

## Prochain rendez-vous CMMC en France

Week-end sur le thème « **Comment initier les enfants et les jeunes à la méditation chrétienne** »,  
**9-11 mai 2014, à l'abbaye St Joseph de la Rochette**, 73330 Belmont-Tramonet en Savoie

Avec **Penny Sturrock**, membre du Conseil de l'École de la CMMC et coordinatrice internationale pour la méditation avec les enfants et les jeunes.

Renseignements : Stéphanie Barcet [stephanie.barcet@orange.fr](mailto:stephanie.barcet@orange.fr) 06 63 15 24 73  
ou Catherine Charrière [catherine.charriere@gmail.com](mailto:catherine.charriere@gmail.com)

**5-7 septembre 2014, retraite avec le père Philippe Dautais**,  
à l'ancienne **chartreuse de Pierre Chatel** (Ain)  
sur le thème « **En quête de l'unité intérieure** »

Le bulletin d'inscription avec toutes les informations sera envoyé prochainement.

Renseignements : Sandrine Vinay [sandrine@wccm.fr](mailto:sandrine@wccm.fr) 06 37 53 74 71

## Autres événements susceptibles d'intéresser les méditants

**Retraites avec le P. François Martz et Gabrielle Jacquin**, professeur de yoga,  
**Yoga et oraison à l'école de John Main** et de la tradition monastique chrétienne  
au **monastère de Baumgarten**, 67140 Bernardvillé  
du **jeudi 29 mai au dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014**

et

avec le **P. François Martz** et **Paul Rummelhardt**, professeur de yoga  
à la **maison d'accueil Sainte Thérèse d'Avila**, 68420 Gueberschwihr  
du **vendredi 11 juillet au lundi 14 juillet 2014**

Renseignements : François Martz [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr) 06 74 72 15 29

**Session animée par Michel Fromaget les 22, 23, 24 et 25 mai 2014**

Au **monastère de l'Annonciade de Brucourt** (Calvados)

Six conférences sur « **L'homme possible selon Maurice Zundel**,  
approfondissement de la spiritualité zundelienne »,

Avec méditation chrétienne présentée et animée par **Leila Tilouine**.

Renseignements et inscriptions auprès de Guillemette Cadel [cadel.guillemette@orange.fr](mailto:cadel.guillemette@orange.fr)

## Réflexions de Laurence Freeman pendant le Carême

Comme les années précédentes, Laurence Freeman osb partage ses réflexions quotidiennes pendant toute la période du Carême et de la Semaine Sainte. Vous les trouverez chaque jour sur le site : <http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=98>

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 – 6 avril 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.*

Extrait de **John Main o.s.b.**, *The Heart of Creation : Meditation, a way of setting God free in the world*, Canterbury, Norwich, 2007, p. 10-11

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... 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, auteur et 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 que qui que ce soit se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes. [...]

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer que nous en ayons envie ou non, qu'il pleuve ou qu'il neige, ou que le soleil brille..., ou que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation, une perspective qui découle des paroles de Jésus, nous découvrons la réalité du grand paradoxe de son enseignement : si nous voulons gagner 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 les profondeurs qui se révèlent rapidement être les profondeurs de Dieu. [...]

Réfléchissez à ces paroles de la première épître de saint Jean, en lien avec votre pèlerinage :

Ce qui était dès le commencement, ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé et que nos mains ont touché du Verbe de vie – car la vie s'est manifestée, et nous avons vu et nous rendons témoignage et nous vous annonçons la vie éternelle, qui était tournée vers le Père et s'est manifestée à nous – ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons, à vous aussi, afin que vous aussi vous soyez en communion avec nous. Et notre communion est communion avec le Père et avec son Fils Jésus Christ... Et voici le message que nous avons entendu de lui et que nous vous dévoilons : Dieu est lumière, et de ténèbres, il n'y a pas trace en lui.

(1 Jn 1, 1-5)

En tant que chrétiens, nous sommes appelés à entrer dans cette lumière et à abandonner entièrement toutes ténèbres. Le chemin vers cette lumière est le chemin de l'humilité dans le silence ; le chemin du mantra.

*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*

**Hadewijch d'Anvers**, poème extrait de : *Écrits mystiques des béguines*, Point Sagesse, Seuil, 1954, p. 164-165.

Or donc, oyez le précepte que Dieu même nous intime :  
comment de toutes nos forces et de toute notre âme nous devons l'aimer.  
Cette âme, il faut qu'elle soit arrachée par l'amour à son être propre  
et lancée dans l'abîme d'en-haut,  
agrandie, libérée de ses limites, élevée  
par le sentier ténébreux à l'être de la grâce.

...

La noble clarté se manifeste selon qu'il lui plaît :  
rien ne sert ici recherche, intention ni raison :  
ce sont choses qu'il faut bannir pour demeurer à l'intérieur dans un silence nu,  
pur et sans vouloir : c'est ainsi que l'on reçoit  
la noblesse que langue humaine ne saurait exprimer,  
et cette connaissance qui jaillit toujours nouvelle de sa source intacte.

Oui ! toujours nouvellement, ô noble intelligence, cette Source est vôtre  
en qui vous êtes anéantie et captive de votre désir.  
Demeurez-y sans crainte aucune, car telle est votre part :  
soyez heureuse éternellement dans votre Principe.

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)