

## Retenez les dates

- 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 Thérisien, 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 – 8 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.*

**Laurence Freeman** o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel*, octobre 1997, p. 2-7.

Un jour, saint Antoine du Désert parlait à ses moines du jugement dernier auquel ils seraient tous confrontés au jour de leur mort. Ils ne seraient pas jugés, leur dit-il, sur la qualité de leur ressemblance avec sa personne ou avec l'un ou l'autre des grands maîtres du désert, mais sur leur capacité à être devenus eux-mêmes.

La sainteté en tant que but et sens de la vie humaine peut être une qualité que nous reconnaissons chez des personnes très différentes, un parfum dont nous avons conscience. La sainteté est peut-être comme une musique. Elle est indescriptible, sauf dans son langage propre. Mais c'est un langage universel que tous peuvent comprendre et apprécier. Dans une société comme la nôtre, où le langage et les traditions religieuses sont devenus davantage un dialecte de spécialistes qu'une langue commune et unifiante, cette musique de la sainteté est particulièrement importante. La sainteté nous unit dans l'amitié et dans une foi commune en la bonté fondamentale des hommes. [...]

Il y a une universalité dans la sainteté qui transcende l'âge, la culture et les barrières religieuses. Elle n'est pas le résultat d'une discipline particulière et, n'en déplaît pas aux idéologies qui toutes la revendiquent avec force pour elles-mêmes, elle défie toute tentative d'étiquetage. Ce qu'il y a d'universel en elle, c'est qu'elle devient perceptible chez les personnes qui sont devenues elles-mêmes. La sainteté est la présence de Dieu en l'être humain qui est image de Dieu. Ainsi, devenir saint consiste simplement à réunir consciemment l'image et son modèle.

*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*

**Rumi**, "One Song", extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 47.

Un chant

L'objet de la louange est un, de même la louange est une,  
beaucoup de cruches étant versées

dans un bol immense. Toutes les religions, tous ces chants,  
un seul chant.

Les différences ne sont qu'illusion et vanité. La lumière du soleil  
a l'air un peu différente

sur ce mur-ci de ce qu'elle paraît sur ce mur-là, et bien plus différente  
sur cet autre mur, mais

c'est toujours la même lumière. Nous avons emprunté ces vêtements, ces  
personnalités de temps et d'espace,

à une lumière, et en louant, nous les reversionnons en elle.

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)