

### 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>.

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 – 24 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**, extrait de l'enseignement pour l'entrée en carême 2008.

Le Carême est un temps dédié à l'affinement et à la purification des sens spirituels et à l'identification des habitudes ou des schémas qui les polluent. Nous effectuons ce travail au moyen des exercices propres à cette période. Ce n'est pas un temps d'autopunition ou de refoulement. Spécialement de nos jours, la psyché humaine est trop fragile pour un tel traitement. Mais quand un ami prend son courage à deux mains pour nous dire une parole que nous préférerions ne pas entendre, pour attirer notre attention sur une faute ou une malhonnêteté dont nous nous sommes rendus coupables, ne sommes-nous pas reconnaissants, au fond, de ce témoignage d'amour et d'intérêt pour notre personne ? Ce qui est efficace pour accélérer le cheminement spirituel, ce n'est pas la condamnation mais la « repentance ». Se repentir ne signifie pas se sentir coupable – ce qui est une perte de temps et d'esprit – mais être suffisamment honnête, lucide et courageux pour changer de direction.

Avant de changer de direction, il vaut mieux marquer une pause. Le Carême est avant tout une période où l'on consacre plus de temps que d'habitude aux mécanismes de la vie spirituelle. Il ne s'agit pas uniquement de renoncer mais de faire quelque chose en plus ou en moins. Parfois, les deux s'équilibrent harmonieusement – moins de temps passé devant la télévision et plus de temps consacré à la lecture, se coucher plus tôt et se lever plus tôt pour méditer, n'écouter les informations qu'une fois par jour et prier les offices des heures plus souvent, manger moins et mieux, vivre et communiquer plus sainement.

Les bonnes intentions ont naturellement plus de chance d'être mises en pratique si elles sont réalistes. Il vaut mieux ralentir progressivement avant de changer de direction

sinon on risque de faire un tête-à-queue. Le but de la discipline du Carême est d'inverser la tendance réelle ou implicite au rejet de soi afin que puisse émerger l'expérience de se savoir aimé et de laisser cette expérience nous envelopper. Cette connaissance (quelle que soit la manière dont elle vient à nous) n'est autre que la « connaissance de Dieu ». Le changement de vitesse est l'immobilité. C'est pourquoi :

Arrête et sache que je suis Dieu (Ps 45)

*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*

**William Wordsworth**, « *Lines composed above Tintern Abbey* » (extrait)

Cet état béni

Dans lequel le fardeau du mystère,

La charge pesante, éreintante

De tout ce monde inintelligible

S'allège – cet état serein et béni

Dans lequel les affections nous conduisent avec douceur,

Jusqu'à ce que, le souffle de cette enveloppe corporelle

Et même le mouvement de notre sang humain

Presque suspendus, nous restions étendus

Le corps endormi et devenions une âme vivante,

Tandis qu'avec un œil pacifié par la force

De l'harmonie et la force profonde de la joie,

Nous pénétrions la vie des choses.

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)