

## Rappel

Comme l'année dernière, **Laurence Freeman accompagne le temps du Carême** par une courte réflexion quotidienne postée sur le site français <http://meditationchretienne.org/site/pag.php?Pag=area&Area=88>.

**Retraite de la Semaine Sainte à Bere Island** (Irlande) du 23 au 31 mars 2013. Elle est ouverte à tous, avec un programme spécial pour les jeunes (moins de 45 ans). Temps de communauté, d'amitié, d'exploration spirituelle et de détente dans le cadre paisible d'une île irlandaise.

Dépliant pour les jeunes :

<https://www.wccm.org/sites/default/files/users/BereIslandRetreats/Bere%20Island%20-%20YM%20Retreat%202013.pdf>

Dépliant pour tous : <https://www.wccm.org/sites/default/files/users/BereIslandRetreats/Easter%20leaflet%202013.pdf>.

**Séminaire John Main à Hong Kong, 16 au 25 septembre 2013**, « Sagesse du désert et spiritualité orientale : le silence intérieur », avec **Joseph Wong osb**, avec possibilité de retraite conduite par Laurence Freeman avant le Séminaire.

La pratique de la méditation chrétienne enseignée par John Main remonte aux Pères du Désert, qui s'efforçaient d'atteindre le silence intérieur et ainsi l'union avec Dieu par la pureté du cœur et la prière continue. La spiritualité contemplative-prophétique de notre époque est issue de cette tradition. Joseph Wong explore cette ancienne sagesse en montrant son affinité avec quelques pratiques bouddhistes et sa pertinence pour notre temps. Pour télécharger le dépliant de présentation, cliquez sur [https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013\\_0101.pdf](https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013_0101.pdf)

Consultez notre site Internet [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) et notre forum d'échange <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca) et de nos amis belges <http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international (en anglais) [www.wccm.org](http://www.wccm.org) où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la Communauté dans le monde.

## Lectures hebdomadaires – 17 février 2013

*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, Jésus le Maître intérieur**, chap. 10 « La Méditation », Albin Michel, 2002, p. 270-271.

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus a pointé du doigt les soucis matériels comme principales sources d'inquiétude. Comment avoir une vie plus confortable et diminuer la souffrance personnelle ? Telle est la grande préoccupation qui trouble le moment présent et fait perdre de vue les vraies priorités. « Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Mt 6, 25)

En disant qu'il ne faut pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, non la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est une tâche ardue... [Cependant], même le mental moderne, malgré son « trouble du manque d'attention », dispose de la capacité naturelle de rester tranquille et de dépasser les fixations. Au fond de lui-même, il découvre une clarté qu'il possède en propre, où il peut demeurer en paix, débarrassé de ses inquiétudes. La plupart d'entre nous ont bien une demi-douzaine d'inquiétudes favorites que nous suçons inlassablement comme des bonbons amers, et dont, pour rien au monde, nous ne voudrions nous séparer. Or, Jésus nous exhorte à dépasser la peur d'abandonner nos inquiétudes, la peur de la paix elle-même. La pratique de la méditation est une manière de mettre en pratique son

enseignement sur la prière ; elle prouve par l'expérience que le mental humain peut vraiment choisir de ne pas s'inquiéter.

Pour autant, il n'est pas si facile de faire taire à volonté toutes les pensées. En méditation, nous restons distraits mais cependant dégagés de la distraction. Ceci parce que nous sommes libres – quoique très modestement au début – de choisir où placer notre attention. Petit à petit, la discipline de la pratique quotidienne fortifie cette liberté. Il serait puéril de croire qu'elle s'acquiert rapidement. Longtemps nous restons distraits. Nous nous habituons à cheminer avec ces compagnons de route que sont les distractions. Mais ils ne doivent pas avoir le dessus. Choisir de dire le mantra fidèlement et d'y revenir chaque fois que survient une distraction exerce la liberté que nous avons de *faire attention*.

Ce n'est pas un choix au sens où nous choisissons une marque de café plutôt qu'une autre. C'est le choix de s'engager. La voie du mantra est un acte de foi et non un exercice de la toute-puissance de l'ego. Tout acte de foi cache une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain où la graine du mantra germera dans l'amour. Nous ne créons pas le miracle de la vie et de la croissance par nous-mêmes, mais nous sommes responsables de son déploiement. Accéder à la paix du mental et du cœur – au silence, à l'immobilité et à la simplicité – exige non pas la volonté d'un super-fonceur mais la fidélité dans le temps et l'attention inconditionnelle d'un disciple.

*Méditez pendant trente minutes*

*Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile, 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. Détachez chaque syllabe. Ecoutez le mot tout en le répétant avec douceur et sans interruption. Ne vous attachez à aucune pensée ou image, spirituelle ou autre. Pendant la méditation, ce sont des distractions, laissez-les passer et ramenez simplement votre attention sur la répétition du mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.*

*Après la méditation*

**Olivier Clément**, *Sources, Les mystiques chrétiens des origines*, Stock, 1999, p. 156.

Une femme endormie reste insensible au fracas de l'orage, mais s'éveille quand son enfant soupire dans la pièce voisine. Le dormeur indifférent au bruit de la rue entend soudain les pas légers de l'être aimé. Plus légers encore sont les pas de « Celui qui vient ». Mais le cœur veille.

Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. 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)