

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 – 14 juin 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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de *La Méditation, voie de la lumière intérieure*, Le Jour, éditeur, 1997, p. 94-95.

Lorsque nous méditons, nous apprenons à abandonner toutes les images de nous-mêmes, parce que les images sont étrangères à notre vrai soi. Elles sont comme des étiquettes inexactes. L'auto-analyse qui s'imagine être tellement intelligente en collant des étiquettes, nous isole de la connaissance du vrai soi et de la rencontre rédemptrice avec la réalité. Nous restons prisonniers de la conscience de soi. Il suffit de comprendre que nous avons été libérés et que la liberté parfaite est réalisée dans la profondeur de notre esprit, dans la liberté du Christ, la liberté de son pur amour. Nous pouvons nous ouvrir à cette réalité à condition d'apprendre à être simple, à accepter le don librement consenti et à être fidèle à ce don.

Si nous apprenons à dire le mot de prière, il nous enseigne comment aimer, et il nous enseignera comment nous élargir au-delà de toutes les images de nous-mêmes dans

la réalité de notre être qui est une avec la réalité du Christ. Il nous apprendra à être nous-mêmes et à connaître la joie d'être en communion.

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

Marie-Madeleine Davy, extrait de « Un itinéraire », in *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, Albin Michel, 2005, p. 346.

Le plus grand obstacle à la méditation réside dans l'importance donnée, en Occident, à la personne, dans la mesure où elle est confondue avec les moi.

Pourquoi avoir peur de la dimension impersonnelle, pourquoi la redouter et la considérer comme une erreur ? Comment ne pas comprendre qu'il convient de tout perdre pour tout retrouver « au centuple », à un autre niveau ? Ici tout est paradoxal. Ce sont tout particulièrement les chrétiens qui partagent une telle crainte. En lisant l'Évangile, ils pourraient cependant comprendre la réalité du paradoxe... : « Celui qui sauvera sa vie, la perdra » (Mt, 10, 39 ; 16, 25)... Et ce petit texte assez extraordinaire : « Qui perd son âme la trouve ».

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.