

## Prochains rendez-vous

**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 Thérésien 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 – 8 septembre 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.**, "S'écarter du mantra", in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 9-10.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être humble... Qu'est-ce que cela signifie être humble ? Cela signifie commencer par reconnaître qu'il existe une réalité en dehors de nous-mêmes, qui est plus grande que nous-mêmes et qui nous contient. L'humilité consiste simplement à apprendre à trouver notre place à l'intérieur de cette grande réalité... et à apprendre à vivre à la place qui est la nôtre. La première chose à comprendre est que vous *êtes* votre propre place. Si l'on veut arriver à accepter n'importe quelle réalité, il faut d'abord commencer par notre propre réalité. C'est dans l'immobilité de la méditation, l'immobilité du corps et de l'esprit, que nous arrivons à la véritable connaissance que nous *sommes*. Cette connaissance s'impose avec une absolue clarté et une absolue certitude. Alors seulement, nous sommes prêts pour l'étape suivante qui consiste à nous dépasser, à nous élever au-delà de nous-mêmes. Le drame de l'égoïste, c'est qu'il ne sait pas quelle est sa place. L'égoïste pense qu'il est au centre de tout, et il voit tout... uniquement par rapport à lui.

La méditation, et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. La plus authentique merveille de la méditation est que nous commençons même à voir Dieu tel qu'Il est. La méditation est donc un chemin vers la stabilité. Nous apprenons, grâce à la pratique, et par l'expérience, comment être enraciné dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enraciné dans notre être essentiel, c'est être enraciné en Dieu, l'auteur et le principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à

l'image qu'un autre, quel qu'il soit, se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous recevons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre accord avec la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité de l'autre. Nous abandonnons cette quête perpétuelle d'une affirmation de soi. C'est l'amour qui anime notre quête, en quête de la réalité de l'autre...

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer que l'envie soit présente ou non, qu'il pleuve ou qu'il vente, même si le soleil brille, quel que soit le programme à la télévision, que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation... nous découvrons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans des profondeurs qui se révèlent bientôt comme celles 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 ». 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*

**Olivier Clément**, *Espace infini de liberté*, Anne Sigier, 2005, p. 12

Dans l'Esprit, l'homme perçoit la vérité des êtres et des choses, l'univers comme don de Dieu et liturgie, l'histoire comme enfantement du royaume, il perçoit le dynamisme que l'Esprit introduit dans l'enchaînement apparent... des phénomènes, il voit la venue libératrice du Christ et devient capable d'y collaborer. Il reçoit le don de « compassion », de « sympathie », au sens fort de « sentir avec », « souffrir avec »... Puisque le Christ est ressuscité, puisque la Pentecôte est inaugurée, l'Esprit constitue désormais le fond, la respiration de notre existence, il transforme au secret de nous l'angoisse en confiance, la « tristesse pour la mort » en « tristesse pour Dieu », il fait basculer sans cesse la mort dans la lumière.

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)