

EN FRANCE

UN ARTICLE SUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
EST PARU DANS LE NUMÉRO D'AVRIL DE « PANORAMA »

NOUVEAU GROUPE À NANCY

Un nouveau groupe de méditation est en formation à Nancy. Si vous êtes intéressés, prenez contact avec Claude Wendling, cwendling@gmail.com, tél : 09 51 75 99 25
Nous l'assurons de nos prières et de notre soutien.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS INTERNATIONAUX

MÉDITATION ET SANTÉ MENTALE

4 et 5 mai, séminaire Meditatio au Regents College, à Londres, suivi d'une retraite.
<http://www.wccm.org/content/meditation-and-mental-health-meditatio-seminar>

RETRAITE À MONTE OLIVETO (ITALIE)

Du 18 au 25 juin, retraite silencieuse conduite par le P. Laurence Freeman
et Giovanni Felicioni (professeur de yoga),
sur le thème « Caring ».

Renseignements à welcome@wccm.org ou +44 (0)20 7278 2070
ou www.wccm.org rubrique « Monte Oliveto »

SÉMINAIRE JOHN MAIN 2011 AVEC TIMOTHY RADCLIFFE

11-14 août à Cork (Irlande)

Avec retraite avant le séminaire et pèlerinage après le séminaire.
www.jms11.com ou +353 66 7137484 ou sylviajms11@gmail.com

RETRAITE À BERE ISLAND (IRLANDE)

14-24 septembre

RETRAITE ŒCUMÉNIQUE POUR LES PRÊTRES ET FUTURS PRÊTRES

26-30 septembre Bath (Angleterre)

Renseignements à welcome@wccm.org ou +44 (0)20 7278 2070

Notre site Internet : www.wccm.fr

Lectures hebdomadaires – 17 avril 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 *The Heart of Creation*, "Kissing the Joy as it Flies" (Embrasser la joie au vol), New York, Continuum, 1998, p. 74-75.

La méditation est liée au détachement. Et comme il n'y a pas, dans le vocabulaire religieux occidental, de mot plus mal compris que détachement, la méditation pose souvent d'inutiles problèmes ou complications dans l'esprit des gens. Il nous semble généralement que le détachement équivaut à une sorte de froide indifférence platonique. Voilà ce qui a rendu la chose si rebutante à beaucoup d'entre nous lorsque nous sommes tombés sur ce mot en lisant maints livres de spiritualité du passé, où la vie chrétienne était abordée avec une idée négative ou répressive du détachement. Pourtant, je pense que cette notion est la leçon la plus importante que la méditation doit nous apprendre, à nous hommes et femmes d'aujourd'hui et d'Occident, affectés par cette culture religieuse souvent mal accentuée.

Le détachement n'est pas une dissociation de soi ou une fuite de ses problèmes et responsabilités. Ce n'est pas une négation de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. Le détachement est, dans son essence, détachement de la préoccupation de soi, de cette disposition d'esprit souvent inconsciente qui fait que je mets mon moi au centre de toute la création. Le détachement a tout autant

partie liée avec un engagement dans l'amitié, dans la fraternité durable, dans l'amour qui dépasse et transcende le moi. Le détachement rend l'amour possible parce que l'amour n'est possible que si nous sommes détachés de la préoccupation de soi, si nous sommes sortis de l'isolement, si nous sommes libérés de l'habitude de ne rien se refuser. Le désengagement qu'implique le détachement, c'est celui de l'habitude d'utiliser autrui pour mes propres fins.

Mais par dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre de la méditation, le détachement est la libération de l'anxiété concernant *ma propre* survie en tant que moi. La vie enseigne à tous autant que nous sommes qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous libère pour l'amour, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert le désir de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, le désir d'être.

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 du **Livre des Rites** (chinois), cité par François Cheng dans *Et le souffle devint signe*, Éditions de l'Iconoclaste, 2010, p. 112.

Puisque chaque jour
se renouvelle,
Renouvelle-toi chaque jour,
et toujours renouvelle-toi.

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.