Nouvelles de la communauté internationale

Comme l'année dernière, **Laurence Freeman accompagnera le temps de Carême** par une courte réflexion quotidienne publiée en anglais sur le site www.wccm.org et que nous tâcherons de publier au même rythme sur le site français www.wccm.fr. Vous trouverez ci-joint la première réflexion pour le Mercredi des Cendres. Les suivantes seront publiées directement sur le site à la rubrique « lectures ».

Retraite de la Semaine Sainte à Bere Island (Irlande) du 23 au 31 mars 2013. Elle est ouverte à tous, avec un programme spécial pour les jeunes (moins de 45 ans). Temps de communauté, d'amitié, d'exploration spirituelle et de détente dans le cadre paisible d'une île irlandaise. Pour télécharger le dépliant, cliquez sur https://www.wccm.org/sites/default/files/users/BereIslandRetreats/Bere%20Island%20-%20YM%20Retreat%202013.pdf et vous pouvez prendre contact avec Theresa biheritage@gmail.com pour tout renseignement sur les hébergements.

Séminaire John Main à Hong Kong, 16 au 25 septembre 2013, « Sagesse du désert et spiritualité orientale : le silence intérieur », avec **Joseph Wong osb**, avec possibilité de retraite conduite par Laurence Freeman avant le Séminaire.
La pratique de la meditation chrétienne enseignée par John Main remonte aux Pères du Désert, qui s'efforçaient d'atteindre le silence intérieur et ainsi l'union avec Dieu par la pureté du cœur et la prière continuelle. La spiritualité contemplative-prophétique de notre époque est issue de cette tradition. Joseph Wong explorer cette ancienne sagesse en montrant son affinité avec quelques pratiques bouddhistes et sa pertinence pour notre temps. Pour télécharger le dépliant de présentation, cliquez sur https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013_0101.pdf

Consultez notre site Internet www.wccm.fr et notre forum d'échange http://meditationchretienne.forumactif.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 – 10 février 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.

John Main osb, extrait de *Le Chemin de la méditation* (« La complétude de Dieu »), Bellarmin, 2001, p. 142-144.

Il nous faut apprendre – il est absolument essentiel d'apprendre – qu'une seule chose est nécessaire, parce qu'une seule chose *est*. Il nous faut tous, en conséquence, remédier à notre manque de discipline. Il nous faut fixer notre esprit vagabond. C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité que nous apprenons lorsque nous nous rendons compte que nous ne parvenons à la sagesse et au silence, et ne surmontons les distractions, que par la grâce de Dieu… Il nous suffit de nous y disposer et nous le pouvons en devenant silencieux. Le silence est l'essentielle réponse humaine au mystère de Dieu, à l'infini de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en nous contentant de dire notre mot de prière dans une humble fidélité.

C'est comme si le mystère de Dieu était un merveilleux diamant à facettes. Quand nous parlons de Dieu ou essayons de nous le représenter, c'est comme si nous réagissions à l'une ou l'autre de ses facettes ; mais lorsque nous sommes silencieux –

ce qui veut dire : en sa présence – nous réagissons au mystère que nous appelons Dieu *en totalité*… La merveille de cela, c'est que notre être complet réagit à l'entièreté du mystère de Dieu. Pas seulement notre intellect, pas seulement notre sensibilité, pas seulement notre dimension « religieuse » ou notre dimension « séculière ». Tout ce que nous sommes réagit à tout ce qu'il est… Voilà ce qu'est l'expérience de la prière chrétienne…

Les gens demandent souvent : « Qu'est-ce au juste que l'expérience de la prière ? » Par quoi ils veulent dire : « Que se passe-t-il ? À quoi ressemble-t-elle ? » Cela ressemble au silence. Et qu'est-ce qui se passe ? Dans le silence, paix. Dans le silence, présence. Et encore plus de silence. Accéder à ce silence exige beaucoup de patience, beaucoup de fidélité et cela exige… que nous apprenions à dire notre mot de prière. Comme le dit Jean Cassien, le mot de prière contient tout ce que peut exprimer l'esprit humain et tout ce que peut éprouver le cœur humain. Ce seul petit mot nous transporte et nous introduit dans un silence qui est le silence de l'énergie créatrice. Peu importe le temps que cela prendra. « Pour le Seigneur, mille ans sont comme un jour. » (Ps 89,4) Seul compte le fait que nous soyons en route.

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, 1878, 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