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 – 1^{er} août 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** o.s.b., *The Present Christ*, « The Christian Crisis », New York, Crossroad, 1991, p. 74-76.

[Pour] devenir spirituel, nous devons apprendre à renoncer à notre moi religieux officiel – c'est-à-dire renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous –, parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer à nous-mêmes en entier. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle fiévreuse de l'ego doivent être abandonnées et dépassées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-même, avec Dieu et avec nos frères – autrement dit, devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu doivent également tomber. Il faut éviter d'être des adorateurs d'idoles. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose que, au demeurant, l'on a toujours soupçonnée : les images que nous avons de Dieu sont au fond des images de soi-même. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la Réalité, de dissipation de l'illusion, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être – à être avec Dieu, à être en Dieu...

Au cours du pèlerinage spirituel, il faut davantage d'énergie pour être immobile que pour courir... La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche

que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation à l'immobilité, la première entrée dans cet état de pur être peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons une fois le courage de faire face au silence, nous entrons dans la paix qui surpasse tout entendement.

Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention. Mais la voie chrétienne est intransigeante dans son équilibre mental, son rejet de l'extrémisme, son invitation à avoir le courage de devenir ce que nous sommes sans se contenter de réagir à quelque image de soi-même imposée de l'extérieur...

Ce que chacun doit apprendre de l'expérience de la méditation, c'est que la force d'accomplir le pèlerinage est présente en nous et qu'elle est inépuisable. Il suffit de faire un pas de foi pour le savoir d'expérience. L'important, c'est de se souvenir qu'un seul pas chancelant mais effectif a plus de valeur que tous les cheminements accomplis en imagination.

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

Charles Bukowski, "About competition", *Sifting Through the Madness for the Word, the Line, the Way*, New York, Harper Collins, 2003, p. 75

sur la compétition

plus vous montez
plus grande est la pression

ceux qui arrivent à
supporter
apprennent
que la distance
entre le
sommet et la
base
est

d'une
longueur
indécente.

et ceux qui
réussissent
connaissent
ce secret :
elle n'existe
pas

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.