

## PROCHAINES RETRAITES

### RETRAITE AVEC LE P. FRANÇOIS MARTZ

**Week-end du 26-28 mars**, retraite animée par le P. François MARTZ et Mme G. Jacquin, professeur de yoga, sur le thème « Entrer dans la Semaine Sainte : Mourir et renaître en Jésus-Christ », au couvent de Reinacker, à Reutenbourg (Bas-Rhin).

Frais d'hébergement : 44 €/jour (+ 5 € si location de draps). Les frais de session sont libres.

Renseignements et inscriptions auprès du P. François Martz : 06 74 72 15 29 ou  
[abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)

### SEMAINE SAINTE À BERE ISLAND AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN

**Du 29 mars au 4 avril**, vivre la Semaine Sainte à Bere Island (Irlande). Conférences (en anglais) par le P. Freeman et liturgies dans l'église locale. Renseignements dans le document joint.

### RETRAITE AVEC LE P. LAURENCE FREEMAN

**Week-end du 16-18 avril**, retraite animée par le P. Laurence Freeman o.s.b. au Centre culturel et spirituel de l'Abbaye de Rhuys à St-Gildas-de-Rhuys (Morbihan), sur le thème « La pratique, chemin vers la perfection – mythe ou réalité ? ».

Bulletin d'inscription à télécharger sur le site.

Notre site : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

### Lectures hebdomadaires – 31 janvier 2010

*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** o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « L'innocence originelle », Bellarmin, 2001, p. 99-101.

Toutes les grandes vérités sont la simplicité même. On ne peut les connaître qu'en devenant simple. Quand nous nous asseyons pour méditer et commençons à dire notre mot, notre mantra, nous sommes en route vers cette simplicité. Nous sommes en route vers le fondement sur lequel repose notre être entier. Nous sommes en route vers l'union, l'union avec Jésus... Voilà ce qui a inspiré et inspire encore ces mots de saint Paul :

Qui peut savoir ce qui est dans l'homme, sinon l'esprit de l'homme qui est en lui ? De même, nul ne connaît ce qui est en Dieu, si ce n'est l'Esprit de Dieu. Quant à nous, nous n'avons pas reçu l'esprit du monde, mais l'Esprit qui vient de Dieu, ce qui nous fait connaître les grâces que Dieu nous a faites.  
(1 Co 2, 11-12)

Telle est l'invitation lancée à chacun pour qu'il puisse connaître personnellement, par expérience, « tous les dons que Dieu nous a faits ». Le chemin de cette connaissance est un chemin de fidélité, de fidélité quotidienne à la méditation : se détourner fidèlement, chaque matin et chaque soir de sa vie, de tout ce qui est passager pour s'ouvrir à l'éternel Esprit de Dieu. Mais aussi un chemin de fidélité pendant la méditation : dire fidèlement son mot, son mantra, du début à la fin, sans poursuivre des idées, sans multiplier les formules ou les mots, dans une simplicité grandissante.

La force qui nous permet d'accomplir tout cela nous est donnée. C'est la force de l'amour de Jésus. Comme saint Paul nous le dit : « Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu réside en vous ? » (1 Co 3, 16) Dans notre méditation, nous cherchons à nous ouvrir aussi pleinement qu'il nous est possible en cette vie à l'Esprit de Dieu qui habite en nous.

### *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 de : **Pseudo-Macaire**, *Homélie I*, extrait de : *An Anthology of Christian Mysticism*, ed. Harvey Egan, Collegeville, MN, The Liturgical Press, 1996, p. 83-84.

Car l'âme qui a le privilège d'être en communion avec l'Esprit... devient toute lumière, tout visage, tout œil, et il n'y a aucune partie en elle qui ne soit pas remplie des yeux spirituels de la lumière... De même que le feu, la lumière même du feu, est la même en tout point, n'ayant en elle ni premier ni dernier, ni plus ni moins, de même l'âme qui est parfaitement irradiée par l'ineffable beauté de la lumière du Christ... devient tout œil, toute lumière, tout visage, toute gloire, tout esprit, étant façonnée de la sorte par le Christ qui la dirige, la guide, l'emmène, la porte et la pare ainsi de beauté spirituelle.

**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.**