

Prochain rendez-vous CMMC en France

Laurence Freeman osb donnera une conférence à **Paris le 18 décembre 2014** au Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006, de 20h à 22h, pour présenter son dernier livre « La voie de la contemplation ». Réservation obligatoire auprès des éditions Le Passeur au 01 53 63 36 60, ou presse@lepasseur-editeur.com. Entrée 5 €.

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 – 16 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.

Extrait de **John Main** o.s.b., « L'irréalité de la peur », in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 24-25

Nous savons combien notre état d'esprit et notre comportement sont différents lorsque nous sommes amoureux et lorsque nous sommes dans la peur et l'isolement. L'amour est synonyme de joie de vivre ; la vie nous apparaît dans toute sa variété, son imprévu et ses couleurs. Plus nous laissons généreusement cet esprit d'amour se dilater en nous, et plus nous nous centrons sur l'autre, plus nous trouvons notre perfection dans l'autre, notre accomplissement dans l'autre. C'est dans cette expérience que nous abandonnons la conscience du moi pour découvrir notre conscience réelle. Nous la découvrons dans le contact avec une autre conscience réelle... De cette rencontre naît l'énergie créatrice qui nous permet d'œuvrer de manière désintéressée et aimante.

Nous constatons, à la lecture de l'Évangile, que nous sommes placés devant un choix. L'alternative, c'est l'amour ou la peur. La peur est destructrice et corrosive, qu'il s'agisse de la peur de la maladie, de la guerre ou de la famine, ou bien de la peur de dieux surnaturels, colériques et vengeurs, que l'on doit s'efforcer d'amadouer par des rituels compulsifs. La différence entre un monde barbare et un monde civilisé, c'est que la barbarie se nourrit de la peur et la civilisation d'un amour qui engendre vigueur, énergie, vitalité, créativité. L'énergie barbare est négative ; la destruction est son idée maîtresse et son grand art, la guerre. L'art éminent de la vie chrétienne est la paix.

Le chemin de la méditation est un chemin d'ouverture à la paix de l'amour rédempteur de Dieu, de totale acceptation de cet amour, d'abandon de la fixation sur soi, un chemin de don de soi. Pendant que nous disons notre mantra, nous ne

pouvons pas penser à nous-mêmes ; or, c'est précisément l'obsession de soi qui ramène dans le fantasme. Aussi, lorsque nous constatons que nous avons cessé de dire le mantra, que notre mental vagabonde, nous devons simplement y revenir, et ainsi revenir à la réalité, qui est Dieu présent dans nos cœurs. En d'autres termes, nous revenons à une foi qui nous propulse au-delà de nous-mêmes en Dieu. Nous savons tous que ce dépassement de soi est notre salut. Fondamentalement, nous savons que nous allons à sa rencontre dans le silence de nos cœurs. L'autre option, c'est... l'illusion.

La fonction première du fantasme, c'est de nous détourner des peurs et anxiétés qui nous traversent en créant une autre réalité. Mais en fin de compte, la peur est simplement enfouie plus profondément... La fonction première de l'Évangile, et la seule à vrai dire, est d'expulser la peur, de l'arracher jusqu'aux racines afin que nous puissions nous enfoncer toujours plus profondément dans un cœur dénué de peur pour y rencontrer l'amour le plus profond.

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

Augustin d'Hippone, Sermon 23, 7 (PL 38, 157), cité dans O. Clément, *Sources*, Stock, 1999, p. 225.

Ne crains pas la venue de ton Dieu, ne crains pas son amitié. Il ne te mettra pas à l'étroit, lorsqu'il viendra. Il t'agrandira plutôt... Tu vois, si tu aimes, l'espace qu'il te donne. La peur est une souffrance, elle nous oppresse, mais vois l'immensité de l'amour : « L'amour de Dieu s'est répandu dans nos cœurs » (Rom 5,5).

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.