

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 €.

Retenez la date

Les prochaines **Rencontres de la méditation chrétienne** auront lieu les **13-14-15 mars 2015** à l'abbaye **St-Jacut-de-la-Mer** dans les Côtes d'Armor autour de **James Alison**, prêtre, théologien et écrivain anglais et **Kim Nataraja**, directrice internationale de l'École de la CMMC, sur le thème des « Quêtes de sens ». Le bulletin d'inscription sera envoyé prochainement.

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 – 23 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., « Jeter l'ancre » (*Dropping the Anchor*), in *Word Made Flesh*, Norwich, Canterbury, 2009, p. 42-43.

Dire le mantra, c'est comme jeter l'ancre. Il tombe au fond de notre être, et c'est là que nous devons aller, loin sous la surface... Nous sommes tellement absorbés par tout ce qui se passe à la surface que nous ne consacrons pas le temps nécessaire pour prendre du recul par rapport à ces préoccupations passagères. Le stress, l'anxiété, la dépression sont tour à tour invoqués pour se justifier de ne pas méditer, [parce que nous n'avons pas le temps, nous semble-t-il]. Mais le temps est ce que nous devons donner, tous les matins et tous les soirs. N'y pensez pas comme à un temps pour « faire » de la méditation, mais plutôt comme à temps pour être...

C'est l'offensive la plus efficace contre l'égoïsme. Sinon nous pensons que nos idées, pensées et fantasmes sont de la plus haute importance. Nous nous identifions même à eux la plupart du temps. En méditation, nous apprenons à les lâcher pour pouvoir être. Et une fois que nous avons touché le fond de notre être, nous faisons une découverte extraordinaire. Nous ne sommes pas nos idées ou les projections de notre ego... La découverte qui nous attend quand nous commençons à méditer, c'est que, une fois que nous sommes vraiment ancrés en nous-mêmes, nous sommes ancrés en Dieu.

C'est un moment éminemment humain ; nous ne savons pas en quoi consiste le fait d'être pleinement humain tant que nous ne l'avons pas éprouvé. Mais, en même temps, nous découvrons notre immense fragilité. Nous sommes si facilement ballottés par les tempêtes de la vie. Rare sont ceux qui ont pu échapper à une forme ou une autre de naufrage. Pourtant, en même temps que nous découvrons que nous sommes blessés et vulnérables, ce qui nécessite un certain courage pour être accepté, nous découvrons notre infini potentiel. Notre destinée nous appelle chacun individuellement à entrer dans le fond de notre être. C'est l'appel à être uni à Dieu. Le sens de cette destinée, c'est que nous n'avons plus besoin de mener des vies isolées et rabougries. Nous pouvons vivre dans une harmonie résonnante avec les autres, avec Dieu. Cela signifie que nous sommes appelés à être dans un état d'expansion continue au-delà des frontières de notre être limité... [C'est] possible parce que chacun possède à l'intérieur de soi l'énergie et la conscience nécessaires pour vaincre l'isolement, l'égoïsme et la mort. Grâce à notre méditation quotidienne, nous nous unissons à cette énergie et cette conscience divines. C'est le pouvoir de l'Esprit de nous dilater en cette générosité, cet amour et, en fait, cette vie éternelle qui veut dire une vie sans limite.

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

Charles Juliet, *Entretien avec Fabienne Verdier*, Albin Michel, 2007, p. 16.

L'être qui a eu à vivre la mort à soi-même a été dépouillé des illusions, des prétentions, des simagrées du moi et a atteint une certaine impersonnalité. Il est simple, modeste, il aime le silence, le retrait, se tient au contact de ses ressources et à l'écoute de sa nécessité. Après s'être éprouvé, il ne craint plus de s'abandonner au non-vouloir, de s'immerger dans la tiédeur de la source. Se lover au plus intime de soi est même ce qui est recherché... Être un – soit n'être plus divisé, ne plus souffrir de la dualité – est une jouissance extrême. Qui a connu cette jouissance ne cesse plus de vouloir la connaître à nouveau. Toutes limites abolies, repleyé en son centre mais ouvert au monde, l'être se trouve projeté hors du temps, et la vie qui soudain surabonde le submerge d'un amour sans raison.