



Septembre 2023

Français

**Kontakt:** Meinolf Wacker  
Kirchplatz 7  
59174 Kamen

**Mobil.:** +49-172-5638432  
**Mail:** [meinolf.wacker@go4peace.eu](mailto:meinolf.wacker@go4peace.eu)  
**Homepage** [www.go4peace.eu](http://www.go4peace.eu)

## Pose des signes de paix !

---

Je vous donne ma paix.

Jean, 14, 27

Chers Amis de Go4peace,

Respirer trois fois profondément lorsque que quelqu'un nous a blessé ou laisser passer une nuit et le monde en sera déjà différent. Si je réagis, je peux être sûr que je prends un chemin irréflecté et que je tombe dans un piège d'escalade de la situation.

La respiration nous aide à retrouver notre calme et à reprendre l'équilibre. Et d'une certaine façon, je retrouve Dieu dans la respiration. Soudain je ressens dans ma respiration la longue respiration de Dieu, l'ouvrage de l'Esprit saint. Dans ces moments, il m'assiste, me soutient, me donne doucement des pensées et des gestes de paix du cœur. Et il se produit ce que Jésus a promis : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. »

Un ami m'avait blessé par son comportement irréflecté et précipité. Je ne pus guère accepter son « je suis désolé » prononcé dans la précipitation au téléphone. Je mis donc fin à la conversation téléphonique. Je sentis que cette blessure bouleversa mon âme. Dans mes pensées, je commençai à condamner cet ami. Cela me tira toujours plus vers le bas. Je ne voulus pas me laisser entraîner par ces pensées et en dévier. Mais elles étaient là. Je demandai de l'aide à Jésus dans une prière courte et fervente. Je pensai à un autre ami qui m'avait demandé de le tenir bien informé sur le déroulé d'une réunion. Pour le faire « par amour » et ne pas rester bloqué dans les pensées négatives, je l'appelai. J'entrepris de présenter la réunion qui ne s'était pas très bien passée de manière objective et bienveillante et de ne rien exagérer. Une longue et fraternelle conversation s'ensuivit. A la fin, lorsque nous nous saluâmes, je ressentis de nouveau une paix authentique dans mon âme. – **Pose des signes de paix !**

Pour l'équipe Go4peace

Meinolf Wacker