

Prochain rendez-vous

3^e Rencontre de la méditation chrétienne
« Appelés à être »
avec Francine Carillo, théologienne, pasteur et poète,
et Laurence Freeman, moine bénédictin, directeur spirituel de la CMMC
3-5 février 2012
au Foyer de Charité de la Roche d'Or (Besançon)

Renseignements et inscriptions : voir dépliant ci-joint.

ATTENTION : pour nos amis SUISSES

Remplir le bulletin ci-joint et l'adresser à

Catherine Charrière-Meccio, Rue des Petites Buttes 16B, 1180 Rolle VD

(0)21 824 3062 ou (0)78 830 3298, catherine.charriere@gmail.com

accompagné d'un acompte de 100 FS à verser sur le compte

Catherine Charrière-Meccio WCCM Suisse

IBAN : CH79 0076 7000 E525 6863 8

BIC ou SWIFT : BCVLCH2LXXX

Notre site Internet : www.wccm.fr

Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens www.meditationchretienne.ca et de nos amis belges <http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international

(en anglais) www.wccm.org où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la Communauté dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 27 novembre 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 du *Bulletin trimestriel*, octobre 1997, p. 2-7.

Un jour, saint Antoine du Désert parlait à ses moines du jugement dernier auquel ils seraient tous confrontés le jour de leur mort. Ils ne seraient pas jugés, leur dit-il, sur la qualité de leur ressemblance avec sa personne ou avec l'un ou l'autre des grands maîtres du désert, mais sur leur capacité à être devenus eux-mêmes.

La sainteté en tant que but et sens de la vie humaine peut être une qualité que nous reconnaissons chez des personnes très différentes, un parfum dont nous avons conscience. Il y a une universalité dans la sainteté qui transcende l'âge, la culture et les barrières religieuses. Elle n'est pas le résultat d'une discipline particulière et, n'en déplaît aux idéologies qui toutes la revendiquent avec force pour elles-mêmes, elle défie toute tentative d'étiquetage. Ce qu'il y a d'universel en elle, c'est qu'elle devient perceptible chez les personnes qui sont devenues elles-mêmes. La sainteté est la présence de Dieu en l'être humain qui est image de Dieu. Ainsi, devenir saint consiste simplement à réunir consciemment l'image et son modèle.

Des pans entiers de la vie semblent s'évanouir de la mémoire. Les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous enchantent, les projets qui nous absorbent ou les chagrins inconsolables qui nous donnent l'impression que la vie est finie, tout s'estompe avec le temps. Mais il est d'autres expériences, qui ne soulèvent pas autant de vagues émotionnelles quand elles surviennent, mais qui, elles, ne passent pas. Nous nous souvenons de ces épiphanies de conscience pure au plus profond de nous-mêmes parce qu'elles deviennent une partie de nous-mêmes. De la manière souvent tranquille et modeste dont elles se sont produites, elles ont arraché quelques-unes des couches qui habituellement nous empêchent de voir, et nous ont révélé à quoi nous ressemblons réellement, qui nous sommes vraiment. Pas de coup de tonnerre fracassant dans cet éveil, pas de gros titres mystiques. Mais il s'agissait d'une vraie info, d'un événement dont l'intérêt ne disparaîtrait pas avec le journal du lendemain. Tels sont les tremblements de terre d'immobilité qui remodelent le paysage de notre vie, les ouragans de silence qui changent notre façon d'écouter et de parler pour le restant de nos jours. Nous nous souvenons de l'instant de ces épiphanies parce que, pour une raison à jamais inexplicable, nous étions prêts à les recevoir au moment où elles sont survenues, même si elles nous ont pris par surprise. Nous étions éveillés. Il est probable que sans nous en apercevoir, nous venions juste de mourir.

Ainsi, je me souviens qu'enfant, rentrant à la maison après l'école, je m'arrêtais souvent devant une vitrine de magasin où étaient exposés des timbres étrangers qui m'attiraient irrésistiblement. Un jour, un vieil ami de la famille passant par-là interrompit mon extase pour me dire bonjour. Le lendemain, alors que j'étais de nouveau en arrêt devant la même vitrine, la même personne passa près de moi, et avec un air amusé me demanda si je n'avais pas bougé depuis la veille. Quelque chose d'indescriptible mais de totalement familier m'envahit en un éclair et est demeuré en moi jusqu'à ce jour – une conscience de soi, quelque chose qui saisit sans crier gare mais sans faire peur, la connaissance que nous existons dans l'univers d'autrui aussi bien que dans le nôtre. Quelle que soit la manière de décrire ces moments – et ils sont très courants parce qu'ils ponctuent notre croissance en conscience – ils sont la preuve dont nous avons besoin que nous sommes réels ; que nous existons. Et quand cette preuve a atteint en nous une profondeur suffisante, nous commençons à voir le sens de l'existence comme une croissance en sainteté.

La sainteté ressemble peut-être à la musique. Elle est indescriptible sauf dans son propre langage. Mais c'est un langage universel qui peut être entendu et apprécié par tout le monde. Dans une société comme la nôtre où le langage et les traditions religieuses sont devenus un dialecte spécialisé et ont perdu leur qualité de langage commun et unificateur, cette musique de la sainteté est particulièrement importante. La sainteté nous unit dans l'amitié et une croyance commune en la bonté fondamentale de l'être humain...

Saint Benoît, dans le chapitre de sa Règle consacré aux « outils du bien agir » met en garde ses moines contre l'envie d'être appelé saint avant de l'être vraiment. L'ironie, bien sûr, c'est que lorsque l'on sera vraiment saint, on n'aura plus envie d'être appelé saint. Ni

d'aucun nom, à cet égard. Aussi longtemps que nous attacherons de l'importance au fait que les gens nous « honorent », pensent et disent du bien de nous, c'est là le signe certain que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir... Nous grandissons en sainteté en prenant soin de « l'honneur » qui vient de celui qui seul est Dieu.

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

Eileen O'Hea, extrait de *In Wisdom's Kitchen: The Process of Spiritual Direction*, Continuum, New York, 2000, p. 81.

Notre pèlerinage spirituel nous invite à faire une expérience d'amour si intime qu'elle est au-delà de ce que les mots peuvent exprimer ou l'imagination concevoir. Au cours de ce pèlerinage, Dieu Père/Mère nous entraîne avec douceur le long du canal utérin de la vie spirituelle, le canal qui nous conduit de l'égo au vrai soi. Cette transformation qui nous amène à repositionner notre identité s'accomplit à la fois dans le travail et la douleur de l'accouchement et dans la liberté et la joie de la vie nouvelle. Nous découvrons cette vie nouvelle dans l'expérience de la conscience contemplative ou conscience de communion... Ces mots expriment une réalité qui ne peut s'exprimer pleinement. Ici, le moi ne manque de rien, il a tout. C'est l'expérience d'un retour chez soi.

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