

Lectures hebdomadaires – 10 octobre 2010

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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *The Tablet*, « Prayer as Meeting : A Christian-Muslim Gathering », Septembre 2006.

Caïn s'apprêtant à tuer son frère est dévoré de « tristesse et de colère », la réaction viscérale à un sentiment de rejet. Dieu intervient et lui demande la raison de sa tristesse et de son irritation – le genre de réaction rationnelle dont parle le pape [dans son récent discours où il mentionne l'islam]. Mais Dieu ajoute quelque chose qui a été négligé dans la controverse [qui a suivi le discours du pape] : la dimension transcendante de la religion. Dieu presse Caïn d'attendre et de maîtriser le démon « tapi à la porte », sinon il sera dominé par lui. La prière est dans l'attente. Elle s'apparente au courage de la non-violence qui, selon Gandhi, exige une force de l'espèce la plus haute. La transcendance naît de cette patience profonde. La patience, ce n'est pas seulement ne pas couper la parole ou ne pas s'irriter lorsque le train est en retard ou ne pas taper sur l'ordinateur quand il plante. La maîtrise de l'impatience est une pratique du niveau le plus profond de la vertu de patience. (Son sens apparaît plus clairement dans le mot « passion » – comme dans la « passion du Christ »).

Aussi curieux que cela puisse paraître, il y a de la passion dans l'attente. Les moines et les érudits qui s'exprimèrent lors de la dernière rencontre islamo-chrétienne du Chemin de Paix organisée par la CMMC à York en Angleterre, en trouvèrent l'illustration dans nombre d'ouvrages de mystiques de nos traditions, aussi bien catholique, sunnite, orthodoxe que shiite, dont les thèmes variés s'harmonisent dans l'expérience essentielle de toute prière : l'amour. Les gens religieux négligent facilement l'évidence, or c'est là 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 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...

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

Rumi, extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, New York, Harper & Collins, 2001, p. 324.

“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)

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.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL

Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.