

### Retenez les dates

- La retraite en silence avec le père Jean-Luc Souveton initialement prévue du 30 octobre au 1er novembre à l'abbaye de Pradines (Loire) est malheureusement annulée pour des raisons logistiques.
- 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 – 18 octobre 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** o.s.b., *Word Made Flesh*, repris dans *Essential Writings*, édité par Laurence Freeman, Marynoll, NY, Orbis, 2002, p. 109.

Le but de la récitation du mantra, c'est qu'il devienne l'unique objet de notre attention. Nous ne pensons à rien, nous ne poursuivons aucune idée qui pourrait nous traverser l'esprit pendant que nous disons le mantra. Laissez-les passer tandis que vous parvenez à un silence de plus en plus profond où le seul son qui résonne dans le mental est le mantra. C'est le mantra lui-même qui vous apprendra la patience nécessaire pour le dire. Il vous apprendra également l'humilité nécessaire. En méditant, nous ne cherchons pas à posséder Dieu ni à atteindre à une compréhension profonde de Dieu. Nous cherchons simplement à accepter le don de notre création aussi pleinement qu'il est possible actuellement, et à y répondre aussi

généreusement que nous le pouvons. Pour cela, nous apprenons à être immobile, à être silencieux et à être vraiment humble.

En langage d'aujourd'hui, la méditation consiste essentiellement à mettre l'ego entre parenthèses. Nous n'essayons pas de voir avec l'ego ce qui est en train de se passer. La vision de l'ego est limitée parce qu'il est centré sur lui-même. L'œil avec lequel nous voyons sans limite est l'œil qui ne peut se voir lui-même. Le paradoxe de la méditation, c'est qu'une fois que nous avons cessé d'essayer de voir et de posséder, alors nous voyons tout et tout est à nous.

*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 "October" de **Mary Oliver**, *New and Selected Poems*, Boston, Beacon Press, 1992, p. 62

Parfois, quand l'été tire à sa fin, je ne veux rien toucher, ni  
les fleurs, ni les mûres dont  
regorgent les fourrés ; je ne veux pas boire  
à l'étang ; nommer les oiseaux ni les arbres ;  
ni murmurer mon propre nom.

Un matin  
le renard est descendu de la colline, splendide et confiant,  
il ne m'a pas vue – et je me suis dit :

C'est donc cela le monde.  
Je ne suis pas dedans.  
C'est beau.

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)