PROCHAINS RENDEZ-VOUS EN FRANCE

Retraite à Sénanque (Vaucluse) avec Michel Fromaget du 18 au 21 octobre 2012
Michel Fromaget animera une retraite de 3 jours sur le thème : « Introduction à la spiritualité de Maurice Zundel »
La retraite est complète

Atelier « Enseignement de base » à Saint-Antoine l'Abbaye du 9 au 11 novembre 2012
Week-end de l'École destiné aux animateurs de groupe actuels ou futurs
Renseignements : Catherine Charrière catherine.charriere@gmail.com +41 21 824 3062

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 – 7 octobre 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.

John Main o.s.b., extrait de *Le Chemin de la méditation*, « La complétude de Dieu », Bellarmin, 2001, p. 83-85).

Comme nous le savons pour en avoir fait la triste expérience, nous sommes facilement distraits. Dieu dispense librement, généreusement et universellement, son amour à chacun de nous. L'amour de Dieu coule dans nos cœurs comme un torrent impétueux. Mais, comme Marthe dans le récit évangélique, nous sommes tous très occupés à toutes sortes de besognes. Nous devons apprendre – et il est absolument nécessaire de l'apprendre – qu'une seule chose est nécessaire, parce qu'une seule chose *est*. Par conséquent, nous devons tous faire attention à notre manque de discipline. Nous devons amener nos esprits agités et vagabonds à l'immobilité. C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité que nous apprenons, lorsque nous comprenons que nous n'atteignons la sagesse et la tranquillité, que nous ne passons au-delà des distractions, que grâce au seul don de Dieu… Tout ce que nous avons à faire, c'est à nous rendre disponibles – et ce, en devenant silencieux – à l'infinitude de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en étant disposés à dire notre mot de prière dans une humble fidélité.

C'est comme si le mystère de Dieu était un magnifique diamant aux multiples facettes. Quand nous parlons ou pensons à Dieu, nous réagissons à l'une ou l'autre de ses facettes, mais quand nous sommes silencieux – c'est-à-dire, en sa présence – nous répondons au mystère que nous appelons Dieu dans sa totalité… La merveille est que c'est nous en totalité qui répondons à la totalité du mystère de Dieu. Ce n'est pas seulement notre raison, ou nos émotions, ou notre côté « religieux » ou

« profane ». Tout ce que nous sommes répond à tout ce qu'il est… C'est en cela que consiste l'expérience de la prière chrétienne…

On entend souvent la question : « C'est quoi l'expérience de la prière ? » Par quoi, on veut dire : « Qu'est-ce qui se passe ? À quoi ça ressemble ? » Ça ressemble au silence. Et qu'est-ce qui se passe ? Dans le silence, la paix. Dans le silence, la présence. Et un silence plus profond. Le chemin pour entrer dans ce silence exige une grande patience, une grande fidélité, et il exige… que nous apprenions à dire notre mot de prière. Jean Cassien disait que le mot de prière contient tout ce que l'esprit humain peut exprimer et tout ce que le cœur humain peut ressentir. Cet unique petit mot communique et conduit dans le silence, qui est le silence de l'énergie créatrice. Le temps que cela prend ne nous concerne pas. « Pour le Seigneur, mille ans sont comme un jour. » La seule chose qui importe est que nous soyons sur le chemin.

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

Le Nuage de l'Inconnaissance, d'après l'édition Penguin, Londres, 1978, p. 198-199.

… Il est bon, le moment venu, que tu abandonnes tes exercices intellectuels, et apprennes à goûter un tant soit peu l'amour de Dieu en en faisant toi-même l'expérience spirituelle… Tu te reposeras sans cesse dans la conscience nue de toi-même, toujours abandonnant ton être à Dieu, lui faisant par là l'offrande la plus précieuse que tu puisses lui faire. Mais sois bien sûr… qu'elle est *nue*, de peur d'être trompé… Tes facultés doivent se détourner un moment du plaisir naturel que leur procure la science… Il est absolument certain que l'on ne peut goûter ou faire l'expérience de Dieu spirituellement si ce n'est par l'effet de la grâce… Je te supplie donc de chercher l'expérience plutôt que la science : celle-ci est souvent cause d'égarement par orgueil, tandis qu'une expérience humble et guidée par l'amour ne ment pas. La science enfle, mais la charité édifie (1 Co 8, 1). Dans la science réside le trouble, dans l'expérience le repos.

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