

Prochain rendez-vous CMMC en France

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

Laurence Freeman osb sera à Paris le 18 décembre 2014

Il donnera une conférence au Forum 104 pour présenter son dernier livre « La voie de la contemplation »

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 – 12 octobre 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., *Jésus le maître intérieur*, « Les stades de la relation », Albin Michel, 2002.

Comme il faisait doux ce jour-là – ce qui, en Irlande, signifie qu'il pleuvait du crachin et non plus à verse – je me décidai à quitter le feu de tourbe pour m'aventurer à l'extérieur. Marchant droit devant moi, je me retrouvai du côté sauvage de l'île au beau milieu des tourbières détremées. L'Atlantique se brisait avec fracas sur les falaises, accomplissant avec une infinie patience son œuvre d'érosion. Sur ce versant exposé, le vent soufflait avec rage. Pour le moment, il me poussait dans le dos et créait une bulle de silence inattendue au milieu de la tempête... Comme pour montrer combien la nature est indifférente à la notion humaine de beau et de mauvais temps, il prit l'envie au soleil de faire une apparition et d'inonder de sa lumière dorée les éléments déchaînés. Immédiatement,... toutes les subtiles couleurs de la paroi de la falaise et des ajoncs réapparurent. Les roses tendres, les violets, et toutes les nuances inclassables du vert irlandais pour lesquels il faudrait inventer plus de mots que les Eskimos n'en possèdent pour la neige. J'étais maintenant face au vent qui me cinglait le visage et le corps. Soudain, à un tournant du sentier, je tombai en arrêt devant un jeune renard profondément endormi à un ou deux mètres de moi. Sa queue à l'extrémité blanche s'enroulait avec contentement autour de son corps roux ; il dormait dans un renforcement de la falaise, pelotonné dans sa solitude que venait caresser un rayon de soleil. Le vent, traîtreusement, empêchait mon odeur de lui signaler ma présence. Je restai immobile, ne sachant que faire, rempli d'une étrange et intense gratitude pour ce don. Je me demandai combien de temps il durerait. Le temps ralentit et peut-être s'arrêta-t-il un moment. Mes sottises pensées se turent et, l'espace qui m'unissait à cette autre créature si belle dans sa renardité sans équivoque, fut rempli d'une tendresse qui nous enlaçait tous deux de manière égale. Je sentis que cette tendresse si précise et spécifique à l'ici et maintenant n'était pas limitée à cet endroit et à ces deux créatures habitant la même création. Sans perdre sa toute-puissante et déchirante intimité, elle emplissait notre grande maison, l'univers en expansion... Avant que cette impression ne se cristallise en pensée, il ouvrit les yeux et me regarda fixement sans ciller ; me pénétra du regard. Je pense que l'espace d'une seconde, nous avons peut-être même communiqué.

Ce furent des instants brefs, silencieux, incommensurables. Je ne bougeai pas. Nous nous regardâmes simplement, sans peur ni désir, dans le soleil et le vent incessant. Peut-être un éclair de désir me traversa-t-il l'esprit, l'idée de le toucher, de le caresser, de le posséder ; qui sait si cette pensée ne brisa pas l'équilibre parfait de notre contemplation mutuelle. Peut-être oublia-t-il sa confiance et céda-t-il à la peur instinctive d'un ennemi naturel. Comme s'il était aussi seul qu'à l'ordinaire, il se redressa calmement, et s'éloigna en trotinant sans tourner la tête une seule fois. Il retournait à la complétude qu'il n'avait jamais quittée, ... à son œuvre d'être uniquement lui-même. Resté en arrière, je repris ma promenade, sentant l'agréable trouble d'avoir vu la paix que nous cherchons si anxieusement sans pouvoir jamais la retenir.

« Rabbouni, mon maître. »

« Ne me retiens pas. »

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

John Main osb, *En quête de sens et de profondeur*, « Les fruits », Méditation chrétienne du Québec-Medio Media, 2013, p. 141.

Le détachement est l'état dans lequel nous entrons par notre méditation, un état dans lequel nous ne sommes pas possédés par nos possessions, dans lequel nous ne sommes pas subjugués par le désir de posséder, de contrôler – un état d'esprit, un mode d'être absolument nécessaire pour pouvoir aimer... Nous ne cherchons pas à remodeler les autres à notre image et ressemblance, mais permettons aux autres d'être. En leur permettant d'être, nous les connaissons tels qu'ils sont. Et, les connaissant, nous les aimons. En méditant nous renonçons à notre désir de contrôler, de posséder, de dominer. Nous cherchons à être qui nous sommes. En étant qui nous sommes, nous nous ouvrons au Dieu qui est... Accéder à cet état exige de notre part une grande générosité, la générosité de renoncer à nos projets, nos espoirs, nos peurs... Suffisamment détachés pour voir au-delà de nous-mêmes, pour voir qui est Dieu. Et, le voyant, d'en être amoureux.

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.