

Comme l'année dernière, **Laurence Freeman accompagne le temps du Carême** par une courte réflexion quotidienne postée sur le site français <http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=88>.

Rendez-vous internationaux (en anglais)

Retraite de la Semaine Sainte à Bere Island (Irlande), du 23 au 31 mars 2013, ouverte à tous, avec un programme spécial pour les jeunes. Temps de communauté, d'amitié, d'exploration spirituelle et de détente dans le cadre paisible d'une île irlandaise.

Dépliant pour les jeunes :

<https://www.wccm.org/sites/default/files/users/BereIslandRetreats/Bere%20Island%20-%20YM%20Retreat%202013.pdf>

Dépliant pour tous : <https://www.wccm.org/sites/default/files/users/BereIslandRetreats/Easter%20leaflet%202013.pdf>.

Retraite internationale d'une semaine à Monte Oliveto, du 22 au 29 juin 2013, sur le thème « la grotte du cœur ».

Renseignements et inscriptions à l'aide du dépliant téléchargeable sur :

<https://www.wccm.org/sites/default/files/users/Retreats/monteoliveto%20flyer2013Final.pdf>

Site Web français : www.wccm.fr. Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 3 mars 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.

Laurence Freeman osb, extrait de l'article du bulletin trimestriel de la CMMC 2009-1.

Le mantra est le point focal de ce mystère quotidien vécu dans l'ordinaire. Sa répétition est un acte d'unité, une expression d'amour qui commence par un nouveau type d'amour pour soi-même, lequel peut paraître dur, au début, mais il s'épanouit dans l'expérience trinitaire elle-même – amour de Dieu, amour d'autrui, amour de l'amour. Il conduit à l'unité en soi, il guérit des dualités opposées et conflictuelles d'un mental agité : Est-ce que je veux ceci ou cela, ou les deux ? Cette personne est mon ennemi, celle-là l'objet de mon désir. La réparation de l'état de division intérieure du mental nous conduit dans le cœur trinitaire par une reconnexion immédiate avec l'Esprit du Christ en nous.

Peu à peu, la réalité de la prière continuelle se déploie et imprègne toute activité. Comme saint Patrick, nous trouvons le Christ en marchant, en dormant, en nous levant et en travaillant. Même soumis au stress de la vie urbaine, en attendant le train, en restant bloqué dans un embouteillage, dans nos démarches administratives, en devant patiemment écouter au téléphone des messages automatisés, le mental calme peut prendre conscience de la montée de l'agitation et agir pour la faire retomber. Ceci n'est pas seulement une merveilleuse vision de la prière dans la tradition chrétienne (« Je suis avec vous jusqu'à la fin des temps »), c'est à peine moins qu'une nécessité dans le monde de division et d'agitation que nous nous sommes créé.

Comment savons-nous que le mental est en train de se calmer ? Simplement parce que dans des situations de tension, de confusion et d'agitation, nous sommes conscients d'une paix, d'une joie et d'une clarté qui confirment que la Vérité est en nous. Bien que nous puissions l'oublier ou la rejeter, elle ne nous abandonne jamais. Revenez à la méditation après une période d'infidélité (à la méditation ou à toute autre chose) et vous constaterez que, une fois passées les premières strates de culpabilité ou d'agitation du mental, un accueil du fond du cœur vous attend, un banquet d'amour a été préparé pour votre retour.

Tel est le contexte dans lequel les dogmes commencent à prendre sens et à s'incarner dans la vie quotidienne. Sans ce mental calme, une dérive dogmatique vers l'intolérance ou l'intégrisme

est inévitable. Récemment, j'ai été choqué d'apprendre qu'un enfant de 7 ans qui venait juste de se confesser pour la première fois avait été réveillé, la nuit suivante, par un cauchemar où Dieu le jetait dans les flammes de l'enfer parce qu'il n'avait pas avoué tous ses péchés. On aurait pu croire que cette image démoniaque de Dieu n'était plus colportée. Elle est du même ordre que donner de la drogue à des écoliers. Mais sa résistance atteste de la facilité avec laquelle la vérité peut être pervertie, et de l'importance de préparer le terrain par l'apaisement du mental en vue de recevoir un enseignement spirituel.

La méditation est iconoclaste. Elle dissout toutes les images et les concepts, notamment de Dieu. Ce « vide » peut faire peur au point que même les personnes religieuses, si elles n'ont pas été initiées à la tradition contemplative, peuvent penser qu'il ne s'agit pas de prière. Mais l'expérience montre que ce calme du mental devient vite l'espace où Dieu se révèle en plénitude. À la place du vieux modèle toujours prévalent de la monade divine – un monarque absolu assis sur un trône lointain et faisant ce qu'il veut de la vie de ses sujets – une nouvelle vision de Dieu émerge de l'expérience de l'amour donné et partagé dans la grâce. Le Dieu monade est une unité singulière, solitaire et toute puissante, capable de miséricorde comme le sont tous les tyrans, mais tout aussi capable de vengeance et même de cruauté gratuite. Du point de vue anthropologique, il correspond à certains types de sociétés primitives (pas toujours absentes des démocraties modernes) et il se nourrit des images que l'ego se fait de lui-même. C'est l' « imagination » qui agite le mental, elle dont John Main disait qu'elle était « le grand ennemi de la prière ». À mesure qu'elle s'épuise, il devient plus facile, plus naturel, de découvrir l'expérience qui nous attend dans le cœur

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. Détachez chaque syllabe. Ecoutez le mot tout en le répétant avec douceur et sans interruption. Ne vous attachez à aucune pensée ou image, spirituelle ou autre. Pendant la méditation, ce sont des distractions, laissez-les passer et ramenez simplement votre attention sur la répétition du mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

Extrait du « Chant de la Nuit », **chant navajo** d'une cérémonie de guérison

Dans la beauté, je marche
Avec la beauté devant moi, je marche
Avec la beauté derrière moi, je marche
Avec la beauté au-dessus de moi, je marche
Avec la beauté au-dessous de moi, je marche
Avec la beauté tout autour de moi, je marche

Tout est fini dans la plénitude
Tout est fini dans la plénitude

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