

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 – 29 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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de « Anniversaire de John Main », *Bulletin trimestriel*, hiver 1996

Le christianisme traditionnel se trouve de nos jours face à un dilemme qui le laisse perplexe : quel sens peut-il y avoir à communiquer l'évangile sans esprit de compétition, dans un contexte de relations nouées avec d'autres religions ?... Pour le chrétien exclusiviste, cela n'a aucun sens. Et pourtant, c'est ce qui se passe, aujourd'hui, partout et en permanence... Faut-il y voir un enseignement que l'Esprit essaye de nous donner ? Le christianisme est peut-être en train d'apprendre que s'il est vraiment universel, il doit se trouver et se reconnaître dans toutes les formes d'expérience spirituelle de l'être humain et dans tous les types d'événement spirituel...

Aujourd'hui, nous entrons dans une nouvelle ère de dialogue religieux, de tolérance, de révérence et d'enseignement mutuels que les générations précédentes n'auraient jamais pu imaginer. Sa légitimité pour les chrétiens est attestée par le fait qu'elle est on ne peut plus compatible avec la personnalité et l'exemple de Jésus. Il ne rejetait personne, tolérait tout le monde et voyait le mystère de Dieu en tout être humain et dans la nature. Il mangeait en compagnie de ceux qu'il aurait dû mépriser ; il parlait avec ceux qu'il aurait dû éviter. Il était aussi ouvert aux autres qu'il l'était à Dieu...

En Jésus, le temps et l'éternité se rencontrent ... et la jonction se fait dans la pauvreté humaine en esprit. ... La pauvreté n'est pas seulement l'absence de choses, mais la conscience que l'on a besoin des autres, de Dieu. Ce besoin chez l'être humain est universel. Il est partagé par les riches et les puissants comme par les pauvres et les plus marginalisés. Le besoin n'est que le sentiment très fort que suscite notre état d'interdépendance. Nous ne sommes pas séparés les uns des autres ni de Dieu. La

sagesse, c'est de reconnaître cet état d'interconnexion, et la compassion, c'est de le vivre.

En méditation, nous plongeons à un niveau de réalité plus profond que le niveau superficiel du mental dominé par l'égo qui, trop souvent, nous retient dans le filet de l'illusion de notre indépendance et de notre isolement. Se dépêtrer de ce filet est l'objet du travail quotidien de la méditation et c'est aussi le nouveau modèle de pratique de la présence de Dieu ... dans la vie ordinaire, dans la nature toute entière et en toutes créatures.

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 la **Shvetashvatara Upanishad**, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran, Tomales, CA, Nilgiri Press, 1995, p. 225

Que le Seigneur de l'Amour,
Qui se communique dans cet univers aux formes innombrables,
De qui proviennent tous les êtres et vers qui ils retournent,
Nous accorde la grâce de la sagesse.

Il est le feu et le soleil, et la lune
Et les étoiles. Il est l'air et la mer,
Et le Créateur, Prajapati.
Il est ce garçon, il est cette fille,
Il est cet homme, il est cette femme,
Et il est ce vieil homme, aussi,
Chancelant sur sa canne.
Son visage est partout.

Il est l'oiseau bleu, il est l'oiseau vert
Aux yeux rouges ; il est le ciel d'orage,
Et il est les saisons et les mers.
Il n'a pas de commencement, il n'a pas de fin.
Il est la source de qui tout prend naissance.

Sa puissance divine engendre
Toute cette myriade de noms et de formes,
Toi et moi,
Le sortilège de la souffrance et du plaisir.
Quand nous traverserons le voile,
Alors nous verrons l'Un qui se manifeste tant.

**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**