

## Prochains rendez-vous

### 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)

### 8-10 novembre à l'abbaye de Landevennec (Bretagne)

Retraite animée par **Eric Clotuche**

sur le thème « Au-delà des mots... un chemin d'unification »

Bulletin d'inscription : [http://meditationchretienne.org/site/documents/50\\_flyer\\_bretagne\\_2013.pdf](http://meditationchretienne.org/site/documents/50_flyer_bretagne_2013.pdf)

Renseignements : Yves Le Thérisien 06 85 33 22 73 [aspir29@hotmail.com](mailto:aspir29@hotmail.com)

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 – 21 juillet 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.**, extrait de : *DOOR TO SILENCE: An Anthology for Christian Meditation*, "Being Present Now", Canterbury Press, Londres, 2008, p. 82-83.

Si nous sommes vraiment attentifs au mot de prière, nous *ne pouvons pas* nous faire une image de Dieu. Nous *ne pouvons* élaborer *aucune* idée ou icône de Dieu. Dans le contexte de cette pure attention, pure foi, nous apprenons que toute image, idée, souvenir et mot est impuissant à appréhender la réalité à laquelle nous faisons attention. Ils ne sont pas réels. Ils sont une illusion. Ainsi, en méditation, nous prenons conscience que Dieu n'est pas un souvenir absent ou un rêve abstrait. Dieu est.

Dans la simplicité et la fidélité à la pratique, Dieu est connu non pas comme [une entité] à laquelle nous pensons, que nous imaginons ou à laquelle nous parlons et

que nous analysons, mais comme totale réalité. Aller à la rencontre de Dieu dans la pure attention, c'est connaître et être connu de Dieu. Connaître, c'est aimer. Être aimé, c'est être connu. Être aimé de Dieu, c'est aimer Dieu. Il nous faut nous défaire de tous les intermédiaires. Images, pensées et langage doivent s'effacer.

La pratique simplificatrice qui consiste à dire le mot de prière nous enseigne à faire pleinement attention à ce qui est, de manière directe, à faire pleinement attention à Celui qui est, de manière personnelle. Pour nous y préparer, nous apprenons la discipline de l'attention. Nous apprenons la discipline du désintéressement, autrement dit à ne pas penser à soi, à ne pas être pris dans les entrelacs des pensées centrées sur soi ; à ne pas se laisser prendre dans le piège des circonstances extérieures, mais à vivre depuis la profondeur de notre être, depuis la profondeur de l'être même.

La méditation est une discipline de présence. Par l'immobilité du corps et de l'esprit, nous apprenons à être entièrement présent à nous-même, à notre situation, à notre place. Ce n'est pas une fuite. En restant enracinés dans notre être, nous devenons présents à sa source. Nous nous enracinons dans l'être même. Malgré tous les changements qui affectent nos vies, rien ne peut nous ébranler.

Le processus est graduel. Il exige patience, fidélité, discipline et humilité.

L'humilité de la méditation consiste à écarter tout questionnement qui ramène à soi. Écarter tout ce qui nous donne de l'importance, c'est se vivre pauvre, dépouillé de l'ego, tout en apprenant à être. Être présent à la présence. Nous n'apprenons pas grâce à notre intelligence, mais de la source même de la sagesse, 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*

**Ramana Maharshi**, extrait de *TALKS WITH RAMANA MAHARSHI* (conversations avec Ramana Maharshi), "On Realizing Abiding Peace and Happiness (Réaliser la paix et le bonheur permanents)", Carlsbad, CA, Inner Directions, 2001, p. 70-71.

La Vérité ultime est si simple. Ce n'est rien d'autre que d'être dans l'état de pureté originelle. Il n'y a rien d'autre à dire. Pourtant, c'est extraordinaire qu'il ait fallu, pour enseigner cette Vérité toute simple, qu'apparaissent tant de religions, de croyances, de méthodes et de disputes entre elles. Quel dommage !... Parce que les gens veulent des choses compliquées, attirantes et époustouflantes, alors beaucoup de religions ont vu le jour, et chacune est si compliquée, et chaque croyance dans chaque religion a ses partisans et ses adversaires.

Ainsi, un chrétien ordinaire ne sera pas content si on ne lui dit pas que Dieu est quelque part là-bas dans les cieux où on ne peut l'atteindre sans y être aidé... Si on lui dit la vérité toute simple – « le Royaume des cieux est en vous » – il n'est pas satisfait et il va mettre dans de telles phrases un sens compliqué et tiré par les cheveux. Seuls les esprits matures peuvent comprendre la Vérité toute simple dans toute sa nudité.

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.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)