

Reprise des enseignements hebdomadaires

Nous avons le plaisir de vous annoncer la reprise des envois des enseignements hebdomadaires de Kim Nataraja, responsable de l'École de la méditation chrétienne au niveau international. Vous les recevrez chaque semaine en même temps que les lectures hebdomadaires. À cette occasion, nous vous rappelons que les lectures hebdomadaires sont destinées prioritairement à nourrir la pratique personnelle. Les enseignements sont mieux adaptés pour un usage au sein du groupe de méditation. Ils forment un cycle de 3 ans. La première année passe en revue les fondements de notre tradition. La deuxième année traite des problèmes que les méditants peuvent rencontrer au cours de leur cheminement, et la troisième explore plus en détail la théologie et l'enseignement de John Main et Laurence Freeman. Nous en avons déjà publié 38, disponibles sur notre site à la rubrique « Enseignements » : <http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=73>

Nouveaux documents sur le site

Les discours que Rowan Williams, ancien archevêque de Canterbury, et Laurence Freeman ont prononcé lors du Synode des évêques sur la Nouvelle Évangélisation qui s'est tenu à Rome en octobre 2012 sont postés sur le site à la rubrique « Ressources ». Rowan Williams insiste sur l'importance de la contemplation dans la vie du chrétien et se réfère au travail de la CMMC. Vous pouvez accéder à ces interventions par les liens suivants :

Rowan Williams : http://meditationchretienne.org/site/documents/59_RW_synode.pdf
Laurence Freeman : http://meditationchretienne.org/site/documents/58_LF_synode.pdf

Prochain rendez-vous

Les 5^e **Rencontres de la méditation chrétienne** auront lieu du **4 au 6 avril 2014** à la **Roche d'Or** près de Besançon, sur le thème « **Dieu intime** ».

Les deux intervenants seront **Leili Anvar**, docteur en littérature persane, et **Éric Clotuche**, coordinateur national.

Renseignements et inscription à l'aide du bulletin disponible en ligne :

http://meditationchretienne.org/site/documents/53_Flyer_RMC_2014.pdf

Nouvelle parution

John Main, Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure

(traduction de *Silence and Stillness in Every Season*)

Recueil de courtes réflexions de John Main à lire tous les jours de l'année, paru aux éditions Le Passeur, 390 pages, en vente en librairie (22 €).

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 – 2 février 2014

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 *Le Chemin de la méditation*, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

Toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente ». [Nous devons entendre] ce que nous disent les sages des temps passés et présents : pour faire attention à la vie, il faut faire attention à la mort. [...] Pour qui est attaché au monde, parler de la

mort est difficile. En vérité, le premier fantasme qui entretient cet attachement procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel mais le pur fantasme d'être immortel, à l'abri de la défaillance physique. [...]

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen de faire attention à notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de notre mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme... Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur. Il serait difficile, je présume, de déterminer ce que – de la mort ou de la résurrection – les gens redoutent le plus. Mais, dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Cela parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini, de l'amour qui dissipe toute peur.

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

St Augustin, Sermon 23, 7, cité dans Olivier Clément, Sources, Stock, 1999, p. 225

La peur est une souffrance, elle nous oppresse. Mais vois l'immensité de l'amour.

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