

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](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 – 6 décembre 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** osb, extrait du *Bulletin trimestriel*, 2007, n° 3

Pour John Main, une communauté était un foyer dont les membres, tournés les uns vers les autres, s'attirent mutuellement dans la lumière de l'amour. Il avait bien conscience qu'il n'était pas facile de se centrer sur l'autre. Cela demande une pratique régulière de la méditation, où l'on se tourne vers l'autre en soi-même, l'autre qui est à la fois le fondement de notre être, Dieu, notre vrai soi. Cette pratique est le travail de l'attention pure ... et elle est bien davantage qu'une technique car, si on la pratique avec la fidélité requise, elle devient l'amour inconditionnel et absolu, l'abandon de soi, le don de soi à l'autre. [...]

Découvrir le plan de l'amitié spirituelle éveille le sens qu'en chaque personne rencontrée, on se trouve soi-même et que les autres se trouvent eux-mêmes en nous. Au-delà de la sécurité du petit groupe de compagnons qui nous protège des étrangers, l'amitié se dilate pour voir en tout étranger un prochain et en tout prochain un frère ou une sœur. L'agapè commence alors à inonder l'esprit. L'expérience chrétienne fondamentale est la transformation de l'entière vision de la réalité par l'expérience de « l'amour de Dieu inondant les profondeurs du cœur grâce à l'Esprit Saint qu'Il nous a donné ».

Une communauté d'amour ne se dissout pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits et ne se défend pas contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience de l'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement doit la conduire à un sommet d'où il est possible de voir l'étendue sans fin de l'amour.

*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*

Franz Wright, "One Heart," in *Walking to Martha's Vineyard* (New York: Knoph, 2009), Kindle edition.

Un cœur

C'est la fin de l'après-midi et je suis tout juste rentré  
de la version la plus longue d'une promenade que personne  
ne connaît. Pour la première fois depuis près d'un mois,  
et tout changea. On est fin mars et une fois  
de plus j'ai vécu. Ce matin une jeune femme  
montrait comment se shooter à la coke avec un bébé  
dans les bras. La lumière changeante dans le vent, surprenante,  
les nuages et l'eau étaient, à certains moments,  
Toi.

Il n'y a qu'un cœur en mon corps, aie pitié  
de moi.

Les feuilles mortes ont enterré tous les pieds anonymes de l'hiver  
courant sur l'herbe morte qui commence à verdir,  
ici et là les premières violettes inodores sont revenues,  
la première étoile remarqua immédiatement tout cela  
alors qu'on se tient le regard fixe dans l'eau noire.

Merci de me laisser vivre un moment comme l'un de ceux  
qui sont sains d'esprit ; merci de me permettre de connaître  
à quoi cela ressemble. Merci de me laisser regarder sans peur  
ton ciel bleu effrayant, sans terreur ton monde  
terrifiant, et ton psychotique sans amour et désespérément  
perdu  
avec cet amour

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)