

4^e Rencontres de la méditation chrétienne

26-28 juillet au Centre Valpré (Rhône), sur le thème « Écologie et spiritualité »,
avec **Laurence Freeman osb et Michel Maxime Egger**, sociologue, animateur du réseau Trilogies.

Inscription à l'aide du dépliant téléchargeable :

http://meditationchretienne.org/site/documents/Flyer_RMC_2013.pdf

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

À noter également : prochains événements en français

9-12 mai à la maison Regina Coeli (Haut-Rhin)

retraite « yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique »
avec le **P. François Martz** :

bulletin d'inscription téléchargeable :

<http://meditationchretienne.org/site/documents/3e%CC%81pis2013.pdf>

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

jeudi 16 mai à 20h30 à la Maison d'accueil marianiste d'Antony (Hauts-de-Seine)

Conférence débat, animée par le **Fr Olivier Glaize** :

« Soif de Dieu, vie spirituelle, vie intérieure... une affaire de spécialiste ? »

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

20 mai (lundi de Pentecôte) après-midi au prieuré Notre-Dame et Saint Thiébault (**centre Béthanie**) de **Gorze** (57680)

rencontre des méditants du Grand Est, avec temps de méditation et d'échanges,
conférences d'Éric Clotuche et du père Francis Dekeyser.

Possibilité de séjourner au centre Béthanie du 19 au 21 mai. Renseignements et inscription :

Marc et Sophie Guichard, 06 51 23 16 57, contact@meditation-chretienne.org

4-9 juillet, à l'abbaye Notre-Dame de Baumgarten (Haut-Rhin)

retraite « yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique »
avec le **P. François Martz** :

bulletin d'inscription téléchargeable :

<http://meditationchretienne.org/site/documents/baumgarten2013.pdf>

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

Prochains événements en anglais

du 22 mai 15h-16h au 26 mai après le déjeuner, à la **Ferme de Trosly à Trosly-Breuil (Oise)**,
retraite coanimée par **Jean Vanier et Laurence Freeman osb** sur le thème « **Entering into Silent Prayer** »
Il reste quelques places pour les membres de la CMMC.

Dépliant : http://meditationchretienne.org/site/documents/47_Flyer_trosly_2013.pdf

du 22 au 29 juin, retraite internationale à Monte Oliveto sur le thème « la grotte du cœur ».

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

20-22 septembre à Hong Kong, Séminaire John Main « Sagesse du désert et spiritualité orientale »
avec **Joseph Wong, OSB Cam**

Dépliant : https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013_0101.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://www.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 – 7avril 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 o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un espace où être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et... se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux...

La merveilleuse révélation, qui est à la portée de tous pour peu que l'on suive la voie avec discipline, est que notre esprit est enraciné en Dieu et que chacun d'entre nous a un destin éternel, une signification et une importance éternelles. Il est primordial pour chacun d'entre nous de découvrir que sa nature a ce potentiel infini de développement, et que ce développement n'est possible qu'à la condition d'entreprendre ce pèlerinage vers le centre... C'est là uniquement, dans le tréfonds de notre être, que nous pouvons nous découvrir enracinés en Dieu. La méditation n'est que le moyen d'établir le contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration ; on découvre alors que tout dans notre vie s'harmonise, tout notre vécu est jugé selon Dieu, s'aligne sur Dieu.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n' imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à *être* vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous entrez en harmonie avec le Créateur,... l'Esprit de Dieu.

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

Rumi, « Cheik Sarrazi rentre du désert », d'après la traduction de Coleman Barks, in *The Soul of Rumi*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 247-248.

Il existe de la nourriture telle que
le pain qui entretient une part
de ta vie, et de la nourriture telle que la lumière pour une autre part.
Il y a beaucoup de préceptes visant à la retenue
dans l'usage de la première, mais il n'y en a qu'un seul pour la seconde :
Ne sois jamais rassasié. Mange et bois
la substance spirituelle, comme une mèche absorbe l'huile où elle trempe.
Répands la lumière autour de toi.

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