Providence, à Peltre près de **Metz**,

15 au 17 octobre au couvent St Dominique, à **Fanjeaux** près de Carcassonne,

3 jours : 21 au 24 octobre à l'abbaye de **Sénanque**, dans le Lubéron.

Fiche d'inscription avec le dernier bulletin trimestriel, ou sur demande en retournant ce courriel

A NOTER :

Un article sur la méditation chrétienne, avec 3 portraits de méditants de la CMMC, vient de paraître dans le magazine **LA VIE** du **15 juillet**

PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL

Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.

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

Lectures hebdomadaires – 25 juillet 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 **Laurence Freeman osb**, « Douzième Lettre », *Un Monde de silence*, Le Jour éditeur, 1998, p. 193-194.

Quiconque s'assoit pour rester immobile accède immédiatement au premier niveau de conscience, juste en dessous de la surface de la conscience mentale ordinaire. On prend alors brutalement conscience de l'indiscipline et de l'agitation du « singe » du mental. Sainte Thérèse d'Avila le compare à un bateau dont l'équipage s'est mutiné, a ligoté le capitaine et dont les membres, dans le désordre le plus complet, s'emparent du gouvernail à tour de rôle. Certains jours peuvent être meilleurs que d'autres en termes de distraction, mais cela prouve simplement que notre mental de surface n'en fait qu'à sa tête, que nous sommes dépendants de conditions extérieures et non centrés...

« Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement » (Mt 6, 25). Nous avons pour objectif d'être dans le moment présent, qui est le seul moment de réalité, de rencontre avec le Dieu qui est « Je Suis ». Malgré tout, en l'espace de quelques secondes, nous pensons à ce qui s'est passé la veille, nous faisons des projets pour le lendemain ou nous nous laissons aller à des rêves et des fantasmes. « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, demain s'inquiétera de lui-même » (Mt 6, 33)...

La découverte des distractions superficielles est mortifiante. Il est utile alors de se souvenir que c'est une découverte universelle. Pourquoi, sinon, Cassien recommandait-il le mot de prière (qu'il appelait « formule ») il y a mille six cents ans ?... La découverte [de cet état de distraction] peut facilement nous décourager et nous détourner de la méditation. « Ce n'est pas mon genre de spiritualité. La discipline, ce n'est pas pour moi. Pourquoi mon temps de prière devrait-il être encore un temps de travail ? »

Ce dont nous avons le plus besoin à ce stade..., c'est d'une vision intuitive du sens de la méditation et d'une soif qui surgit d'un niveau de conscience plus profond que celui auquel il nous semble que nous soyons bloqués. C'est ici, dès le départ, que se fait sentir l'impulsion de la grâce, bien que nous ne soyons pas toujours en mesure de la reconnaître. Elle vient à nous de l'extérieur sous la forme de l'enseignement, de la tradition, de l'amitié spirituelle et de l'inspiration. De l'intérieur, elle se manifeste comme une soif intuitive d'expérience plus profonde. Le Christ, qui en tant qu'Esprit n'est pas plus en nous qu'en dehors de nous, semble pousser de l'extérieur et tirer de l'intérieur.

Il est utile de comprendre clairement depuis le début le sens et le but du mot de prière. Ce n'est pas une baguette magique qui fait le vide dans l'esprit ou un bouton sur lequel on appuie pour faire apparaître Dieu ; c'est une discipline « qui commence dans la foi et finit dans l'amour », et mène à la pauvreté en esprit. Nous ne disons pas le mot de prière pour chasser les distractions mais pour aider notre attention à s'en détacher. Le simple fait de découvrir que nous sommes, même maladroitement, libres de fixer notre attention ailleurs est le premier grand éveil. C'est le début de l'approfondissement de la conscience, qui permet de laisser les distractions à la surface, comme les vagues à la surface de l'océan.

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 : **Ken Wilber**, *No Boundary, "The Self in Transcendence"*, Boston, Shambhala, 1985, p. 129.

Si vous persévérez dans cet exercice, la compréhension qu'il renferme va s'aiguiser et vous allez commencer à remarquer des changements fondamentaux dans votre sens du « moi »... Cet... « œil du cyclone » gardera son immobile limpidité au cœur même des tourbillons de l'anxiété et de la souffrance. La découverte de ce centre-témoin ressemble

beaucoup à une plongée de la surface d'une mer en furie dans les profondeurs tranquilles et sûres. Au début, vous ne descendrez peut-être qu'à quelques mètres sous les vagues des émotions, mais avec persévérance, vous acquerez la capacité de plonger loin dans les calmes profondeurs de l'âme et, allongé sur le fond, de regarder d'un œil vigilant mais détaché l'agitation qui autrefois vous paralysait.

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.