

## Prochains rendez-vous

**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 : <http://meditationchretienne.org/site/documents/baumgarten2013.pdf>  
Renseignements : P. François Martz, 06 74 72 15 29 [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)

### 4<sup>e</sup> 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.

Bulletin d'inscription : [http://meditationchretienne.org/site/documents/Flyer\\_RMC\\_2013.pdf](http://meditationchretienne.org/site/documents/Flyer_RMC_2013.pdf)  
Renseignements : Sandrine Hassler-Vinay 06 37 53 74 71 [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

### 13-15 septembre à Bex (Suisse), chez les sœurs de St Maurice, à La Pelouse

Retraite animée par **Éric Clotuche** sur le thème « approfondissement des notions de corps, âme et esprit »

Bulletin d'inscription : [http://meditationchretienne.org/site/documents/49\\_Flyer\\_Bex\\_2013\\_v3.pdf](http://meditationchretienne.org/site/documents/49_Flyer_Bex_2013_v3.pdf)  
Renseignements : Catherine Charrière 021 824 3062 ou (port) 078 830 3298 [catherine.charriere@gmail.com](mailto:catherine.charriere@gmail.com)  
ou Deborah Walton 079 688 8130 [deborah.walton@gmail.com](mailto:deborah.walton@gmail.com)

### 4-6 octobre à Marseille, à la Communauté du Chemin neuf

Retraite animée par le **P. Bernard Lorenzato et Éric Clotuche**  
sur le thème « Sur les pas de Jean Cassien et des Pères de l'Église »

Bulletin d'inscription : [http://meditationchretienne.org/site/documents/48\\_Flyer\\_Marseille\\_2013.pdf](http://meditationchretienne.org/site/documents/48_Flyer_Marseille_2013.pdf)  
Renseignements: M. et Mme Imbert 06 22 05 88 89 [elisajp.imbert@hotmail.fr](mailto:elisajp.imbert@hotmail.fr)

## Prochain événement en anglais

**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/IMS2013/ISM%202013\\_0101.pdf](https://www.wccm.org/sites/default/files/users/IMS2013/ISM%202013_0101.pdf)

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

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

### Lectures hebdomadaires – 16 juin 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.**, *Essential Writings*, « Letting Go » (lâcher prise), Modern Spiritual Masters Series, Maryknoll, NY, Orbis, 2002, p. 127.

Pour les Occidentaux, l'une des choses les plus difficiles à comprendre, c'est qu'il n'y a pas attendre de la méditation que quelque chose se passe. Mais nous sommes tellement imprégnés de la mentalité des techniques et de la production que, forcément, nous pensons d'abord que nous sommes en train d'essayer de produire un événement, de faire en sorte que quelque chose arrive. En fonction de l'imagination ou des prédispositions de chacun, nous avons des idées différentes de cet événement. Pour certains, ce sont des visions, des voix, ou des flash de lumière. Pour d'autres, ce sont des éclairs de compréhension et d'intuition ; pour d'autres encore, un meilleur contrôle sur leur vie quotidienne et leurs problèmes. Or, la première chose à comprendre, c'est que la méditation n'a rien à voir avec la production d'un événement. En fait, le but fondamental de la méditation est exactement le contraire, c'est simplement d'apprendre à devenir pleinement attentif à ce qui est. La grande difficulté de la méditation est d'apprendre directement de la réalité qui nous soutient.

Le premier pas dans cette direction – et nous sommes invités à le faire – c’est d’entrer en contact avec notre esprit. La plus grande de toutes les tragédies est sans doute d’achever sa vie sans être pleinement entré en contact avec son esprit. Ce contact équivaut à découvrir l’harmonie de notre être, notre potentiel de croissance, notre plénitude, toutes choses que le Nouveau Testament et Jésus lui-même appellent la « plénitude de vie ».

Il arrive si souvent que nous vivions à cinq pourcent de notre potentiel. Mais naturellement, nous ne pouvons mesurer ce potentiel ; la tradition chrétienne nous dit qu’il est infini. Si seulement nous voulions nous détacher du moi pour aller vers l’autre, l’expansion de notre esprit serait sans limite. Un détachement total, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion. Nous sommes invités à briser les chaînes de la limitation, pour ne plus être retenus prisonniers de notre ego contraignant. La conversion est simplement cette expansion libératrice qui advient lorsque nous renonçons à nous-mêmes pour le Dieu infini. C’est aussi apprendre à aimer Dieu, de même qu’en se tournant vers Dieu, nous apprenons à nous aimer les uns les autres. En aimant, nous sommes enrichis au-delà de toute mesure. Nous apprenons à vivre des infinies richesses de Dieu.  
(extrait de *Word Made Flesh*, 19-20)

*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*

**Simone Weil**, *La connaissance surnaturelle*, Gallimard, 1950, p. 253-254.

Le Saint-Esprit est aussi la semence qui tombe sur toute âme. Pour le recevoir, il faut que l’âme soit devenue simplement une matrice, un réceptacle ; quelque chose de fluide, de passif ; de l’eau. Alors la semence devient embryon, puis enfant ; le Christ est engendré dans l’âme [...] Notre âme doit être uniquement un lieu d’accueil et de la nourriture pour ce germe divin. Nous ne devons pas donner à manger à notre âme. Nous devons donner notre âme à manger à ce germe. Après quoi il mange lui-même, directement, tout ce qu’auparavant notre âme mangeait. Notre âme est un œuf où ce germe divin devient oiseau. L’embryon d’oiseau se nourrit de l’œuf ; devenu oiseau, il brise la coquille, sort, et picore des grains. Notre âme est séparée de toute réalité par une pellicule d’égoïsme, de subjectivité, d’illusion ; le germe du Christ déposé par Dieu dans notre âme se nourrit d’elle ; quand il est assez développé, il brise l’âme, la fait éclater, et entre en contact avec la réalité. C’est l’Amour dans le microcosme. Celui du macrocosme, une fois que ses ailes d’or ont poussé, brise l’œuf du monde et passe de l’autre côté du ciel.

Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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.levanquilequotidien.org](http://www.levanquilequotidien.org)