Prochains rendez-vous

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

Retraite animée par le **P. Bernard Lorenzato et Éric Clotuche, coordinateur national**,
sur le thème « Sur les pas de Jean Cassien et des Pères de l'Église, avec visite de l'abbaye St Victor »
Bulletin d'inscription : http://meditationchretienne.org/site/documents/48_Flyer_Marseille_2013.pdf
Renseignements : M. et Mme Imbert 06 22 05 88 89 elisajp.imbert@hotmail.fr

8-10 novembre à l'abbaye de Landévennec (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
Renseignements : Yves Le Thérisien 06 85 33 22 73 aspir29@hotmail.com

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 – 22 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., extrait de "Growing in Love" (Croître en amour), in *The Hunger for Depth and Meaning*, Singapour, Medio Media, 2007, p. 134.

Quiconque persévère dans la méditation découvre que bien qu'il semble ne rien se passer pendant les temps où nous méditons, notre vie tout entière, progressivement, se transforme. Nous devons être patients, car nous aimerions sans doute qu'elle se transforme plus rapidement. Mais notre pensée se clarifie et nos relations deviennent plus aimantes, cela parce que, par le processus de la méditation, l'Amour lui-même nous rend libres pour aimer. La raison en est simple. Quand nous méditons, nous ne faisons pas seulement que prendre de la distance par rapport aux opérations individuelles de notre être, nous commençons à apprendre à trouver un tout autre sol sur lequel nous tenir. Nous découvrons un ancrage de l'être. Cet ancrage n'est pas seulement en nous-mêmes ; nous nous découvrons ancrés en Dieu. Ancrés en Dieu qui est Amour.

La paix, l'immobilité et l'harmonie dont nous faisons l'expérience en méditation deviennent la base de toutes nos actions. Tous nos jugements sont désormais illuminés, inspirés par l'amour, parce que nous savons que cet amour est le fondement même de notre être. Tout cela arrive parce que nous apprenons à arrêter de penser à nous-mêmes. Nous nous laissons être, être immobiles, être silencieux. Et dans cette immobilité et ce silence, nous nous retrouvons en Dieu, dans l'amour...

L'important est de ne pas se préoccuper du temps que cela prend. Peu importe combien de temps cela prend. La seule chose qui importe – la seule que j'aimerais transmettre à vous tous, ici, ce soir – la seule chose qui importe, c'est que nous soyons en route. L'itinéraire que nous suivons nous conduit hors de nous-mêmes, de l'égoïsme, de l'égoïsme, de l'isolement. Il nous conduit dans l'amour infini 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

Fénelon, extrait de *Fénelon ou le génie méconnu, choix de textes présentés par Laurence Devillairs*, Pocket, 2012, p. 32-34

Ce qui manque le plus aux hommes, c'est la connaissance de Dieu...

C'est l'amour que Dieu a pour nous qui nous donne tout. Mais le plus grand don qu'il nous puisse faire, c'est de nous donner l'amour que nous devons avoir pour lui. Quand Dieu nous aime, jusqu'à faire que nous l'aimions, il règne en nous ; il fait notre vie, notre paix, notre bonheur, et nous commençons déjà à vivre de sa vie bienheureuse...

Quand on dit aux hommes de vous chercher dans leur propre cœur, c'est leur proposer de vous aller chercher plus loin que les terres les plus inconnues. Qu'y a-t-il de plus éloigné et de plus inconnu pour la plupart des hommes vains et dissipés, que le fond de leur propre cœur ? Savent-ils ce que c'est que de rentrer jamais en eux-mêmes ? En ont-ils jamais tenté le chemin ? Peuvent-ils même s'imaginer ce que c'est que ce sanctuaire intérieur, ce fond impénétrable de l'âme où vous voulez être adoré en esprit et en vérité ? Ils sont toujours hors d'eux-mêmes, dans les objets de leur ambition ou de leur amusement.

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