

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
Inscriptions : Monastère d'Hurtebise, 6870 Saint-Hubert - 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 - [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. 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 – 25 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.

John Main o.s.b., extrait de « *The Present Christ* » (avril 1981) in *Monastery Without Walls*, les lettres spirituelles de John Main révisées par Laurence Freeman, Canterbury Press, 2006, p. 163.

Dans la Résurrection, nous sommes déchargés du besoin de faire de Dieu un objet. Nous n'avons plus besoin de lui parler, de l'apaiser ou de lui adresser des demandes. « Votre Père sait de quoi vous avez besoin avant même que vous l'ayez demandé, » nous assure Jésus. Depuis ce moment éternel du temps, où Jésus s'est éveillé à son union avec le Père, l'humanité a dépassé le stade de son enfance spirituelle. À ce moment, elle a accédé à la maturité qui « réalise la plénitude de la stature du Christ ». Ce moment du Christ se trouve au centre de notre être, dans notre cœur, où son esprit vit et croît comme une graine enfouie dans la terre.

Trouver ce moment est le travail de la méditation. C'est un travail joyeux et vivifiant parce que nous descendons dans le cœur avec une foi qui sait que le moment est déjà

apparu et est né de façon impérissable. Une fois que l'on connaît cette union en en faisant l'expérience, toute notre existence renaît. On la connaît pour s'unir à elle, dans une complétude qui est la sainteté. Et tout ceci est le travail d'un moment, le moment du Christ.

Nous ne sommes pas seulement libérés du besoin de nous voir et de voir Dieu de manière dualiste. En fait, il est exigé de nous de ne pas le faire. « L'heure vient, et c'est maintenant » où nous sommes appelés à adorer Dieu en esprit et en vérité. Par ces mots adressés à la Samaritaine, Jésus nous appelle tous à une nouvelle dimension de conscience spirituelle. Nous ne pouvons pas rester dans le dualisme de l'enfance spirituelle *et* être dans la vérité du moment du Christ. L'inhabitation de l'Esprit du Christ n'est pas un simple don, une offre spéciale, une grâce que nous pouvons accepter ou refuser. C'est une réalité, la porte de la bergerie de l'union sans limite.

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 "The Guest is Inside You," KABIR : Ecstatic Poems, version de Robert Bly (Boston: Beacon Press, 2004), p. 61. Traduit de la version anglaise par Rabindranath Tagore, *One Hundred Poems of Kabir* (2005).

La rivière et ses vagues forment une même surface : quelle est la différence entre la rivière et ses vagues ?

Quand la vague s'élève, c'est de l'eau et, quand la vague retombe, c'est toujours la même eau. Dites-moi où est la différence ?

Parce qu'on l'a nommée vague, ne sera-t-elle plus considérée comme de l'eau ?

Au sein du Suprême Brahma, les mondes apparaissent comme les grains d'un chapelet ;

Regarde ce rosaire avec les yeux de la Sagesse.