

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 du mois de mai

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 Clutche 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

du 22 mai 15h-16h au 26 mai après le déjeuner, à la **Ferme de Trosly à Trosly-Breuil (Oise)**,

retraite en anglais, 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

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 – 5 mai 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 o.s.b., extrait de *La méditation, voie de la lumière intérieure*, « La lumière du Soi », Editions du Jour, Québec, 1997, p. 119-122.

La méditation met en lumière une vérité rude mais essentielle : ... si nous ne parvenons pas à communiquer notre vrai soi aux autres, c'est parce que nous-mêmes ne l'avons pas encore trouvé. Si nous nous sentons isolés de ceux qui nous entourent, c'est parce que nous sommes isolés de nous-mêmes. C'est uniquement lorsque l'on sait, et donc lorsque l'on peut être, que l'on est que l'on peut communiquer son être aux autres. En méditant, on entre en contact avec son vrai soi communicable. Mais pour cela, il est nécessaire d'accomplir un vrai travail de persévérance dans la méditation.

La persévérance nous amène à nous poser la question : « Qu'est-ce qui empêche d'accéder au vrai soi ? » La méditation nous apporte une réponse toute simple. Non pas facile, mais simple :

« Rien. » Rien, en effet, ne s'interpose entre moi et mon vrai soi. Rien, si ce n'est l'idée fausse que quelque chose s'interpose. Cette idée fausse, c'est ce que nous appelons l'ego... À chaque temps de méditation, matin et soir, nous nous délestons d'une couche supplémentaire de conscience égotique. D'abord, nous apprenons à abandonner toutes les idées. Ensuite, au niveau de conscience suivant, nous nous détachons de l'imagination, nous abandonnons toutes les images. Ceci fait, nous sommes simplement nous-mêmes, dégarnis, nus ; ce que Jésus appelait la « pauvreté en esprit ».

C'est une belle pauvreté en esprit. C'est une voie stimulante à suivre. S'il y a des moments difficiles à traverser, elle n'en est pas moins heureuse, belle et paisible. C'est une pauvreté noble parce qu'elle nous rend libre de voir la lumière de notre vrai soi et de savoir que nous sommes cette lumière. Le mantra nous fait traverser toutes les strates de la pensée, du langage et de l'imagination jusqu'à la pure lumière de la pleine conscience.

Le mantra est très simple... Le mantra n'est que le point de mire qui nous conduit vers le centre d'où émane la lumière du vrai soi. Vous n'en avez sans doute pas conscience pendant les temps de méditation, mais ne vous inquiétez pas et ne cherchez pas à ce qu'il se passe quelque chose... Si vous persévérez, votre vie elle-même, peu à peu mais en profondeur, se mettra à briller de cette lumière intérieure... et vous saurez que la lumière est là, présente en toute chose.

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

Sri Gnânânanda, cité dans Marie-Madeleine Davy, *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, Albin Michel, Espaces libres, 2005, p. 359.

Rentre en toi
au lieu où il n'y a rien
et prends garde que rien n'y vienne.
Pénètre au-dedans de toi
jusqu'au lieu où nulle pensée n'est plus,
et prends garde que nulle pensée ne s'y lève !
Là où rien n'est,
le Plein !

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