

PROCHAINES RETRAITES INTERNATIONALES

SEMAINE SAINTE À BERE ISLAND AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN
Du 17 au 24 avril, vivre la Semaine Sainte à Bere Island (Irlande). Conférences (en anglais) par le P. Freeman et liturgies dans l'église du village local.

Renseignements sur le site international :

<http://www.wccm.org/content/holy-week-christian-meditation-retreat-2011>

RETRAITE À MONTE OLIVETO AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN
Du 18 au 25 juin, retraite silencieuse à Monte Oliveto (Italie), en anglais, sur le thème « Caring », avec, tous les jours, conférence (en anglais) du P. Freeman et yoga par Giovanni Felicioni.

Renseignements et bulletin d'inscription à télécharger sur le site international :

<http://www.wccm.org/sites/default/files/users/PDF/2011/MonteOliveto2011.pdf>

PROCHAINES RETRAITES EN FRANCE

AVEC LE P. FRANÇOIS MARTZ

Deux week-ends de retraite Yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique, avec des temps d'enseignements par le P. Martz sur le thème : « sensibilité écologique et vie spirituelle » et des temps de yoga.

Renseignements et inscriptions : voir fichiers joints et rubrique « Actualité – en Alsace » du site Internet français.

NOUVELLES DE FRANCE ET SUISSE

Deuxièmes Rencontres de la méditation chrétienne à Valpré. Les enregistrements audio des conférences de Bertrand Vergely et du père Laurence Freeman sont disponibles sur le site Internet, avec quelques photos.

Voir rubrique « Actualité - Valpré 2011 » du site Internet français.

Nouvelle ressource en ligne : La Lectio Divina au cœur du monde, devenir disciple de la Parole, par le père François Martz.

Vous trouverez ce texte à la rubrique « Ressources » du site Internet français.

Deux sessions d'anthropologie spirituelle, par Michel Fromaget, qui fut l'un des invités des Premières Rencontres de la méditation chrétienne en 2010.

Renseignements et inscriptions : voir fichiers joints et rubrique « Actualité – notre réseau » du site Internet français.

Notre site Internet : www.wccm.fr

Lectures hebdomadaires – 30 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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *La Parole du silence*, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p. 170-173.

En méditant, nous mourons et nous affrontons la mort chaque jour. Et si nous faisons face à la mort quotidiennement, si nous nous permettons de mourir un peu chaque jour, alors l'expérience de la mort nous permettra de vivre plus pleinement chaque instant. Faire face à la mort avec foi nous conduit au-delà de la peur de la mort et nous permet de vivre chaque jour avec le ferme espoir de connaître la vie éternelle. Cet espoir explique pourquoi la méditation est une façon de vivre. Parce que c'est une façon de mourir. La mort neutralise tout sentiment du futur et nous force ainsi à nous concentrer entièrement sur le moment présent. Où aller, sinon dans le moment présent ? Lorsque nous faisons véritablement face à la mort, nous nous trouvons totalement dans le moment présent. Si nous pouvons regarder la mort avec cette attention absolue, sans tenter de l'éluder, nous entrons dans l'éternité avant de mourir.

Mais nous tentons constamment de fuir le moment présent, soit en vivant dans le passé, soit en créant un monde de fantasme. Or, lorsque nous méditons, le fait de dire le mantra ferme la porte à ces deux options et bloque la route de l'évasion. Il n'y a nulle part où aller, sauf *ici*. Le mantra indique une seule direction, le centre. Le chemin est étroit, mais c'est celui de la vérité. À mesure que nous cheminons sur la voie du mantra, à mesure que nous apprenons à le réciter avec courage et humilité, il nous mène sur une voie où tout ce qui nous empêche de parvenir à la plénitude de vie meurt. Nous mourons chaque jour dans la foi, et c'est là la préparation suprême à l'heure de notre mort. Toutefois, cette voie de mort dans la foi nous amène inévitablement à affronter deux forces très puissantes : la peur et la colère...

[...] la colère, et la peur qui en est la source, représentent tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde : celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique, notre histoire personnelle. Nous devons avoir conscience, lorsque nous méditons, et à mesure que nous nous purgeons de cette colère, que notre préoccupation immédiate n'est pas d'en chercher la provenance. Ce qui importe réellement, c'est que nous soyons en train de nous en défaire... Ce qui importe, c'est que l'amour en acte dans la foi qu'exprime le mantra chasse la colère de notre cœur. Nous commençons à méditer avec un grand avantage si nous avons dès le départ une foi solide, car nous sommes alors capables de comprendre que la colère est anéantie par la puissance du Christ... Le Christ, par la puissance de l'Esprit, peut anéantir cette colère parce qu'il est celui qui a vaincu la peur fondamentale de la mort, et qu'il est maintenant investi du pouvoir de nous libérer de cette peur... Selon les paroles de Jean dans sa Première Lettre (4, 16-18) : « Dieu est amour : celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. En ceci consiste la perfection de l'amour en nous : que nous ayons pleine assurance au jour du jugement, car tel est celui-là, tels aussi nous sommes en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour ; au contraire, le parfait amour bannit la crainte. »

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 : **St Augustin**, *Sermon 23, 7*, cité dans Olivier Clément, *Sources*, Stock, 1999, p. 225

La peur est une souffrance, elle nous oppresse. Mais vois l'immensité de l'amour.

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.