

## Prochains rendez-vous CMMC en France

**Une journée avec Frère John MARTIN Sahajananda  
à Marseille, le jeudi 28 août 2014 de 9h30 à 18h**

**« Vous êtes la lumière ; Les évangiles à la lumière de la sagesse millénaire de l'Inde »**

Journée organisée en coopération avec les Chemins de Shanti, au Centre de l'œuvre St Calixte Timon David.

Le matin : enseignement du Fr John Martin, 12h : repas tiré du sac, 14h30 film sur la méditation chrétienne

15h30 : questions/réponses avec Fr John Martin, 17h30 : méditation

Renseignements : [elisajp.imbert@hotmail.fr](mailto:elisajp.imbert@hotmail.fr)

Inscription à l'aide du formulaire : [http://meditationchretienne.org/site/allegati/242\\_FJM\\_Marseille2014.pdf](http://meditationchretienne.org/site/allegati/242_FJM_Marseille2014.pdf)

**Deux retraites avec le P. Jacques de Foïard-Brown.**

Sur le thème « L'Évangile enseigne la méditation »

1) Au monastère de Sénanque (Vaucluse) du jeudi 9 octobre (17h) au dimanche 12 octobre (15h30) 2014

Le déroulement des journées permet d'assister aux offices des moines. Prix : 150 €

Renseignements et inscriptions auprès d'Anne Monferrer : [anne.monferrer@orange.fr](mailto:anne.monferrer@orange.fr)

2) Au Centre St Hugues de Biviers (Isère), du vendredi 17 octobre à 9h au dimanche 19 octobre 2014

Prix : 180 €

Renseignements et inscriptions auprès de Leila Tilouine : [leila.tilouine@yahoo.fr](mailto:leila.tilouine@yahoo.fr) et 06 28 32 23 64

**Session animée par Michel Fromaget les 2, 3, 4 et 5 octobre 2014**

Au monastère de l'Annonciade de Brucourt (Calvados)

Six conférences d'introduction à la spiritualité de Maurice Zundel

Avec méditation chrétienne présentée et animée par Leila Tilouine.

Renseignements et inscriptions auprès de Nadine Fromaget : [nadine.fromaget@hotmail.com](mailto:nadine.fromaget@hotmail.com)

**Retraite à l'Abbaye de Landévennec (Finistère)**

**Les 14 (soir)-15-16 novembre 2014**

Animée par **Éric CLOTUCHE**, ancien coordinateur national de la CMMC,

professeur honoraire de philosophie et de psychologie, psychothérapeute,

sur le thème « **Croissance humaine et spirituelle : avancer sur un chemin de vie...** »

Renseignements auprès d'Yves Le Thérisien au 06 85 33 22 73, [aspir29@hotmail.com](mailto:aspir29@hotmail.com)

Inscription à l'aide du formulaire : [http://www.meditationchretienne.org/site/allegati/264\\_landevennec2014.pdf](http://www.meditationchretienne.org/site/allegati/264_landevennec2014.pdf)

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 – 3 août 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.*

Nous pouvons lâcher prise sur nos soucis et notre anxiété, comme Jésus nous le conseille dans son enseignement sur la prière. Ces anxiétés se manifestent à plusieurs niveaux : les petits ennuis quotidiens qui passent avec une bonne nuit de sommeil, les pertes qui sont

encore terriblement présentes au réveil, les schémas comportementaux plus profonds de notre caractère qui ont leurs racines dans la mémoire préconsciente. Le travail de la sagesse et du pardon commence dès que nous prenons du recul par rapport à eux, que nous arrêtons d'en rejeter la faute sur le monde entier, nos parents ou nos ennemis, et que nous prenons conscience que nous sommes le problème. Cette première étape sur le chemin d'une spiritualité adulte peut prendre des années. Cependant, une fois cette étape franchie, nous sommes capables de discerner les différents niveaux de souffrance et d'insatisfaction sur lesquels nous devons travailler, ceux que nous pouvons gérer nous mêmes, ceux pour lesquels nous devons demander de l'aide et ceux que nous devons tout simplement transcender.

La méditation aiguise et accélère ce discernement. Dans toutes les traditions, on considère que la prière profonde, silencieuse, non conceptuelle, est au cœur de la foi et donne accès à l'union avec Dieu. Pour les soufis, le « dhikr », ou souvenir de Dieu, s'obtient par la répétition du nom de Dieu. Dans sa simplicité, il contient, dit-on, toutes les formes de prières et « nous libère de tout malaise et de toute confusion ». Le Coran nous rappelle qu'« aucun objet n'est digne d'adoration hormis Dieu », et donc qu'il n'y a pas d'autre but ultime ou d'autre existence réelle. Comprenant cela, nous comprenons aussi pourquoi nous ne devrions « attacher aucune valeur à ce que nous avons perdu... mais ne jamais perdre notre temps ». Le commandement d'amour de Jésus – Dieu, le prochain et soi-même – et le ton d'urgence de son enseignement se traduisent par la vigilance avec laquelle nous portons une attention absolue à Dieu. Nous pouvons alors vendre volontiers tout ce que nous possédons dans la joie de trouver le trésor du Royaume enseveli dans notre cœur.

Néanmoins nous sommes facilement submergés par les soucis de la vie. Ils peuvent nous rendre égocentriques, négligents, insensibles, ignorants et stupides. Nous oublions que Dieu existe. Nous ne nous intéressons pas aux besoins de notre prochain, nous perdons toute capacité d'émerveillement. Nous marchons vers la tombe comme des somnambules. L'ascèse – le travail spirituel – est le traitement de l'homme accablé de soucis. Elle nous apprend à gérer les problèmes et à vivre libres malgré eux. Elle dissout la dureté de cœur en nous rendant plus sensibles et plus à l'écoute, plus ouverts à la beauté du monde et aux besoins des autres, y compris de ceux qui prennent avec avidité avant d'avoir demandé. L'ascèse, comme notre méditation biquotidienne, transforme l'énergie bloquée dans l'ego et les schémas négatifs de pensées et de comportements. Sagement, nous parvenons à accepter le fait que, dans cette vie de soucis, nous n'aurons jamais tout ce que nous voulons. C'est alors que la libération émerge, quand nous acceptons que le vrai problème ne réside pas dans le non-avoir mais dans le désir d'avoir.

### *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*

**“The Trail is Not a Trail”, Gary Snyder, LEFT OUT IN THE RAIN: North Point Press, 1986; Paru dans *Writer’s Almanac*, 24 septembre 2011.**

**Je conduisais sur l’autoroute  
Et j’ai pris une sortie  
Puis une grande route  
Qui devint une petite route  
Que j’ai suivie  
Jusqu’à ce qu’elle devienne une vilaine route  
Pleine de nids-de-poule, et je me suis arrêté.  
Remonté un sentier à pied  
Mais le sentier devint difficile.**

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.