

## 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](mailto:catherine.charriere@gmail.com)  
ou Deborah Walton +41 (0)79 688 8130 [Deborah.walton@gmail.com](mailto:Deborah.walton@gmail.com)*

*Bulletin d'inscription à télécharger sur le site*

*Notre site Internet : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)*

### Lectures hebdomadaires – 28 août 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.*

**Laurence Freeman o.s.b.**, extrait de l'article à paraître dans le *Bulletin trimestriel 2011-2*.

Nous pouvons lâcher prise sur nos soucis et notre anxiété, comme Jésus nous le conseille dans son enseignement sur la prière. Ces anxiétés se manifestent à plusieurs niveaux : les petits ennuis quotidiens qui passent avec une bonne nuit de sommeil, les pertes qui sont encore terriblement présentes au réveil, les schémas comportementaux plus profonds de notre caractère qui ont leurs racines dans la mémoire préconsciente. Le travail de la sagesse et du pardon commence dès que nous prenons du recul par rapport à eux et que nous arrêtons d'en rejeter la faute sur le monde entier, nos parents ou nos ennemis, et que nous prenons conscience que nous sommes le problème. Cette première étape sur le chemin d'une spiritualité adulte peut prendre des années. Cependant, une fois cette étape franchie, nous sommes capables de discerner les différents niveaux de souffrance et d'insatisfaction sur lesquels nous devons travailler, ceux que nous pouvons gérer nous-mêmes, ceux pour lesquels nous devons demander de l'aide et ceux que nous devons tout simplement transcender.

La méditation aiguë et accélère ce discernement. Dans toutes les traditions, on considère que la prière profonde, silencieuse, non conceptuelle, est au cœur de la foi et donne accès à l'union avec Dieu. Pour les soufis, le « *dhikr* », ou souvenir de Dieu, s'obtient par la répétition du nom de Dieu. Dans sa simplicité, il contient, dit-on, toutes les formes de prières et « nous libère de tout malaise et de toute confusion ». Le Coran nous rappelle qu'« aucun objet n'est digne d'adoration hormis Dieu », et donc qu'il n'y a pas d'autre but ultime ou d'autre existence réelle. Comprenant cela, nous comprenons aussi pourquoi nous ne devrions « attacher aucune valeur à ce que nous avons perdu... mais ne jamais perdre notre temps ». Le commandement d'amour de Jésus – Dieu, le prochain et soi-même – et le ton d'urgence de son enseignement se traduisent par la vigilance avec laquelle nous portons une attention absolue à Dieu. Nous pouvons alors vendre volontiers tout ce que nous possédons dans la joie de trouver le trésor du Royaume enseveli dans notre cœur.

Néanmoins nous sommes facilement submergés par les soucis de la vie. Ils peuvent nous rendre égocentriques, négligents, insensibles, ignorants et stupides. Nous oublions que Dieu existe. Nous ne nous intéressons pas aux besoins de notre prochain, nous perdons toute capacité d'émerveillement. Nous marchons vers la tombe comme des somnambules. L'ascèse – le travail spirituel – est le traitement de l'homme accablé de soucis. Elle nous apprend à gérer les problèmes et à vivre libres malgré eux. Elle dissout la dureté de cœur en nous rendant plus sensibles et plus à l'écoute, plus ouverts à la beauté du monde et aux besoins des autres, y compris de ceux qui prennent avec avidité avant d'avoir demandé. L'ascèse, comme notre méditation biquotidienne, transforme l'énergie bloquée dans l'ego et les schémas négatifs de pensées et de comportement. Sagement, nous parvenons à accepter le fait que, dans cette vie de soucis, nous n'aurons jamais tout ce que nous voulons. C'est alors que la libération émerge, quand nous acceptons que le vrai problème ne réside pas dans le non-avoir mais dans le désir d'avoir.

#### *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*

#### Recueillement

J'ai tout abandonné pour vous, heure céleste !  
Mes mains jointes n'ont rien de plus à vous offrir  
Que la simplicité candide de leur geste  
Vers les mains qui viendront doucement m'accueillir.

Tous mes livres ont clos leurs pages désolées.  
Vainement j'ai voulu, pour vivre et me calmer,  
Attédir dans mon cœur leurs paroles gelées :  
Aucun n'a le secret que je voudrais aimer.

Loin de l'obsession de l'espace et du nombre,  
Je cherche à m'oublier moi-même. Sous mon front,  
Mes pensers sont pareils à des miroirs dans l'ombre  
Où des reflets avec des ailes passeront.

Je suis peut-être encore ébloui de mon rêve...  
Non, j'ai dit sans faiblir l'adieu qu'il a fallu.  
Océan de la paix, me voici sur ta grève ;

Un autre cœur a pris mon cœur irrésolu.

Je suis la coupe vide où tu vas, goutte à goutte,  
O Prière ! tomber comme un baume puissant.  
Vous pouvez me parler, Seigneur ! mon âme écoute  
Par delà tous les mots, hors du frisson des sens.

Je consens au départ de tout ce qui m'enivre.  
Rien ne demeure en moi, vaine image ou vain bruit.  
Mes yeux se sont fermés au mirage de vivre ;  
Ouvrez-moi votre cœur, ô lumineuse nuit !

Le mien s'est embaumé de roses de souffrance ;  
Ce n'est plus lui qui pleure et qui palpite en moi.  
Emportez-le, Seigneur ! tout mon être s'élance  
Vers l'abîme du Ciel que m'entrouvre la Foi...

Des ailes, donnez-moi des ailes, O Silence !

*Sur la Route claire, 1913.  
Charles Grolleau (1867-?)*

Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)