



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 DÉCEMBRE 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.*

Celui qui n'aime pas ne connaît rien de Dieu

Extrait de **Laurence Freeman** OSB, "Prayer as Meeting : A Christian-Muslim Gathering", *The Tablet*, septembre 2006.

Les croyants négligent facilement l'évidence, et voici la plus évidente et la plus nécessaire à retenir : ceux qui n'aiment pas ne connaissent rien de Dieu. Il ne s'agit pas d'un raisonnement métaphysique mais de la raison du cœur, [et] notre expérience humaine la plus universelle nous l'enseigne. L'amour est transcendance, recentrage de la conscience par un acte d'attention patiente à l'autre. Les parents le font, les amoureux le font et les croyants doivent aussi le faire s'ils veulent être authentiques.

La façon dont vous priez est la façon dont vous vivez. Nous vivons dans la puissance de la transcendance en priant en profondeur. Il ne s'agit pas seulement de liturgie et de prières récitées, mais de contemplation. Tout le but de cette vie, disait saint Augustin, est d'ouvrir l'œil du cœur par lequel nous voyons Dieu... Les moyens sont ceux qu'enseigne la religion si elle ne les confond pas avec la fin : l'attente, la patience, le calme et, ce qui est particulièrement important à l'ère de la communication instantanée, le silence. [...]

[Au rassemblement islamo-chrétien], nous avons prié la salat et dit des prières chrétiennes. Mais nous nous sommes également assis en silence pour méditer – ce que nous appelons la prière du cœur et qu'ils appellent le dhikr. Cela réduit des paroles nombreuses à un seul mot, dans une grande pauvreté d'esprit. Dans ce silence, nous avons touché une universalité que les mots ne font habituellement qu'évoquer. Ce n'est pas une fuite de la réalité, mais une étreinte de la réalité divine que nous connaissons mutuellement sous le nom d'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 ", dans *Moons of August* (Autumn House, 2014), noté dans Unvirtuousabbey.com le 7.24.19.

Je pensais à la façon dont, lorsqu'on marche dans une allée bondée,  
les gens reculent pour vous laisser passer.

Ou à la façon dont les étrangers disent encore "bénis sois-tu"  
lorsque quelqu'un éternue, un vestige de la peste bubonique.

"S'il vous plaît, ne mourez pas", disons-nous.

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

La plupart du temps, nous ne voulons pas nous faire de mal.

Nous voulons qu'on nous tende notre tasse de café chaud  
et nous disons merci à la personne qui nous la tend.

Nous sourions pour qu'on nous sourie en retour.

Pour que la serveuse nous appelle chérie  
lorsqu'elle pose le bol de chaudière de palourdes

et que le conducteur de la camionnette rouge nous laisse passer.

Nous recevons si peu des autres, maintenant.

Si loin de la tribu et du feu.

Nous n'avons que ces brefs moments d'échange.

Et s'ils étaient la véritable demeure du sacré,

ces temples éphémères que nous construisons ensemble

lorsque nous disons : "Prenez ma place." "Allez-y, 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>

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*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)