

## Retenez la date

La 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

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 – 12 avril 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**, "La voie du silence" in *En quête de sens et de profondeur*, Méditation chrétienne du Québec, Medio Media, 2013.

Pour avancer sur le chemin spirituel, nous devons apprendre à être silencieux... Le problème de l'affaiblissement de la religion, à notre époque, vient en partie de ce qu'elle utilise des mots pour ses prières et ses rituels, et que ces mots doivent être chargés de sens. Et ils ne peuvent être chargés de suffisamment de sens pour émouvoir nos cœurs, pour nous faire prendre de nouvelles directions, que s'ils jaillissent de l'esprit. Or, l'esprit a besoin du silence. Nous avons tous besoin d'utiliser des mots, mais pour les utiliser avec puissance, nous devons être silencieux. La méditation est la voie vers le silence, la voie du silence. [...]

Ce que nous devons tous apprendre n'est pas tant à créer le silence. Le silence est déjà là, à l'intérieur de nous. Ce que nous avons à faire, c'est d'y entrer, de devenir silence. Le but de la méditation et le défi de la méditation, c'est de devenir suffisamment silencieux pour que ce silence intérieur puisse émerger. Et réaliser ce silence, c'est le langage de l'esprit.

*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*

**Benignus O'Rourke o.s.a.**, « Streams of Living Water » in *Finding Your Hidden Treasure*, Darton, Longman and Todd, Londres, 2010, p. 100.

Le silence purifie, grâce au silence, on se vide. En prenant refuge dans le silence et en laissant notre mental et notre cœur devenir silencieux, les eaux stagnantes seront libérées et le flot de l'eau vive s'écoulera de nouveau dans les profondeurs de notre être.

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.