

Prochain rendez-vous en France

Retraite à l'abbaye de Sénanque, près de Gordes (Vaucluse)

prêchée par le frère Jean (moine de l'abbaye)

du jeudi 29 septembre (16h) au dimanche 2 octobre (15h)

Frais d'inscription 60 €.

Hébergement 30 € par jour

Nombre de places limité

Renseignements et inscription :

Étienne Zombas, Béthania, Cidex 306, 06330 Roquefort les Pins

e.zombas@gmail.com

Tél: 06 20 59 77 38 ou 04 83 05 62 16

Prochain rendez-vous en Suisse

Retraite silencieuse à Montbarry – Le Pâquier

16-18 septembre 2011

2 jours de silence pour approfondir la pratique et rencontrer d'autres méditants

Renseignements et inscriptions :

Catherine Charrière +41 (0)21 824 3062 ou +41 (0)78 830 3298 catherine.charriere@gmail.com

ou Deborah Walton +41 (0)79 688 8130 Deborah.walton@gmail.com

Bulletin d'inscription à télécharger sur le site

Notre site Internet : www.wccm.fr

Lectures hebdomadaires – 31 juillet 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., *Jésus le Maître intérieur*, chap. 11 « Le Labyrinthe », Albin Michel, 2002, p. 295.

Si nous voulons embrasser l'éternité de la plénitude de l'être (le JE SUIS de Dieu), nous devons d'abord affronter l'âpre réalité de l'impermanence et du vide. La tentation est toujours de réduire l'intensité, de se laisser aller à un moindre degré de conscience, de s'endormir même. Le Bouddha mettait en garde contre l'envie d'assombrir le mental, à ce stade comme à n'importe lequel du cheminement, avec des stupéfiants ou des sédatifs, des excitants ou des tranquillisants. Jésus exhortait chacun à rester pleinement conscient :

« Prenez garde, restez éveillés, car vous ne savez pas quand ce sera le moment... Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir ou au milieu de la nuit, au chant du coq ou le matin, de peur qu'il n'arrive à l'improviste et ne vous trouve en train de dormir. Ce que je vous dis, je le dis à tous : veillez. » (Mc 13, 33-37)

Dans l'épître aux Éphésiens, Paul écrit que cet état de vigilance confère des « pouvoirs spirituels de sagesse et de clairvoyance » et conduit finalement à la *gnosis*, la connaissance

spirituelle. Mais même avec la foi la plus vigoureuse, la tristesse de l'état de séparation ne se dissipe pas immédiatement, alors même que la sagesse commence à resplendir. Le mur de l'ego paraît se dresser comme un obstacle infranchissable, un cul-de-sac n'offrant aucune issue. Or, la Résurrection nous rappelle que ce que l'on pressent comme étant une fin n'en est pas une. En affrontant notre égoïsme invétéré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à constater la réalisation de notre propre résurrection dans notre vie.

La loi de la nature inférieure, du karma, et la domination contraignante de l'ego s'imposent jusqu'à ce qu'un trou apparaisse dans le mur. D'abord, c'est une brique qui est arrachée, comme par une main invisible, et nous entrevoyons un panorama qui dépasse tout ce que nous croyions connaître ou être capables de connaître. C'est une expérience, et pourtant, elle est connue d'une manière différente de tout ce que nous avons connu jusque-là. Nous ne sommes plus le simple individu que nous pensions être. La vie est modifiée de manière irréversible. Nous vivons et cependant, comme Saint Paul, nous ne vivons plus.

Je suis parce que je ne suis pas.

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 ». 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 : *The Best of Meister Eckhart*, ed. Halcyon Backhouse, New York, Crossroad, 1996, p. 96.

« Quelle est la prière du cœur solitaire ? » Je réponds que le détachement et le vide ne peuvent absolument pas prier, car quiconque prie désire obtenir quelque chose de Dieu : quelque chose à ajouter... ou quelque chose à retrancher. Mais le cœur qui est détaché n'a aucun désir pour quoi que ce soit, il n'a rien de quoi être délivré. Aussi n'a-t-il aucune prière ; sa seule prière consiste à être un avec Dieu.

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.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org