

**LES RETRAITES DU P. JACQUES DE FOÏARD-BROWN EN OCTOBRE SONT ANNULÉES**

Le père Jacques est malheureusement retenu à l'île Maurice pour des raisons de santé. Il nous fait part de sa profonde tristesse de ne pouvoir venir en France comme prévu. Toute la communauté des méditants francophones est à ses côtés et lui adresse son amitié et ses prières.

**DEUX RETRAITES SONT MAINTENUES**

**A PELTRE (METZ) 8-10 OCTOBRE** : il reste quelques places pour une retraite animée par le P. FRANÇOIS MARTZ sur le thème de la lectio divina.

Inscriptions : Mme Josyane Stef, 03 87 66 90 90/06 84 21 01 04 [stef.josyane@orange.fr](mailto:stef.josyane@orange.fr)

La retraite à Sénanque (21-24 octobre) est maintenue également (l'animation sera assurée par un frère de la communauté) mais elle est complète.

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

**Lectures hebdomadaires – 5 septembre 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.*

**John Main o.s.b.**, extrait de *Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, « A New Monasticism » (Un nouveau monachisme), Canterbury Press, Londres, 2007, p. 25-26.

Comme il est fréquent lorsque nous nous adressons à Dieu que nous lui parlions de nous-mêmes : aide-moi à faire ceci, à être cela. Aussi altruiste que puisse être notre intention première, la structure même du langage nous place au centre de notre conscience. Cela est vrai également pour ceux qui n'ont peut-être pas de cadre de référence religieux mais dont la pratique spirituelle est autoréférentielle. Même s'ils ne se servent d'aucuns mots, n'ont aucune image de Dieu et ne demandent aucune faveur, le danger de la fixation sur soi est aussi grand. C'est cela que nous devons lâcher afin d'accéder à plus de profondeur. Il n'y a pas d'arrêt ni de dérive tranquille. Dans le domaine spirituel, l'autosatisfaction fait retomber dans notre centre de gravité. Nous sommes ramenés dans l'orbite, les reflets et les pensées de l'ego. C'est pour éviter cet effondrement sur soi et rester éveillés et vigilants que nous méditons. En méditation, le mystère de Dieu est toujours au centre. En nous avançant vers l'union avec ce centre, nous entrons dans la connaissance de Dieu par la lumière divine. Ce mouvement se nomme l'amour et l'expérience que nous en faisons est une perte progressive du moi et de la conscience de soi...

Notre temps de prière doit être dédié à l'ouverture la plus complète dont nous soyons capables : ouverture à la réalité de la présence, et non à de « vaines imaginations ». Toutes les idées, les images et les fantasmagories de la conscience mentale, où pensées et images sont associées, sont abandonnées en méditation parce qu'elles dérivent de notre propre conscience, qui est limitée. Toutes les images se rattachent à une image centrale de soi et à

la grande illusion d'une entité permanente et indépendante que nous appelons l'ego. Ses forces premières sont le désir et la peur, le contraire de l'amour et de la vérité ; ainsi, il est le « père du mensonge ». C'est une illusion parce que le vrai soi n'a pas d'image. Il est conscience pleine, indifférenciée.

La conscience humaine est limitée et morcelée par la fausse image, l'ombre de l'ego. Elle est rendue pleine et entière par la lumière du Christ dans lequel on ne trouve ni obscurité, ni réification d'un être séparé qui puisse jeter une ombre.

### *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*

**Mary Oliver**, extrait de *Thirst, "Coming to God: First Days"*, Beacon Press, Boston, 2006, p. 23.

Seigneur, j'apprendrai aussi à m'agenouiller  
dans le monde de l'invisible,  
l'inscrutable et l'éternel  
alors je ne bougerai pas plus que les feuilles d'un arbre  
un jour sans vent,  
baignée de lumière,  
comme le promeneur qui est enfin rentré à la maison  
et s'agenouille en paix, qui en a fini avec le non nécessaire ;  
tous les mouvements ; et même les mots.

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.

#### **PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL**

*Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.*