



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 AVRIL 2020

*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 « Lundi de la quatrième semaine de Carême », 23 mars 2020, <https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance/>

Après la première méditation de ce matin, j'avais comme d'habitude vingt minutes avant la deuxième. D'habitude, je lis à cette heure-là, mais comme la matinée était douce et belle, je me suis promené et me suis mis à lire le livre de la nature. Ce n'était pas difficile. Je n'ai pas eu à mesurer les émissions d'azote ni à théologiser. Le chant des oiseaux suffisait, ainsi que la pureté de l'air et la clarté du silence. Un son entendu mais pas encore identifié s'est soudain précisé lorsqu'un oiseau s'est approché en piqué en émettant une étrange note rauque. Les grenouilles commencent leur cacophonie. À cause de la pluie, le lac est merveilleusement plein et les poissons ont l'air bien en chair. Jean Christophe a coupé l'herbe et son odeur nous promet des journées chaudes à venir.

Avec le coronavirus, la nature nous punit-elle pour la façon dont nous l'avons traitée ? C'est une façon de l'interpréter. C'est ce qui se passe au niveau karmique. Mais ce qui se passe plus encore, c'est que nous pouvons nous éveiller à la beauté infinie de la nature et du règne animal. Qui ne tombe pas amoureux de la beauté ? Et qui peut faire du mal à ce qu'il aime pendant qu'il aime ?

Je me suis donc promené dans l'air frais du matin, parmi les senteurs et les sons, en pensant aussi aux dangers qui nous entourent, à la solitude et à la peur dont souffrent tant de gens. J'ai pensé à mes propres péchés. Mais plus encore, j'ai ressenti l'incroyable grâce qui nous rend la vue lorsque nous sommes devenus aveugles.

**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*

« Chant de la Nuit », **chant navajo** d'une cérémonie de guérison, <http://www.seraphim-marc-elie.fr/article-avec-la-beaute-je-marche-115938996.html>

Dans la beauté, je marche

Avec la beauté devant moi, je marche

Avec la beauté derrière moi, je marche

Avec la beauté au-dessus de moi, je marche

Avec la beauté au-dessous de moi, je marche

Avec la beauté tout autour de moi, je marche

Tout finit dans la plénitude.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [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 communauté dans le monde. 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)