

Du 4 au 6 septembre a eu lieu une retraite avec le père Laurence Freeman sur le thème de « L'amour et la bénédiction de l'échec ». Vous pouvez écouter et télécharger les enregistrements des conférences données par Laurence Freeman en vous rendant sur [la page dédiée de notre site web](#)

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 – 22 novembre 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.

John Main o.s.b., "Le chemin de la paix", in *The Hunger for Depth and Meaning*, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 192-193.

La paix que nous désirons pour le monde ne peut pas s'imposer par la force. On peut forcer quelqu'un à déposer son arme si l'on a une arme plus puissante, mais on ne peut forcer personne à être pacifique. Nous-mêmes, nous ne connaissons pas de paix tant que nous ne pratiquerons pas personnellement cette même douceur, cette même paix....

La seule chose qui puisse réaliser la paix dans le monde est la puissance de la paix qui se trouve, se connaît et se pratique dans le cœur de l'homme. Cette paix, une fois qu'on a soi-même découvert qu'elle est la base et le fondement même de notre être, est invincible. Elle est plus forte que toute violence et que toute peur, car la paix est créatrice. Elle est patiente, elle sait supporter alors que la violence est impatiente et destructrice.

Maintenant nous avons tous à connaître ces vérités par expérience personnelle. On ne peut pas trouver la paix en soi au moyen d'une violence quelconque contre soi. On ne chasse en aucun cas les peurs, les rejets de soi, les refoulements, les manques de confiance par la violence.

Nous parvenons à la plénitude de vie en buvant intensément à la fontaine de vie. C'est dans notre cœur qu'il faut trouver cette fontaine jaillissante.

Dans la perspective chrétienne, la paix n'est pas seulement une disposition. Elle est une personne. « Je vous donne ma paix » dit Jésus... « Je vous ai parlé ainsi, afin qu'en moi vous ayez la paix. »

La méditation est notre voie vers la paix. S'engager au silence est le premier pas pour trouver cette paix du Christ.

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 William Blake, "The Divine Image". Domaine public.

Car la compassion a un cœur humain,
La miséricorde un visage humain,
Et l'amour, la forme humaine de Dieu,
Et la paix, un habit humain.

Ainsi, chaque homme, de toute latitude,
Qui prie dans sa détresse,
Prie la forme humaine de Dieu,
Amour, Compassion, Miséricorde, Paix.

Et tous doivent aimer la forme humaine,
Chez les païens, les Turcs, ou les Juifs ;
Où demeurent Compassion, Amour et Miséricorde
Dieu demeure aussi.

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : WWW.WCCM.FR. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org