

Prochain rendez-vous CMMC en France

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

Prêtre orthodoxe du patriarcat de Roumanie, le père Philippe Dautais, fondateur avec son épouse Elianthe du Centre Sainte-Croix, propose depuis 30 ans une pratique de la voie spirituelle dans le droit fil de la tradition philocalique. Investi depuis plus de 18 ans dans le dialogue interreligieux, c'est aussi un explorateur insatiable des grandes questions de notre temps qui traversent le champ scientifique et éthique. Changer d'esprit et de regard, c'est à quoi il invite sans cesse, comme dans son dernier livre *Si tu veux entrer dans la vie - Thérapie et croissance spirituelle* (Ed. Nouvelle Cité, 2013). Au cours de cette retraite, le père Philippe Dautais, prêtre orthodoxe, nous invite à suivre une quête intérieure, qui est l'aspiration à l'unité et à la liberté. Des temps de méditation rythmeront ses interventions.

Dépliant avec renseignements et bulletin d'inscription téléchargeable sur le site :
http://meditationchretienne.org/site/documents/60_Flyer_RN_2014.pdf

Nouveauté éditoriale

Le dernier livre de Laurence Freeman, *La voie de la contemplation* est paru aux éditions Le Passeur

Le P. Laurence démontre que la foi est, davantage qu'une croyance, une vision contemplative qui nous change profondément. Cette expérience intérieure est un processus dynamique qui passe par les étapes que la tradition désigne par purgation, illumination et union, que le P. Laurence revisite dans le contexte de notre « âge séculier » et de la vie ordinaire des méditants. Cette expérience éclaire d'une lumière nouvelle chaque aspect de notre existence – la manière dont nous abordons l'éducation, le monde du travail et de l'économie, l'environnement – ainsi que notre perception de nous-même et de nos relations.

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 – 15 juin 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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de *La méditation, voie de la lumière intérieure*, « La lumière du Soi », Editions du Jour, Québec, 1997, p. 119-122.

Si nous nous sentons isolés de ceux qui nous entourent, c'est parce que nous sommes isolés de nous-mêmes. C'est uniquement lorsque l'on sait, et donc lorsque l'on peut, être qui l'on est que l'on peut communiquer son être aux autres... [Mais] « qu'est-ce qui empêche d'accéder au vrai soi ? » La méditation nous apporte une réponse toute simple. Non pas facile, mais simple : « Rien. » Rien, en effet, ne s'interpose entre moi et mon vrai soi. Rien, si ce n'est l'idée fausse que quelque chose s'interpose. Cette idée fausse, c'est ce que nous appelons l'ego...

À chaque temps de méditation, matin et soir, nous nous délestons d'une couche supplémentaire de conscience égotique. D'abord, nous apprenons à abandonner toutes les idées. Ensuite, au niveau de conscience suivant, nous nous détachons de l'imagination,

nous abandonnons toutes les images. Cela fait, nous sommes simplement nous-mêmes, dégarnis, nus ; ce que Jésus appelait la « pauvreté en esprit »...

C'est une belle pauvreté en esprit. C'est une voie stimulante à suivre. S'il y a des moments difficiles à traverser, elle n'en est pas moins heureuse, belle et paisible. C'est une pauvreté noble parce qu'elle nous rend libre de voir la lumière de notre vrai soi et de savoir que nous sommes cette lumière. Le mantra nous fait traverser toutes les strates de la pensée, du langage et de l'imagination jusqu'à la pure lumière de la pleine conscience [...] Le mantra n'est que le point de mire qui nous conduit vers le centre d'où émane la lumière du vrai soi. Vous n'en avez sans doute pas conscience pendant les temps de méditation, mais ne vous inquiétez pas et ne cherchez pas à ce qu'il se passe quelque chose...

Si vous persévérez, votre vie elle-même, peu à peu mais en profondeur, se mettra à briller de cette lumière intérieure... et vous saurez que la lumière est là, présente en toute chose.

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

Extrait de la **Shvetashvatara Upanishad**, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran, Nilgiri Press, Tomales, Californie, 1987, p. 223.

Le Seigneur de l'Amour, omniprésent, demeurant
Dans le cœur de toute créature vivante,
Infiniment miséricordieux, tourne tous les visages vers lui.

Il est le Seigneur suprême, qui par sa grâce
Nous pousse à le chercher dans nos propres cœurs.
Il est la lumière qui brille à jamais.

Il est le Soi intime de tous,
Caché comme une petite flamme dans le cœur.
Seul le mental apaisé peut le connaître.

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