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, <u>aspir29@hotmail.com</u>

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 – 2 novembre 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., extrait de *La méditation, voie de la lumière intérieure*, « La révérence », Le Jour éditeur, 1997, p. 127

Les gens religieux ont tendance à avoir plus de conscience de soi que les autres. Et si nous examinons honnêtement cette conscience de notre personne, il est aisé de la relier à un certain manque de révérence dans notre vie religieuse. Peut-être seronsnous même surpris de constater qu'aux moments les plus sacrés, notre esprit de révérence est honteusement superficiel. Les non-chrétiens sont souvent frappés par le brouhaha, l'irrévérence bruyante qui caractérisent nos églises. Par exemple, ils remarquent l'absence de silence ou d'immobilité physique. Ils constatent également que nous consacrons bien du temps à demander à Dieu de réaliser nos vœux.

Cela ne veut pas dire que nous ne devrions jamais bouger sur nos bancs, ni que les mots ne sont pas un élément enrichissant du culte. Mais la méditation modifie notre attitude à l'égard du culte parce qu'elle nous enseigne, de l'intérieur, par l'expérience personnelle, que le Dieu que nous adorons est présent, et que c'est sa présence que nous adorons. La méditation rend notre vie religieuse plus révérencieuse, car elle nous enseigne, par l'expérience de sa Présence intérieure, que c'est en sa Présence que nous adorons sa Présence. Nous ne sommes pas moins en lui qu'il est en nous. Par l'interpénétration de sa conscience avec la nôtre, nous connaissons parce que nous sommes connus. La réaction la plus naturelle face à toute expérience par laquelle nous connaissons et sommes connus est un silence révérencieux. Le silence mène à un approfondissement de la connaissance mutuelle. [...]

Nous utilisons tant de mots! Nous entendons les mêmes mots, les mêmes idées, tant de fois par jour que leur sens finit par s'émousser. Cependant, beaucoup d'entre nous se souviennent d'avoir entendu les paroles de saint Paul lues par le père John comme s'ils les avaient entendues pour la première fois. C'était un émerveillement, et sans émerveillement, nous oublions que la réalité dont nous parlons et que nous adorons est réelle, est présente. La révérence et l'émerveillement ne peuvent naître qu'à partir d'un contact avec la Présence réelle. Sinon, nous restons bloqués au niveau du contact indirect; nous parlons de choses, nous pensons à des choses. Ensuite, nous en venons inéluctablement à nous écouter parler, à réfléchir à la manière dont nous nous exprimons, à l'effet que nous produisons; ainsi en arrive-t-on à l'arrogance religieuse. L'étape suivante consiste à vouloir ergoter ou condamner. C'est la grande tendance, la grande malédiction dont sont victimes les gens religieux dès lors qu'ils perdent la révérence.

Et pourtant, le chemin qui mène de l'arrogance à la révérence est si simple. Il est inutile de chercher à concevoir un contact direct avec Dieu puisqu'il est déjà établi. C'est l'incarnation, le Verbe fait chair. Il n'est pas nécessaire de se disputer pour savoir comment pénétrer cette Conscience supérieure, car elle a déjà fait sa demeure en nous, non par la dispute mais par l'amour. La méditation consiste simplement à connaître cela.

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

Rumi, « Les deux sortes d'intelligence », traduction de Normand Charest pour le compte des éditions du Graal, Québec, d'après *The Essential Rumi*, lui-même traduit du persan vers l'anglais par Coleman Barks, San Francisco, éd. Harper, 1995.

Il y a deux sortes d'intelligence : l'une acquise, comme un écolier mémorise des faits et des concepts tirés des livres ou de ce que dit le professeur, amassant des informations venues des sciences, autant classiques que nouvelles.

Avec une telle intelligence, vous vous élevez dans le monde. On vous place devant ou derrière les autres selon votre capacité à retenir l'information. Vous cheminez avec cette intelligence d'un champ à l'autre du savoir, accumulant les notes sur vos tablettes.

Il y a cependant une autre sorte de tablette, déjà complète et abritée en vous. Une eau débordant de sa source. Une fraîcheur au centre de la poitrine. Cette autre intelligence ne jaunit ni ne stagne. Elle est fluide et ne vient pas de l'extérieur vers l'intérieur par les circuits et la plomberie de la connaissance.

Cette seconde intelligence est une fontaine qui jaillit de vous vers l'extérieur.

Notre site : <u>WWW.WCCM.FR</u> 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.