

## 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.fr](mailto:genevieve.vieillefoucaut@sfr.fr) (dépliant en pièce jointe).

Une **retraite avec le père Jacques de Foïard-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](mailto: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<sup>er</sup>**. 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](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 – 30 Août 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 Laurence Freeman, osb, "The Silence of the Soul", *The Tablet*, 10 mai 1997.

Nos pensées, nos peurs, nos rêves, nos espoirs, nos colères et nos attirances surviennent par moment et retombent tous. Nous nous identifions automatiquement avec ces états fugaces ou compulsivement récurrents, sans penser à ce que nous pensons. Quand le silence nous enseigne à quel point ces états sont passagers et peu fiables, nous sommes confrontés à la question terrible de savoir qui nous sommes. Dans le silence, nous devons faire face à la terrible possibilité de notre propre non-réalité.

La pensée bouddhique fait de cette expérience - qu'elle appelle anatman ou « non soi » - l'un des piliers de sagesse centraux de sa voie de libération de la souffrance et l'un de ses moyens essentiels d'illumination. Le pratiquant bouddhiste est encouragé à rechercher ce sens de l'éphémère intérieur et plutôt que de le fuir, à plonger directement dedans, comme l'ont fait Maître Eckhart et les grands mystiques chrétiens.

Naturellement, l'anatman est l'idée bouddhiste avec laquelle les autres ont généralement le plus de difficultés. Comme c'est absurde, terrible, sacrilège de dire que je n'existe pas. En fait pour la plupart, l'antagonisme chrétien à l'anatman n'est pas fondé ou fondé sur une mauvaise interprétation. Cela ne signifie pas que nous n'existons pas, mais que nous n'existons pas de façon indépendante et autonome. . . .

Je n'existe pas par moi-même parce que Dieu est le fondement de mon être. À la lumière de cette perspective, nous lisons les paroles de Jésus dans le Nouveau Testament avec une perception plus profonde. « Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive. Car celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera. » (Luc 9, 23-24).

### *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 du Dhammapada, " *The Path* ", versets 276-279, éd. par Anne Bancroft (Rockport, MA: Element, 1997), p. 81.

Vous devez faire l'effort, l'éveillé montre seulement la voie. Ceux qui sont entrés dans la voie et qui méditent se libèrent des liens de l'illusion.

Tout change. Tout survient et passe. Celui qui réalise cela est libéré de la tristesse. C'est une voie lumineuse.

Exister, c'est connaître la souffrance. Prenez conscience de cela et soyez libre de la souffrance. Telle est la voie radieuse.

Il n'y a pas à souffrir d'être séparé. Celui qui comprend cela est libre. C'est la voie de la clarté.

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.