Laurence Freeman à Paris

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 €.

Prochaines rencontres de la méditation chrétienne

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.

Nouveauté : vidéos à voir sur notre site Web et sur Youtube

De courtes **vidéos extraites du DVD *Pilgrimage*** sont désormais accessibles sur notre site web dans **la rubrique vidéos**. http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=100 Ce sont les deux premières d'une série qui permettra de faire connaître largement la méditation chrétienne et la communauté, notamment via **notre chaîne Youtube :** https://www.youtube.com/channel/UCV4rdsidji1jXN3e9HuIjaw

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 – 7 décembre 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 o.s.b., extrait de : *Le chemin de la méditation*, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

Saint Benoît recommandait à ses moines d'« avoir chaque jour devant les yeux la menace de la mort » (*Règle*, ch. IV). On parle peu de la mort dans le monde moderne. Mais toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)… Les sages des temps passés et présents nous enseignent qu'il faut garder la mort présente à l'esprit pour avoir une juste perspective sur la vie… Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, la principale illusion qui nous attache aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique.

Mais la sagesse de la tradition incarnée par saint Benoît enseigne que la reconnaissance de notre faiblesse physique nous rend capables de percevoir aussi notre fragilité spirituelle. Il y a une connaissance profonde en nous tous – si profonde en vérité qu'elle est la plupart du temps enfouie – qu'il nous faut établir le contact

avec la plénitude de la vie et la source de la vie. Il nous faut établir le contact avec la puissance de Dieu et, d'une manière ou d'une autre, ouvrir les fragiles « vases de terre » que nous sommes à l'amour éternel de Dieu, un amour inextinguible.

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen d'avoir clairement conscience de notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de la mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme… Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur… Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini – de l'amour qui chasse toute peur.

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, extrait de : *Chant de moi-même*, section 6.

Et mourir est différent de ce que quiconque en a pensé, et plus fortuné.

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.