

### Retenez les dates

- Deux retraites avec le père Jacques de Foiard-Brown auront lieu sur le thème « L'abandon spirituel, le lâcher-prise, la confiance » :  
- du 9 au 11 octobre à la Clarté-Dieu à Orsay (Essonne).  
Renseignements et inscriptions : Béatrice Birot, 8 rue Erlanger, 75016 Paris  
Tél : +33 (0)6 64 93 59 44 - [beatrice.berot@orange.fr](mailto:beatrice.berot@orange.fr) - [Télécharger le dépliant](#)  
- du 16 au 18 octobre à l'abbaye de Rhuys (Morbihan), 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](mailto:so.fayet@sfr.fr) - [Télécharger le dépliant](#)
- Des groupes de la région Rhône Alpes organisent un week-end avec Eric Clotuche les 10 et 11 octobre à Chambles près de St Etienne sur le thème « Les origines de la méditation chrétienne ».  
Renseignements et inscriptions : [meditationchretienne42@gmail.com](mailto:meditationchretienne42@gmail.com) - 06 84 79 56 86
- 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](#)
- 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 1er.  
Organisé au profit d'associations humanitaires pour les chrétiens d'Orient et pour le Tibet (Karuna-Shechen), cet événement 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)
- 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 – [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 – 4 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 Way of Unknowing*, « Religious Love », Crossroad, New York, 1990, p. 115-116.

En ouvrant notre cœur à l'amour au niveau le plus profond et le plus silencieux de notre être, nous ne sommes pas en train de refouler le savoir humain ou de rejeter les valeurs et les relations humaines. Au contraire, celles-ci sont toutes illuminées, c'est-

à-dire que nous les voyons sous un jour nouveau, une lumière transcendante. Nous voyons en eux une lumière nouvelle. Ce qu'il y a d'extraordinaire dans le message chrétien, c'est que cette lumière n'est autre que la lumière du Christ, la lumière qu'est le Christ. L'appel qui nous est adressé à entrer dans cette lumière est un appel à connaître, par expérience personnelle, ... que la lumière du Christ brille dans nos cœurs et que la première tâche qui nous incombe dans la vie est de nous ouvrir à elle, de nous y baigner, de devenir grâce à elle un être complet et ainsi de voir par elle. [. . .] La méditation est notre chemin vers cette lumière.

#### *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*

Francine Carrillo, *L'Imprononçable. Ce Nom scellé au revers de notre nom*, Editions Labor et Fides, 2014, pp. 104-105

Commencer  
par asseoir  
sa journée

sur un linge  
de silence.

Descendre  
au profond  
de soi,

en-dessous  
des maux,

en-dessous  
des mots,

dans ce lieu  
sans lieu

où s'annonce  
la rencontre.

Ne rien vouloir  
sinon  
être là,

dans l'ouverture  
à ce qui vient.

Se laisser  
faire  
et défaire

par la pulsation  
de l'éphémère

jusqu'à cet  
agenouillement  
du dedans

qui signe  
la vraie  
prière.

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)