

Retenez les dates

Une **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 (dépliant en pièce jointe).

Une **retraite avec le père Jacques de Foiard-Brown** aura lieu du **16 au 18 octobre à l'abbaye de Rhuys (Morbihan)** sur le thème « **L'abandon spirituel, le lâcher-prise, la confiance** », organisée en partenariat avec [Ephata Quimper](#).

Renseignements et inscriptions : Sophie Fayet, 3 allée des Mirabelles, 69340 Francheville
Tél : +33 (0)6 15 76 77 66. so.fayet@sfr.fr (dépliant en pièce jointe).

L'hebdomadaire **La Vie**, en partenariat avec l' **École occidentale de méditation** et **Le Monde des religions** organise une **journée de réflexion, d'initiation et de pratique de la méditation** qui aura lieu le **11 novembre 2015 au Théâtre du Châtelet à Paris 1^{er}**.

Organisé au profit d'associations humanitaires pour les chrétiens d'Orient et pour le Tibet (Karuna-Shechen), cet évènement réunira des figures de la méditation telles que Matthieu Ricard, Christophe André, Fabrice Midal, le P. Patrice Gourrier, le P. Jean-Marie Gueullette et Sheelah Treflé-Hidden qui y représentera la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

Renseignements et inscriptions : <http://chatelet-theatre.com/fr/event/meditation-2015> (dépliant en pièce jointe)

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 – 12 juillet 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de **John Main** o.s.b., *Le chant du silence, L'art de méditer*, (« Pourquoi est-ce difficile de méditer ? »), Mediaspaul, 2013, p. 167.

[La méditation] est si difficile pour nous... parce que nous vivons dans une société très matérialiste, qui envisage toute chose sous l'angle de la possession et du possédant, de telle sorte que, même si nous devenons plus spirituels dans la forme, nous pouvons facilement devenir, au fond, des matérialistes spirituels. Au lieu d'accumuler de l'argent, nous nous efforçons d'accumuler de la grâce ou du mérite.

Or, la voie de la prière est celle de la dépossession et de l'abandon. On nous a inculqué le désir de la réussite, l'importance de gagner et non de perdre. Mais Jésus nous dit que si nous voulons trouver notre vie, nous devons la perdre. Dire le mantra, c'est exactement notre réponse à ce commandement de Jésus d'être entièrement à sa disposition, de lui donner une attention sans partage, de lui donner un cœur sans partage, d'être dans un état de conscience sans partage, ce qui est une autre manière de dire que nous sommes un avec lui. [...]

Le mantra est comparable à l'aiguille d'une boussole. Il vous dirige toujours dans la direction que vous devez suivre, laissant le moi pour entrer en Dieu, et quelle que soit la direction proposée par votre ego, la boussole est toujours fiable dans la direction qu'elle indique. Le mantra, si nous le répétons avec générosité, avec fidélité et avec amour nous indiquera toujours la direction de Dieu, et c'est en Dieu seul que nous trouverons notre véritable identité.

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

Gary Snyder, "The Trail is Not a Trail", in *Left out in The Rain*, North Point Press, 1986, paru dans *Writer's Almanac*, 24 septembre 2011.

Je conduisais sur l'autoroute
et j'ai pris une sortie
puis une grande route
qui devint une petite route
que j'ai suivie
jusqu'à ce qu'elle devienne une piste
pleine de nids-de-poule, et je me suis arrêté.
Ai remonté un sentier à pied
mais le sentier est devenu approximatif
et a disparu –
En pleine nature,
Partout où aller.

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.