



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 MARS 2023

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.

S'éveiller à la beauté infinie

Laurence Freeman OSB, extrait de "Réflexion de Carême", Centre de Paix de Bonnevaux, 24 mars 2020, www.wccm.org.

Entre la première et la seconde méditation de ce matin, j'avais vingt minutes comme d'habitude. Je lis en général pendant ce temps, mais comme le matin était si frais et si beau, je me suis promené et me suis retrouvé à lire le livre de la nature. Ce n'était pas difficile. Je n'ai pas eu besoin de mesurer les émissions d'azote ou de faire de la théologie. Le chant des oiseaux suffisait, la pureté de l'air et la lucidité du silence. Un son que j'avais entendu sans l'identifier auparavant s'est éclairci lorsqu'un oiseau s'est approché de moi en piqué et a émis une note rauque étrange. Les grenouilles ont commencé leur cacophonie. Et à cause de la pluie, le lac était merveilleusement plein et les poissons avaient l'air bien dodus. Jean Christophe avait coupé l'herbe et son odeur nous promettait des journées chaudes.

La nature nous punit-elle avec le coronavirus pour la façon dont nous l'avons traitée ? C'est une façon de voir les choses. C'est ce qui se passe sur le plan karmique. Mais ce qui se passe avant tout, c'est que nous pouvons nous éveiller à l'infinie beauté de la nature et du règne animal. Qui ne tombe pas amoureux de ce qui est beau ? Et qui peut faire du mal à ce qu'il aime pendant qu'il aime ?

J'ai donc marché dans l'air frais, les odeurs et les sons du matin, en pensant aussi aux dangers qui nous entourent et à la solitude et à la peur dont souffrent tant de personnes. 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.

La beauté sauvera le monde.

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

"Prière Navajo", notée dans *Blood and Thunder : The Epic Story of Kit Carson and the Conquest of the American West* par Hampton Sides (New York : Anchor Books/Random House, 207), p. 497.

*La beauté devant nous
La beauté derrière nous
La beauté autour de nous
Nous marchons dans la beauté
Cela finit dans la beauté*

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

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche en ressources complémentaires en français.
Site international (en anglais) : 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