

Prochain rendez-vous CMMC en France

Laurence Freeman osb sera à Paris le 18 décembre 2014

Il donnera une conférence au Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006, 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 – 9 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main o.s.b., *Word Made Flesh*, « The Silence of Love », Canterbury, Norwich, 2009, p. 29-30.

Le langage est tellement impuissant à exprimer la plénitude du mystère. C'est la raison pour laquelle le silence absolu de la méditation est d'une importance suprême. Nous ne cherchons pas à penser à Dieu, à parler à Dieu ou à imaginer Dieu. Nous nous tenons dans ce silence stupéfiant, ouvert au silence éternel de Dieu. Nous découvrons en méditation, par la pratique et par l'enseignement quotidien de l'expérience, qu'il est, pour tous, notre milieu naturel. Nous sommes créés pour cette expérience et notre être s'épanouit et se dilate dans ce silence éternel.

Mais déjà le mot « silence » dénature l'expérience et peut faire peur à beaucoup, parce qu'il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage. On craint que le silence de la méditation ne soit de nature régressive, mais l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas l'état pré-linguistique mais post-linguistique dans lequel le langage a accompli sa tâche de nous conduire à travers et au-delà de lui-même et de l'univers entier de la conscience mentale. Le silence éternel n'est privé de rien, et il ne nous prive de rien. C'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans réserve et sans condition...

Nous nous connaissons aimés, ce qui nous permet d'aimer. La méditation est une façon d'achever ce cycle de l'amour. Par notre ouverture à l'Esprit qui réside en nos cœurs, et qui, en silence, est tendresse pour tous, nous entamons le voyage de la foi... Nous abandonnons tout ce que nous désirons, tout ce que nous connaissons... Nous lâchons tout cela dans l'abandon de la pauvreté. Et nous sommes libres, alors, de nous jeter dans les profondeurs du mystère qui est amour.

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

Marie-Madeleine Davy, *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, Albin Michel Spiritualités, 2005, p. 249, 262-263.

La seule voie conduisant à la réalité suprême est celle du silence...

En réalité le silence n'est pas seulement un état mais un centre, un cœur. Celui qui s'y tient se trouve dans une totale indifférence à l'égard de lui-même. Cette indifférence ne saurait nuire à la compassion, c'est elle qui en assure au contraire le don perpétuel et la pérennité. Le cœur du silencieux est comparable à un puits rempli d'une « eau vive », qui communique la vie par son amour.

Cet état de silence, l'homme n'a pas à l'acquérir comme quelque chose de comparable à une conquête. Il fait partie de la nature humaine profonde ; il est ce fond secret auquel Eckhart a pu faire allusion. C'est donc par la connaissance de soi que le moi profond, le moi transcendantal apparaît. Il se présente comme une révélation inépuisable transformant toutes les puissances de l'âme et ainsi animant les sens intérieurs.

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.