

RAPPEL : NOUVEAU GROUPE À DIJON

Un nouveau groupe vient de démarrer à Dijon. Il se réunit tous les jeudi dans une chapelle du centre-ville. L'accueil est assuré tout l'été. Renseignements auprès des animatrices (attention, le numéro de téléphone de la précédente annonce était erroné) :

Marguerite Jeannin 03 80 35 74 12 marguerite.jeannin4@gmail.com
et Marie-Christine Lamy 03 80 55 38 11 mc.lamy@cegetel.net

PROCHAINS RENDEZ-VOUS INTERNATIONAUX

Séminaire John Mai 2012 au Brésil, du 13 au 19 août
Spiritualité et Environnement, avec Leonardo Boff et Frei Betto.

Pèlerinage « Le Chemin de Paix » en Inde et Népal, du 7 au 23 janvier 2013, comprenant une rencontre avec le Dalaï-lama en présence de Laurence Freeman, le 12 janvier à Sarnath. Renseignements :

<http://www.wccm.org/sites/default/files/users/indiapilgrimage2013/wccm%20brochure%20b%202013%2020120706%20email%20version.pdf>

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 – 15 juillet 2012

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 OSB, *Common Ground*, "Letter Nine", New York, Continuum, 1999, p. 103-104.

La méditation ne tolère pas de se mentir à soi-même. Nous nous voyons tels que nous sommes. Il est impossible de ne pas nous rendre compte de nos faussetés et de nos hypocrisies. Les illusions, les mensonges, les peurs et les compulsions qui nous habitent apparaissent au grand jour. Dès que nous l'apercevrons, la façon que nous avons de juger et de rejeter autrui avec arrogance sera une épée qui nous transpercera la conscience. Mais, en faisant face à ce côté sombre de nous-mêmes, nous l'illuminons. Nous le voyons dans une lumière qui irradie depuis une plus grande profondeur de nous-mêmes. Et cette lumière de l'esprit consume la haine de soi du feu d'une vérité révolutionnaire et finalement imparable, à savoir : que nous sommes bons et aimables.

Plus nous sommes conscients du vrai soi, plus nous voyons changer notre attitude envers les autres, dans la manière dont nous vivons la relation avec eux. La peur diminue, l'amour généreux augmente. La colère réactionnelle cède le pas à la sagesse du pardon. Le jugement se résorbe en patience. On entrevoit la possibilité réelle que les affaires humaines soient gouvernées non pas par la domination et la manipulation – les forces qui, aux yeux de l'ego, font marcher l'univers – mais par une stupéfiante liberté : celle qui naît lorsque chacun laisse l'autre être qui il est. Même en vivant ainsi depuis l'enfance, le monde ne serait pas parfait, mais nous aurions beaucoup moins besoin de prisons, et les détenus pourraient être les vrais bénéficiaires de leur séjour en prison.

Quel risque, cependant ! Le grand risque que nous prenons en méditant, c'est d'abord et avant tout d'être soi-même. C'est le premier pas. Si nous ne faisons pas le second, qui lui correspond, nous ne pourrions jamais bouger de l'endroit où nous sommes. Nous irions à cloche pied toute notre vie. Le second pas consiste à prendre le risque de laisser les autres être eux-mêmes. Pour

cela, il faut percevoir leur réalité comme distincte de la nôtre. Et les voir comme étant réels, c'est les aimer. Iris Murdoch disait qu'« aimer, c'est percevoir l'individuel ».

« Aimer, poursuivait-elle, c'est prendre conscience – mais avec quelle difficulté – que quelque chose d'autre que moi est réel. L'amour, comme l'art et le sens moral, c'est la découverte de la réalité. Le choc qui provoque la prise de conscience de notre destin suprasensible est une ineffable particularité. »

Se détourner de soi-même pour se tourner vers la réalité plus vaste qui est « hors de nous-mêmes » et qui nous contient, tel est le grand œuvre de la contemplation. C'est le même grand œuvre, quelle que soit sa forme – dans les relations humaines, l'art, le service ou la prière. Certes, la méditation – un art dont l'apprentissage dure toute la vie – est une voie fondamentale. Mais elle ne se limite pas au temps de méditation. Méditer, c'est apprendre à vivre de manière contemplative tous les actes de notre vie, afin, comme le rappelait saint Antoine du désert à ses disciples, « de toujours respirer le Christ ».

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile, 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. Écoutez-le tout en le disant doucement mais sans discontinuer. Ne vous attachez à aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Quand elles surviennent, laissez-les passer. 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

Archimandrite Kallistos Ware, *The Power Of The Name : The Jesus Prayer In Orthodox Spirituality*, Londres, Marshall Pickering, 1974, p. 39.

Le but de... toute la prière chrétienne est de faire en sorte que notre prière s'assimile de plus en plus à la prière offerte par Jésus à l'intérieur de nous, que notre vie soit une avec sa vie, notre souffle un avec le souffle divin qui soutient l'univers... Plus la prière devient une partie de nous-mêmes, plus nous entrons dans le mouvement d'amour qui relie incessamment le Père, le Fils et le Saint-Esprit. De cet amour, saint Isaac le Syrien a magnifiquement écrit :

L'amour est le royaume dont notre Seigneur a parlé symboliquement lorsqu'il a promis à ses disciples qu'ils mangeraient dans son royaume : « Vous mangerez et boirez à la table de mon royaume. » Que pourraient-ils bien manger, sinon 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.

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