



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 AOÛT 2019

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, « Prayer as Meeting : A Christian-Muslim Gathering », The Tablet, Septembre 2006.

Les gens religieux négligent facilement l'évidence, or c'est là le plus évident et l'essentiel à ne pas oublier : celui qui n'aime pas ne connaît rien de Dieu. Ceci n'est pas un raisonnement métaphysique, mais la raison du cœur. L'expérience humaine la plus universelle l'enseigne depuis le commencement de la vie, et sans lui, la vie est insupportable. L'amour est transcendance, recentrement de la conscience par l'acte de l'attention patiente à l'autre. Les parents en font l'expérience, les amants aussi, et les gens religieux le doivent également s'ils veulent être authentiques

Notre vie est le reflet de notre prière. Nous vivons dans la puissance de la transcendance grâce à une prière profonde. Pas seulement la *salat* (les cinq prières quotidiennes du musulman) et la *liturgie*, mais la contemplation. Le but de la vie d'ici-bas, nous dit saint Augustin, est simplement d'ouvrir l'œil du cœur par lequel nous voyons Dieu. La transcendance nous rend plus humains parce qu'elle répond à ce projet humain. Les moyens nous sont fournis par ce qu'enseigne la religion à condition qu'elle ne se prenne pas pour la fin : attente, patience, immobilité et, tout particulièrement à l'âge de la communication instantanée, silence. [...]

[À la Rencontre chrétiens-musulmans], nous avons fait les prières de la *salat* et récité les prières chrétiennes, mais nous sommes aussi restés assis en silence pour méditer – nous appelons cela prière du cœur ; ils l'appellent *dhikr*. Elle réduit une multitude de mots à un seul dans une riche pauvreté d'esprit. Dans ce silence, nous avons touché une universalité que les mots, habituellement, ne font que désigner. Ce n'est pas une fuite de la réalité, mais un embrassement de la réalité divine que les uns comme les autres nous connaissons comme amour. Cette expérience du silence dans la transcendance modifie les relations d'une manière qui reste inaccessible aux paroles. Nous vivons ensemble différemment après avoir été patients ensemble dans le silence de l'amour.

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

Danusha Lameris, "Small Kindnesses", in *Moons of August*, Autumn House, 2014, noted in Unvirtuousabbey.com on 7.24.19.

Je pensais à la façon dont les gens s'effacent pour vous laisser passer,
lorsque vous marchez dans une rue bondée.

Ou bien à ces étrangers qui continuent à dire « Dieu vous bénisse »
quand quelqu'un éternue - un reste de la peste bubonique.

« S'il vous plait ne mourez pas » disons-nous.

[... *disent les Anglais*. « A vos souhaits », *disons-nous en France*. NDT].

Et parfois, lorsque des citrons tombent de votre sac,
quelqu'un vous aide à les ramasser.

Nous ne voulons surtout pas nous faire du mal.

Nous voulons qu'on nous tende notre tasse de café bien chaud
et remercier la personne qui nous la tend.

Nous leur sourions et ils nous sourient en retour.

Nous aimons que la serveuse nous appelle, ma chérie, en posant le bol de soupe de palourde,
et que le conducteur de la camionnette rouge nous laisse passer.

Nous recevons si peu les uns des autres, de nos jours.

Si loin de la tribu et du feu. Seuls ces brefs moments d'échange.

Et s'ils étaient la véritable demeure du saint,

ces temples éphémères que nous formons ensemble lorsque nous disons:

« Tenez, prenez ma place. » « Passez devant, vous d'abord. » « J'aime votre chapeau. »

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

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

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

rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : 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, 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