

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 Thérésien 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 – 26 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.

John Main OSB, extrait du *The Heart of Creation : Meditation, a Way of Setting God Free in the World*, « Created to be Light » (Créés pour être lumière), Norwich, Canterbury, 2007, p. 66.

S'extraire des ombres peut être un douloureux processus. Nous avons tous nos cachettes favorites, où nous trouvons refuge, où nous pouvons nous replier lorsque nous désirons un peu de repos. Mais venir à la lumière équivaut à abandonner toutes ces cachettes parce que nous prenons comme unique lieu de repos la pure lumière du Seigneur. Il faut être très simple sur ce point, comme un enfant. Ne pas compliquer. Simplifier... Il n'est pas question, ici, d'une lumière aveuglante comme celle d'une lampe à arc qui irradie une lumière d'une blancheur absolue, cruelle et impitoyable. Lorsque nous disons que Dieu est lumière, nous voulons signifier une lumière douce, omniprésente et toujours pure qui illumine et donne vie à toute chose baignant dans ses rayons. C'est une lumière qui est à la fois éclatante et chaleureuse. Avant tout, c'est une lumière qui révèle la réalité comme amour, et en entrant dans la lumière, nous reconnaissons son unicité personnelle, sa complétude. Nous reconnâtrons également qu'en demeurant dans la lumière nous verrons notre être, car la lumière nous rend capables de voir toute chose comme elle est vraiment. La tentation est d'essayer d'analyser la lumière, de séparer les diverses composantes du spectre.

Analyse et réductionnisme sont des attitudes désastreuses pour la prière parce qu'elles supposent que le tout est fait de ses parties, que la division en parties est première et que la totalité se construit à partir d'elles. En revanche, la foi voit plus

loin que l'analyse ; elle croit que le tout est antérieur à ses expressions particulières. Dès que nous commençons, en prière, à nous concentrer sur – à penser à – un attribut spécifique de Dieu, nous avons perdu l'expérience de Dieu tel qu'il est en lui-même, c'est-à-dire dans sa complétude et son indivisible simplicité...

Apprendre à demeurer dans la lumière est le but de la méditation. La lumière qui illumine nous enseigne que Dieu est tout. La lumière qui illumine nous enseigne que nous ne pouvons vraiment être que lorsque nous sommes en Dieu, car il est tout ce qui est. Tel est ce que nous apprenons à voir clairement dans l'éclat de la lumière : que Dieu est, que Dieu est tout et que Dieu est amour. N'oubliez pas quelle est la voie : arrêter de penser, arrêter d'imaginer... être silencieux et attentifs... être humble et patient. Le chemin vers ce silence pleinement éveillé, pleinement conscient... c'est d'apprendre à dire le mantra... Cela mettra du temps, il y aura des faux départs. Il y aura inévitablement des échecs... Mais ne vous inquiétez pas de tout cela. La seule chose qui compte c'est de recommencer... c'est d'être sur la voie, être en pèlerinage.

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

Walt Whitman, « J'ai entendu le savant astronome », album Gallimard, 2006, traduction Anne Krief.

J'ai entendu le savant astronome
J'ai vu les formules, les calculs, en colonnes devant moi,
J'ai vu les graphiques et les schémas,
Pour additionner, diviser, tout mesurer,
J'ai entendu, de mon siège, le savant astronome
Finir sa conférence sous les applaudissements
Et soudain j'ai ressenti un étrange vertige, une lassitude infinie ;
Alors je me suis éclipsé sans bruit ; je suis sorti
Seul dans la nuit fraîche et mystérieuse,
Et de temps à autre,
Dans un silence total, j'ai levé les yeux en direction des étoiles.

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.