

Retenez la date

La retraite avec le père Laurence aura lieu les 4, 5 et 6 septembre au centre de la Roche d'Or (Besançon) sur le thème « L'amour et la bénédiction de l'échec ».

Laurence reprendra le thème de la retraite de Monte Oliveto, de juin 2015. S'inspirant d'un poème de George Herbert : « Amour m'a dit d'entrer, mon âme a reculé... », il explorera l'immense don de l'être qui nous est fait, et les manières dont nous tentons sans cesse de l'éviter. Comment, en définitive, ces échecs peuvent se retourner à notre avantage, et nous entraîner vers une ouverture à un niveau plus profond de notre être, où le don nous attend patiemment.

Renseignements et inscriptions : Geneviève et Gabriel Vieille-Foucaut, 4, rue Parguez, 25000 Besançon.
Tél. +33 (0)3 81 51 16 12. gabriel.vieille@sfr.fr - genevieve.vieillefoucaut@sfr

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 – 17 mai 2015

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 osb**, *Le chemin de la méditation*, « S'engager à la simplicité », Bellarmin, 2001, p. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est premièrement le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à être. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à être. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous... que la vérité ne se découvre que dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. Le souvenir de l'acuité de vision que nous avons étant enfant devrait être pour nous un enseignement. Ce qu'il nous faut retrouver, c'est la capacité d'émerveillement de l'enfant, la simplicité enfantine de l'adoration devant la magnificence de la création...

La simplicité ne va pas nécessairement de soi. C'est d'ailleurs l'une des difficultés rencontrées par les gens désireux d'apprendre à méditer. Ils demandent : « Que faut-il faire pour méditer ? » Quand on leur répond qu'il faut s'asseoir immobile et apprendre tout bonnement à dire un mot, ou une courte formule, les gens sont souvent offusqués. Certains m'ont rétorqué : « Eh, j'ai un doctorat en physique fondamentale (ou en religion comparée). Cela convient peut-être aux gens ordinaires, mais pour une personne comme moi, il y a sûrement quelque chose d'un peu plus

exigeant. » Mais la méditation consiste essentiellement à apprendre à être silencieux, apprendre à être immobile, apprendre que la révélation advient lorsqu'on pénètre jusqu'aux racines des choses, jusqu'aux racines silencieuses.

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

Extrait de **Angelus Silesius**, *Le Pèlerin chérubinique*, Albin Michel, Spiritualités vivantes, p. 69.

Aux Savants

Tu trimes sur les Écritures et par des arguties ta raison pense trouver le Fils de Dieu. De grâce, libère-toi de cette quête inlassable ! Viens dans l'étable L'embrasser en personne, et bientôt tu jouiras de la Force du cher Enfant.

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.