

## Prochains rendez-vous CMMC en France

Le frère John MARTIN n'ayant pu se rendre en France comme prévu, la journée qui devait avoir lieu à Marseille, le jeudi 28 août 2014 est malheureusement annulée. Nous en sommes désolés.

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

### 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 – 24 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.*

Extrait de John Main osb, *En quête de sens et de profondeur*, Méditation chrétienne du Québec, Medio Media, 2013, p. 178-179.

Le mystique indien Sri Ramakrishna, qui vivait au Bengale au XIX<sup>e</sup> siècle, avait coutume de décrire l'intelligence comme un arbre imposant peuplé de singes qui se balancent de branche en branche dans une incessante débauche de cris et d'ébats. Quand vous commencez à méditer, vous reconnaissez dans cette image une description merveilleusement appropriée du constant tourbillon qui occupe votre intelligence. La prière n'ajoute pas à ce brouhaha en essayant de le faire taire et de l'étouffer sous une autre couche de jacassements. L'œuvre de la méditation est d'amener l'intelligence distraite et volage à l'immobilité, au silence et à la concentration, de l'amener à sa véritable fonction. C'est la visée que nous propose le psalmiste : « Arrêtez, connaissez que moi je suis Dieu » (Ps 46, 11).

Pour atteindre cette visée, nous utilisons un outil très simple. Cet outil est l'un de ceux que saint Benoît portait à l'attention de ses moines, aussi loin qu'au VI<sup>e</sup> siècle, quand il les enjoignait de lire les *Conférences* de Jean Cassien. Cassien recommandait à quiconque était désireux d'apprendre à prier, et à prier sans cesse, de choisir un court verset et de simplement répéter ce verset encore et encore. Dans sa *Dixième Conférence*, Cassien prône cette méthode de répétition constante et simple d'un court verset comme le meilleur moyen de chasser toutes les distractions, tous les cris simiens de notre intelligence, de telle façon qu'elle puisse se reposer en Dieu.

L'immobilité vigilante n'est pas un état de conscience familier à la plupart des Occidentaux. Nous sommes enclins à être soit vigilants soit détendus. Rarement ces deux états coexistent en la plupart d'entre nous. Nous en arrivons pourtant dans la méditation à nous sentir, harmonieusement et simultanément, tout à fait détendus et tout à fait vigilants. Cette immobilité n'est pas l'immobilité du sommeil, mais plutôt de la concentration tout à fait éveillée.

Si vous observez un horloger sur le point d'exécuter une opération d'une grande précision à l'aide d'une menue pince à épiler, vous noterez comme il est immobile et assuré tandis qu'il scrute avec sa loupe l'intérieur de la montre. Son immobilité est toutefois une immobilité de complète concentration, d'absorption méthodique dans son travail. Pareillement, dans la méditation, notre immobilité n'est pas un état de pure passivité, mais un état de complète ouverture, de complet éveil à la merveille de notre être, de complète ouverture à la merveille de Dieu, auteur et soutien de notre être, de complète conscience de ce que nous sommes en harmonie avec 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 » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Écoutez-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*

**Richard Gula, ss**, « Le prix de l'attention », Réflexion du 9 juillet 2014 publiée dans *Give us this day* (prières quotidiennes pour les catholiques d'aujourd'hui), Collegeville, MN, Liturgical Press, 2014, p. 100.

Quoi que nous soyons ou fassions, nous imitons Dieu quand nous faisons attention. Mais quel prix sommes-nous prêts à payer pour être attentifs ? Le prix de l'attention est l'abandon de nos préoccupations et notre programme. Nous devons nous arrêter (mettre de côté le téléphone portable), nous détourner (de tout écran qui se trouve devant nos yeux) et écouter (retirer les écouteurs) pour libérer ce qui contraint et guérir ce qui paralyse. Avec une telle attention, le « Royaume des cieux est proche ». L'amour attentif guérit les blessures physiques et spirituelles, il libère de ce qui nous oppresse et il proclame la présence de Celui dont le souci pour nous ne faiblit jamais.