

Prochains rendez-vous CMMC en France

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**

La retraite est complète.

- 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 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

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

Inscription à l'aide du formulaire : http://www.meditationchretienne.org/site/allegati/264_landevennec2014.pdf

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://www.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 – 7 septembre 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 *Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, « The Oceans of God » (Les océans de Dieu), Canterbury Press, Londres, 2007, p. 224-226.

Être en bonne santé mentale et équilibré, c'est connaître le contexte dans lequel on vit. Cette sorte de connaissance nous rend sensible à la présence de Dieu dans tout notre environnement. La méditation nous enseigne, de la seule manière certaine possible, par l'expérience, que la présence de Dieu n'est pas extérieure à nous. Elle est intérieure parce que c'est la présence qui constitue et maintient le fondement le plus intime de notre être. Quand on sent cela, on ne cherche plus la présence de Dieu dans les apparences ou par des moyens transcendants... On ne cherche plus à posséder ou à manipuler Dieu. Mais on est saisi par sa présence, intérieurement et extérieurement, parce qu'on sait que la présence imprègne tout, qu'elle est le fondement de tout ce qui est.

Être possédé par Dieu de cette façon est la seule vraie liberté. La tyrannie de l'amour est la seule vraie relation. Inévitablement, nous avons peur en la voyant se développer et émerger

au cours de notre pèlerinage, tellement notre idée initiale de la liberté est différente. On l'imagine naïvement comme étant le libre choix de faire plutôt que d'être. Mais si nous avons le courage d'être suffisamment simple et humble pour entrer dans la vraie liberté, nous découvrons en nous la puissance d'une foi qui est inébranlable. La confiance chrétienne est la découverte de cette fermeté ; elle donne la force de se donner et par conséquent, elle sous-tend la compassion, la tolérance et l'acceptation. Cette découverte communique un merveilleux sentiment de sécurité à notre existence, et avec cette sécurité, nous recevons la force de laisser tomber nos défenses et d'aller vers les autres. Notre foi est inébranlable, non pas rigide, parce qu'elle est unie au fondement éternellement vivant de l'être...

Le plus difficile, c'est de commencer, de faire le premier pas, de se jeter dans la réalité profonde de Dieu telle qu'elle se révèle en Christ. Une fois quittée la rive du moi, nous sommes bientôt entraînés par les courants de la réalité qui nous donnent élan et direction. Plus nous sommes immobiles et attentifs, plus nous réagissons avec sensibilité à ces courants ; et plus notre foi devient absolue et véritablement spirituelle. Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de la foi est mise à l'épreuve par le paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. Où nous mène cette foi plus profonde ? Quand arriverons-nous ? Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.

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

Grégoire de Nysse, *Vie de Moïse*, collection Spiritualités chrétiennes, Albin Michel/Cerf, 1993, p. 140

Sache qu'il y a près de moi, [dit le Seigneur], un lieu si grand qu'en le parcourant tu ne pourras jamais trouver un terme à ta course. Mais cette course à un autre point de vue est stabilité. En effet « je t'établirai sur le roc » [Ex 33,21]. C'est là la plus paradoxale de toutes les choses, que stabilité et mobilité soient la même chose...

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.