

### Retenez les dates

- Une retraite de présentation et de pratique de la méditation chrétienne avec Éric Clotuche aura lieu du 6 au 8 novembre au monastère d'Hurtebise (Belgique). Renseignements : [contact@wccm.be](mailto:contact@wccm.be)  
Inscriptions : Monastère d'Hurtebise, 6870 Saint-Hubert - [hurtebise.accueil@skynet.be](mailto:hurtebise.accueil@skynet.be) - [Télécharger le dépliant](#)
- Les inscriptions à la journée de réflexion, d'initiation et de pratique de la méditation du 11 novembre 2015 au Théâtre du Châtelet sont closes.
- Une retraite en silence avec Éric Clotuche aura lieu du 13 au 15 novembre à l'abbaye de Landévennec (Finistère) sur le thème « Le combat spirituel : un chemin de détachement et de liberté ».  
Renseignements et inscriptions : Service diocésain pour l'animation spirituelle, Yves le Thérésien, Espace Ozanam – Centre de Keraudren 110, rue E. De Tremaudan, 29200 BREST  
Tél : [+33 \(0\)6 85 33 22 73](tel:+330685332273) – [aspir29@hotmail.com](mailto:aspir29@hotmail.com) - [Télécharger le dépliant](#)
- Du 4 au 6 septembre a eu lieu une retraite avec le père Laurence Freeman sur le thème « L'amour et la bénédiction de l'échec ». Vous pouvez écouter et télécharger les enregistrements des conférences données par Laurence Freeman en vous rendant [sur la page dédiée de notre site web](#)

Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

### Lectures hebdomadaires – 1<sup>er</sup> novembre 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 Laurence Freeman osb, *Bulletin trimestriel de la CMMC*, 2010, n° 3.

L'autre est essentiel à l'esprit mystique et aimant. L'altérité pousse l'esprit à lâcher ses points de fixation et à se dilater, à élargir la vue que nous avons du monde et de notre place dans le monde. ... C'est un peu de cette façon que je comprends l'expression « esprit catholique » : il fait face à l'autre que l'on ne peut décrire ou contrôler. L'esprit catholique cherche intuitivement à inclure plutôt qu'à rejeter, même s'il rencontre en l'autre un abîme de différence. [...]

Nous ne devenons catholiques dans ce sens plein et inclusif que par une croissance qui consiste à franchir un à un les stades de la guérison et de l'intégration. Aucun d'entre nous, autrement dit, n'est encore catholique, pas même le pape. Il reste toujours un chemin à parcourir. Mais l'alternative à ce processus ... est l'esprit sectaire qui fait de l'autre un objet, et qui, par peur et plaisir d'exercer son pouvoir, lui dénie sa pure subjectivité, son altérité et son être irréductible. Socialement et historiquement, c'est ce que nous avons fait aux immigrés, aux Juifs, aux homosexuels et aux autres minorités facilement prises pour cibles, mais aussi à toute une moitié de l'humanité, par la violente exclusion patriarcale des femmes.

Ce genre de comportement nous exclut du tout et donc du Saint. Dieu est toujours sujet, le « grand Je Suis », insensible à nos tentatives d'objectivation et de manipulation. Nous rencontrons cette pure émanation d'être dans le silence au tréfonds de soi, non dans l'idéologie ou l'abstraction, et de différentes manières, les uns dans les autres, dans la merveille et la beauté de la création, l'océan de l'être, de la souffrance et de la félicité dans lequel nous, et même le créateur, baignons. Parce que cette croissance exige de la profondeur, et la profondeur du silence, l'esprit catholique ... a besoin de contemplation. Considérer la contemplation comme une sorte de luxe, de relaxation ou de loisir pour occuper le temps libre passe complètement à côté du sens de cette ouverture de l'esprit catholique qui est le seul moyen véritable que nous ayons de glorifier Dieu.

*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*

Laisse-moi Te prier, non pour que le danger me soit épargné,  
mais pour que je ne le craigne pas.  
Laisse-moi Te demander, non de calmer ma peine,  
mais d'avoir le cœur de la dépasser.  
Laisse-moi T'implorer, non pas d'être sauvé de l'angoisse,  
mais d'apprendre à espérer et à savoir patienter pour gagner ma liberté.  
Accorde-moi de ne pas être lâche pour que je n'aie pas à sentir Ta pitié  
en évitant de justesse l'échec.  
Mais donne-moi de saisir Ta main tendue et de sentir Ton étreinte  
au moment où je faiblirai.

Rabindranath Tagore

Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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.  
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site [www.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)