

Deux amis de la CMMC proposent des retraites et sessions susceptibles d'intéresser les méditants chrétiens :

FRANÇOIS MARTZ est prêtre catholique du diocèse de Strasbourg. Il anime un groupe de méditation à Colmar et l'aumônerie des Hôpitaux civils de Colmar ; il propose deux retraites « Yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique », avec des temps d'enseignements sur le thème : sensibilité écologique et vie spirituelle.

- La première avec Gabrielle Jacquin, professeure de yoga, au **monastère des Dominicaines d'Unterlinden à Orbey (Haut-Rhin)**, du vendredi 10 juin (17h) au lundi 13 juin 2011 (16h).

Coût : frais de session libres + hébergement 96 € pour les 3 jours ;

- La seconde avec Paul Rummelhardt, professeur de yoga, au **monastère de Baumgarten à Bernardvillé (Bas-Rhin)**, du jeudi 14 juillet (17h) au dimanche 17 juillet 2011 (16h).

Coût : frais de session libres + frais d'hébergement (38€/jour)

Renseignements et inscriptions : 06 74 72 15 29 ou abba.martz@wanadoo.fr

MICHEL FROMAGET est maître de conférence, anthropologue spécialiste de l'anthropologie ternaïre. Il fut l'invité des Rencontres de la Méditation chrétienne en 2010. Il animera deux sessions au **monastère de l'Annonciade de Brucourt (Calvados)** :

Introduction à l'anthropologie spirituelle du christianisme ancien, du 29 avril au 1^{er} mai 2011

Introduction à l'anthropologie spirituelle de Maurice Zundel, du 14 au 16 octobre 2011

Le nombre de places est limité. Renseignements, informations et inscriptions sur le site :

<http://michelfromaget.free.fr/> à la rubrique « Annonces ».

Lectures hebdomadaires – 23 janvier 2011

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.

John Main o.s.b., extrait de *Le Chemin de la méditation* (Moment of Christ, "The Wholeness of God," New York, Continuum, 1998, p. 83-85).

Nous devons apprendre – et il est absolument nécessaire de l'apprendre – qu'une seule chose est nécessaire, parce qu'une seule chose *est*. Par conséquent, nous devons tous faire attention à notre manque de discipline. Nous devons amener nos esprits agités et vagabonds à l'immobilité. C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité que nous apprenons, lorsque nous comprenons que nous n'atteignons la sagesse et la tranquillité, que nous ne passons au-delà des distractions, que grâce au seul don de Dieu... Tout ce que nous avons à faire, c'est à nous rendre disponibles – et ce, en devenant silencieux – à l'infinitude de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en étant disposés à dire notre mot de prière dans une humble fidélité.

C'est comme si le mystère de Dieu était un magnifique diamant aux multiples facettes. Quand nous parlons ou pensons à Dieu, nous réagissons à l'une ou l'autre de ses facettes, mais quand nous sommes silencieux – c'est-à-dire, en sa présence – nous répondons au mystère que nous appelons Dieu dans sa totalité... La merveille est que c'est nous en totalité qui répondons à la totalité du mystère de Dieu. Ce n'est pas seulement notre raison, ou nos émotions, ou notre côté « religieux » ou « profane ». Tout ce que nous sommes répond à tout ce qu'il est... C'est en cela que consiste l'expérience de la prière chrétienne...

On entend souvent la question : « C'est quoi l'expérience de la prière ? » Par quoi, on veut dire : « Qu'est-ce qui se passe ? À quoi ça ressemble ? » Ça ressemble au silence. Et qu'est-ce qui se passe ? Dans le silence, la paix. Dans le silence, la présence. Et un silence plus profond. Le chemin pour entrer dans ce silence exige une grande patience, une grande fidélité, et il exige... que nous apprenions à dire notre mot de prière. Jean Cassien disait que le mot de prière contient tout ce que l'esprit humain peut exprimer et tout ce que le cœur humain peut ressentir. Cet unique petit mot communique et conduit

dans le silence, qui est le silence de l'énergie créatrice. Le temps que cela prend ne nous concerne pas. « Pour le Seigneur, mille ans sont comme un jour. » La seule chose qui importe est que nous soyons sur le chemin.

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

Le Nuage de l'Inconnaissance, d'après l'édition Penguin, Londres, 1878, p. 198-199.

... Il est bon, le moment venu, que tu abandonnes tes exercices intellectuels, et apprennes à goûter un tant soit peu l'amour de Dieu en en faisant toi-même l'expérience spirituelle... Tu te reposeras sans cesse dans la conscience nue de toi-même, toujours abandonnant ton être à Dieu, lui faisant par là l'offrande la plus précieuse que tu puisses lui faire. Mais sois bien sûr... qu'elle est *nue*, de peur d'être trompé... Tes facultés doivent se détourner un moment du plaisir naturel que leur procure la science... Il est absolument certain que l'on ne peut goûter ou faire l'expérience de Dieu spirituellement si ce n'est par l'effet de la grâce... Je te supplie donc de chercher l'expérience plutôt que la science : celle-ci est souvent cause d'égarement par orgueil, tandis qu'une expérience humble et guidée par l'amour ne ment pas. La science enfle, mais la charité édifie (1 Co 8, 1). Dans la science réside le trouble, dans l'expérience le repos.

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.