

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 – 20 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 o.s.b., *Aspects of Love*, « Forgiveness and Compassion » (Pardon et Compassion), Londres, Arthur James, 1997, pp. 73-74.

Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre et dépasse notre peur égocentrique, nous ne regardons plus l'autre comme « un pauvre » ; nous le considérons comme si c'était nous. Il n'est plus séparé de nous. La compassion signifie accepter de pleurer avec ceux qui pleurent, mourir avec ceux qui meurent, souffrir avec ceux qui souffrent. Telle est la compassion du Christ qui rassemble en lui toute l'humanité.

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Nous apprenons que l'amour est la force qui unifie toute relation humaine, que ce soit avec nos proches ou avec ceux qui nous ont blessé ... ou bien avec l'humanité en général, depuis le sans-abri de la rue jusqu'au monde plus vaste des souffrants que nous voyons à travers les media. Nous apprenons que c'est le même amour qui nous rattache à eux tous. La seule façon de faire face à la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous révérons, et nous apprenons la compassion. [...]

Selon la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste mais aussi la plus naturelle. C'est ce caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle. C'est pourquoi en

apprenant à aimer les autres, nous parvenons à une vision nouvelle de l'unité de la création et de la simplicité fondamentale de la vie.

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

Evangile de Jésus-Christ selon saint Jean (13, 12), <http://www.aelf.org/bible-liturgie>.

Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit :
« Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? »

**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**