

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>.

### Vie des groupes

Un **groupe de méditation chrétienne** est en formation à **Saint-Etienne**. Une soirée de lancement, avec le P. Louis Tronchon et Leila Tilouine, aura lieu le jeudi **21 mars 2013 à 18h30** au centre d'information catholique, 6 rue Léon Nautin à St Etienne. Renseignements : [meditationchretienne42@gmail.com](mailto:meditationchretienne42@gmail.com)

Une **rencontre des méditants du Grand Est** aura lieu le **20 mai (lundi de Pentecôte) après-midi** au prieuré Notre-Dame et Saint Thiébauld (**centre Béthanie**) de **Gorze** (57680), avec temps de méditation et d'échanges, conférences d'Eric Clotuche et du père Francis Dekeyser. Possibilité de séjourner au centre Béthanie du 19 au 21 mai. Renseignements et inscription : Marc et Sophie Guichard, 06 51 23 16 57, [contact@meditation-chretienne.org](mailto:contact@meditation-chretienne.org)

### À noter également dans vos agendas

**Session animée par Michel Fromaget**, « Le regard universel de Maurice Zundel, approfondissement de la spiritualité zundélienne », du **4 au 7 avril 2013 au monastère de l'Annonciade de Brucourt** (Calvados). Renseignements et inscriptions : Guillemette Cadel : [cadet.guillemette@orange.fr](mailto:cadet.guillemette@orange.fr)

Michel Fromaget interviendra également lors du **colloque « Nicolas Berdiaev aujourd'hui, la personne, la liberté, la créativité, l'avenir de la condition humaine »** organisé par l'association culturelle du Razès à **Castelnaudary et Fanjeaux, les 13 et 14 avril 2013**. Renseignements et inscription : Jean-Claude Guerre, 06 83 01 50 22, [jeanclaude.guerre@neuf.fr](mailto:jeanclaude.guerre@neuf.fr)

Un **congrès international « Sainte Hildegarde, docteur de l'Église, une réponse à la crise »**, organisé par l'Université Ste Hildegarde aura lieu à **Paray-le-Monial du 3 au 5 mai 2013**, avec la participation de nombreux intervenants. La CMMC sera présente en la personne de Josyane Stef qui animera des séances matinales de méditation. Renseignements et inscription : [www.universitesainte-hildegarde.org](http://www.universitesainte-hildegarde.org) et [contact@universitesainte-hildegarde.org](mailto:contact@universitesainte-hildegarde.org) ou [stef.josyane33@gmail.com](mailto:stef.josyane33@gmail.com)

La CMMC sera également présente pour des ateliers de méditation lors du **Congrès « L'Oraison à l'école des maîtres spirituels »** organisé à l'initiative de l'abbé Johann Giardinelli, qui aura lieu du **7 au 9 juin 2013 au Couvent des Sœurs de la Providence à Peltre**, près de Metz (57). Renseignements et inscriptions en téléchargeant le dépliant : [http://metz.catholique.fr/images/stories/eveche/05\\_news/e\\_nouvelles/2011/2011\\_05/oraison-mai2011.pdf](http://metz.catholique.fr/images/stories/eveche/05_news/e_nouvelles/2011/2011_05/oraison-mai2011.pdf) ou auprès de Josyane Stef : [stef.josyane33@gmail.com](mailto:stef.josyane33@gmail.com)

Deux **retraites** « yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique » avec le **P. François Martz : 9-12 mai 2013 à la maison Regina Coeli** (Haut-Rhin) et **4-9 juillet 2013 à l'abbaye Notre-Dame de Baumgarten** (Haut-Rhin)  
Renseignements et inscriptions : P. François Martz, 06 74 72 15 29 [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)

**Conférence débat**, animée par le **Fr Olivier Glaize à la Maison d'accueil marianiste d'Antony** (Hauts-de-Seine) : **jeudi 16 mai 2013 à 20h30** « Soif de Dieu, vie spirituelle, vie intérieure... une affaire de spécialiste ? »  
Renseignements : Olivier Glaize 01 46 11 58 21, [olivier.glaize@gmail.com](mailto:olivier.glaize@gmail.com)

Les **4<sup>e</sup> Rencontres de la méditation chrétienne** auront lieu les **26-28 juillet 2013 au Centre Valpré** (Rhône) sur le thème « Écologie et spiritualité », avec **Laurence Freeman osb et Michel Maxime Egger**, sociologue, animateur du réseau Trilogies. Bulletin d'inscription sur le site [ww.wccm.fr](http://www.wccm.fr).  
Renseignements : Sandrine Hassler-Vinay 06 37 53 74 71 [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

### Lectures hebdomadaires – 17 mars 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 du *Bulletin trimestriel* de janvier 1997.

[L]a méditation consiste à vivre le moment du Christ comme John Main l'avait si profondément compris. Le but n'est pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et être transformé en son être. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même...

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre quel est le sens de la méditation et que celui-ci va au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien plus encore, ceux qui pensent qu'en méditant, quelque chose va se produire. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans y mettre de la force ou une intention de violence. La fonction du mantra n'est pas de refouler les pensées. Ce n'est pas un appareil de brouillage. Si des pensées nous attaquent pendant que nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur... Jour après jour, nos vies deviendront le commentaire de notre prière. Notre prière, alors, ne consistera plus à un commentaire interminable de notre vie. Nous serons nous-mêmes, continuellement, devenus prière, ce qui est le but de la voie chrétienne.

*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. Écoutez 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*

**Isaac le Syrien**, *Traité ascétiques*, 38<sup>e</sup> traité, cité par O. Clément in *Sources*, Stock, 1999, p. 161

Ce n'est pas en luttant contre les passions qu'on les empêche d'entrer dans le cœur. On y parvient par le rassasiement de la conscience, par la connaissance dont l'âme est comblée, par le désir des contemplations qui sont en elle...

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)