

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 – 13 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.

Extrait de **Laurence Freeman** OSB, *Lettres sur la méditation*, « Première Lettre », Editions du Relié, 2003.

Le Nouveau Testament associe naturellement la paix et la joie, expressions d'une vie centrée sur le Christ. Comme toujours lorsqu'il s'agit de vocabulaire, ces mots risquent de devenir un simple jargon chrétien. Nous parlons de paix, d'amour, de joie et des fruits de l'esprit parce qu'ils devraient être ce qui caractérise la vie avec nos semblables, alors qu'ils le sont rarement. Du reste ils ne le peuvent pas tant que le voyage vers le centre n'est pas passé du dehors au dedans. La méditation est un chemin de paix parce qu'elle nous pousse plus avant, ou plus profond, dans ce centre intime du cœur où toutes les illusions, prétentions et aveuglements qui nous empêchent d'atteindre la paix sont dissipés. Notre tendance à rationaliser nos désirs et nos préjugés est telle que nous avons besoin d'un moyen tel que la méditation pour nous amener à une perception plus profonde que la raison. [...]

Nous ne trouverons jamais la paix en voulant sortir du tourbillon des soucis et des problèmes par la pensée. Celle-ci est un faux labyrinthe qui nous ramène toujours au même point de départ, notre état de confusion. La prière est le vrai labyrinthe qui nous conduit au-delà de la pensée dans la paix qui « passe tout entendement ». Le plus difficile est de lâcher nos anxiétés, ce qui témoigne de la capacité de résistance négative de l'ego. Pourtant, c'est tellement simple. Il suffit de comprendre la vraie nature de la méditation : nous n'essayons pas de penser à rien, nous ne pensons pas. [...]

Dans nombre de labyrinthes antiques, ce que l'on découvrait au centre, c'était un monstre, une chose terrifiante qui menace notre vie. Les labyrinthes chrétiens placent le Christ au centre de tous les tours et détours de la vie. En Christ, nous ne trouvons pas la peur, mais elle se dissout dans la certitude finale et fondamentale de l'amour. La méditation est le travail de l'amour et c'est par l'amour, non par la pensée, que Dieu, finalement, est connu. La connaissance qui sauve est celle 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

Jane Deren, "Prière à Notre Dame de Guadalupe", in *Give us this day* (Collegeville, MN: Liturgical Press, 2015) Décembre 2015, p. 11.

Notre Dame de Guadalupe,
Ô Madone noire des Amériques,
Reviens nous apporter les roses
de la compassion, la justice et la paix.
Au cœur de nos hivers,
accorde ton amour à tous les marginalisés
et fais-nous le don de voir la dignité
des plus petits d'entre nous. Amen

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