

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 Foiïard-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 – 5 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de **John Main osb**, « Un système de valeurs fondé sur Dieu », *En quête de sens et de profondeur, Méditer avec John Main*, ed. Peter Ng, Méditation chrétienne du Québec-Medio Media, p. 171-172.

C'est une vérité stupéfiante. Dans le cœur de chacun de nous, dans les profondeurs de notre être, se trouve la source de l'amour infini, illimité. Cet amour-là balaie toutes nos craintes. Les balayant, il nous rend capables de devenir nous-mêmes, d'être la personne que nous sommes appelés à être, de renoncer à tous nos masques et toutes nos défenses. Pour devenir nous-mêmes, il nous suffit de nous mettre pleinement en contact avec cette puissance, avec cette énergie que nous appelons amour.

Notre esprit se dilate. Notre cœur s'ouvre et nous devenons plus généreux. Ce changement survient en nous parce que, dans la méditation, nous rencontrons la puissance qui le rend possible... Ce que nous découvrons dans la méditation c'est la source d'énergie qui nous rend capables de vivre [généreusement], et nous

découvrons que cette source d'énergie est établie précisément au centre de notre être, dans notre cœur... Cela nous amène à la conclusion qui libère une énergie gigantesque – à savoir qu'une seule chose importe à la fin, et c'est que nous grandissions dans l'amour.

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

Annie Lighthart, « To Want What You Have » (Vouloir ce que l'on a) in *Iron String*, Airlie Press, Monmouth, Oregon, 2013, p. 51.

Vouloir ce que l'on a n'est pas facile, mais j'en viens à penser que l'on peut y arriver, à condition de commencer par de petites choses. Du savon qui nettoie. Du soleil qui réchauffe. Quelqu'un qui se souvient de votre nom. Ensuite, en devenant plus fort et plus assuré, on passe à du plus grand : le regret, par exemple, et la surprenante douceur de son pincement, ou éventuellement la souffrance –

comment elle peut temporairement diminuer, vous laissant le temps de remarquer un champ où quelqu'un marche et se retourne en vous voyant. Vous vous voyez : vous tenez un oiseau dans la main. Il est sans crainte, il attend dans votre paume qui s'ouvre.

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.