

Prochains rendez-vous en France

Un atelier « **Enseignement de base** » de l'École de la méditation aura lieu les **1^{er}-3 mars 2013 à Épernon** (Eure et Loir). Il est destiné aux animateurs de groupe qui désirent approfondir leur engagement et à toutes celles et ceux qui souhaitent créer un groupe. Renseignements et inscription : Catherine Charrière +41 21 824 30 62 ou catherine.charriere@gmail.com

Deux **conférences débats**, animées par le **Fr Olivier Glaize** auront lieu à la **Maison d'accueil marianiste d'Antony** (Hauts-de-Seine) : **jeudi 21 février 2013 à 20h30** « Croyants ou non-croyants, jeunes ou moins jeunes, que peut apporter le silence ou la méditation ? », et **jeudi 16 mai 2013 à 20h30** « « Soif de Dieu, vie spirituelle, vie intérieure... une affaire de spécialiste ? »

Renseignements : Olivier Glaize 01 46 11 58 21, olivier.glaize@gmail.com

Session animée par Michel Fromaget, « Le regard universel de Maurice Zundel, approfondissement de la spiritualité zundélienne », du **4 au 7 avril 2013 au monastère de l'Annonciade de Brucourt** (Calvados). Renseignements et inscriptions : Guillemette Cadel : cadel.guillemette@orange.fr

Deux **retraites** « yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique » avec le **P. François Martz** : **9-12 mai 2013 à la maison Regina Coeli** (Haut-Rhin) et **4-9 juillet 2013 à l'abbaye Notre-Dame de Baumgarten** (Haut-Rhin)

Renseignements et inscriptions : P. François Martz, 06 74 72 15 29 abba.martz@wanadoo.fr

Les **4^e Rencontres de la méditation chrétienne** auront lieu les **26-28 juillet 2013 au Centre Valpré** (Rhône) sur le thème « Écologie et spiritualité », avec **Laurence Freeman osb** et **Michel Maxime Egger**, sociologue, animateur du réseau Trilogies. Bulletin d'inscription avec le prochain bulletin trimestriel.

Renseignements : Sandrine Hassler-Vinay 06 37 53 74 71 vinaysandrine@yahoo.fr

Rappel

Les personnes qui voudraient recevoir la **Monthly Review** (le numéro de janvier est paru) peuvent s'inscrire sur <http://wccm.us4.list-manage2.com/subscribe?u=c3f683a744ee71a2a6032f4bc&id=6a3e7ee15d>

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 – 20 janvier 2013

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 osb**, *Bulletin trimestriel*, janvier 1997.

Permettre à l'habitude de la méditation quotidienne de prendre place parmi toutes nos habitudes, non pas seulement en imagination mais dans la réalité, est un défi pour les meilleurs d'entre nous ; pour le meilleur en nous. C'est une façon élémentaire de se familiariser avec la loi cosmique du sacrifice. Une histoire indienne raconte que Vishnou venait tous les jours faire une offrande au dieu Shiva en déposant un millier de fleurs de lotus à ses pieds. Un jour, après quelques milliers d'années d'une telle adoration, il découvrit en déposant les fleurs que cette fois-là, il n'y en avait que neuf cent quatre-vingt-dix-neuf. (Ce sont des choses qui arrivent...) Sans hésiter, il arracha un de ses yeux qui

avaient une magnifique forme de lotus et le plaça au milieu des neuf cent quatre-vingt-dix-neuf fleurs pour que l'offrande soit complète.

L'adoration est une autre façon de comprendre le renoncement qui constitue la dynamique centrale de la méditation et de tout amour. Elle s'offre comme une manière différente d'envisager le sacrifice. Non comme la perte de quelque chose de précieux, de quelque chose qui nous est arraché tandis qu'on résiste intérieurement de toutes nos forces, mais comme une occasion exceptionnelle d'entrer dans une félicité et un accomplissement encore plus grand. Accepter et céder à de tels moments est un don de louange qui rassemble tout notre être, nous unifie et nous simplifie dans l'alchimie soudaine de l'amour.

Telle est l'œuvre multidimensionnelle du mot de prière dans la méditation et c'est pourquoi nous devons être si simples dans sa répétition si nous voulons que toutes ces dimensions soient harmonisées et développées ensemble. Ce n'est pas seulement un sacrifice de temps... Le sacrifice inclut nos pensées et notre imagination, les mille et une conversations qui se poursuivent à tous les niveaux du mental. Comme pour Vishnou, c'est une offrande de tout notre mode de voir et de comprendre, une cécité partielle et temporaire qui est un acte de foi en un autre mode plus large de voir et de comprendre.

Le mot de prière introduit dans l'expérience de la prière un acte spontané de louange qui engage tout notre être et ne consiste pas seulement à dire à Dieu... combien « il » est omnipotent, omniscient et omniprésent, mais à accepter l'invitation inhérente à notre existence même de devenir tels que Dieu est, par grâce, par adoption, par amour. Par cette collaboration de la grâce et de la nature, notre être trouve sa plénitude. Le Christ guérisseur est particulièrement à l'œuvre dans l'unification de la profondeur et de la surface, de l'intérieur et de l'extérieur, par le pur don de louange, qui est à la fois le nôtre et le sien tandis que nous écoutons le mot de prière. Comme le disait le P. John, notre méditation se fait de plus en plus prière pure non dans le seul travail d'opposer le mot de prière au flot des distractions, mais dans la tranquillité de son écoute.

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

D. H. Lawrence, "PAX", cité dans David Steindl-Rast osb, *Gratefulness, the Heart of Prayer*, Paulist, New York, 1984, p. 185.

Tout ce qui compte, c'est d'être uni au Dieu vivant
D'être une créature dans la maison du Dieu de Vie.

Comme un chat qui dort sur une chaise
en paix, dans la paix
et uni au maître de la maison, la maîtresse
à la maison, chez lui dans la maison des vivants,
dormant devant la cheminée, bâillant devant le feu.

Dormant devant la cheminée du monde vivant,
bâillant chez lui devant le feu de vie
sentant la présence du Dieu vivant
comme un grand réconfort
un calme profond dans le cœur
une présence
comme celle d'un maître assis au tableau noir
dans son propre être agrandi,
dans la maison de vie.

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