



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 AOÛT 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 OSB, « Prayer as Meeting : A Christian-Muslim Gathering », extrait de *The Tablet*, septembre 2006.

Les gens religieux négligent facilement l'évidence, or voilà le plus évident et l'essentiel à ne pas oublier : l'être 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 nous l'enseigne. 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 doivent également en faire l'expérience 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. [...] 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...

[A la rencontre entre chrétiens et musulmans], nous avons récité les prières de la *salat* et les prières chrétiennes, mais nous sommes aussi restés assis en silence pour méditer – nous appelons cela la 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 étant 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

Rumi, « Heart-Knowing and the Jasmine Scent of Feeling Near to God » [La Connaissance du cœur et le parfum de jasmin du sentiment d'être proche de Dieu], in *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, New York, Harper & Collins, 2001, p. 324.

Les soufis l'appellent la *connaissance du cœur* pour la dissimuler à ceux qui ne devraient pas entendre.

Elle est du cœur. C'est là que Dieu passe.

Aucune erreur n'est possible, en paroles ou par action, si la conscience est dans l'amour et l'amour est en Dieu.

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*.

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