



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 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, "La profondeur", *La méditation, voie de la lumière intérieure*, Éditions du Jour, 1997, pp. 145-146.

Parce qu'elle est si exigeante, la paix peut paraître plus effrayante que la violence que nous exerçons sur nous-mêmes ou sur autrui. La paix profonde renverse notre univers. Il faut accéder à un très subtil équilibre de vie, la subtile fréquence de l'Esprit, pour trouver la simplicité et la subtilité nécessaires pour répondre au dynamisme du Christ. Accéder à cette profondeur, s'ouvrir à cette profondeur, signifie devenir vulnérable et rester vulnérable, non seulement dans la prière mais dans tous les domaines de la vie.

L'amour engendre la vulnérabilité, celle de la compassion ou de l'engagement inconditionnel. Avec la maturité, nous devons également apprendre à être résistant, car les blessures qui résultent de notre vulnérabilité ne doivent pas nous amener à nous refermer sur nous-mêmes. Cet équilibre particulier entre vulnérabilité et résistance fait partie du composé intellectuel, psychologique et spirituel unique que constitue un être humain. Chacun part d'un état différent de déséquilibre, mais tout le monde est appelé au même équilibre et à la même centralité, le même enracinement dans le Christ, blessé mais résistant dans la transcendance du pardon.

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. Écoutez-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.

Rabin Arthur Waskov, extrait de « La soukkah de shalom », *The Nation*, 20 septembre 2004, p. 24.

En 2001, quelques semaines après les attentats du 11 septembre, la communauté juive a célébré Soukkoth, la fête des moissons. Beaucoup l'ont fait en construisant une soukkah, une fragile cabane au toit de branchages, la plus vulnérable des habitations. Vulnérable dans le temps, puisqu'elle ne dure qu'une semaine chaque année. Vulnérable dans l'espace, puisque son toit doit être non seulement de feuilles mais suffisamment ajouré pour laisser filtrer la lumière des étoiles, le vent et les averses. Dans nos prières du soir quotidiennes, alors que nous nous préparons à nous allonger dans la vulnérabilité du sommeil, nous supplions Dieu « Étends sur nous Ta soukkah de shalom – de paix et de sécurité ».

Pourquoi la prière demande-t-elle une soukkah de shalom plutôt qu'un temple, une forteresse, ou un palais de shalom qui seraient sûrement plus sûrs et plus protecteurs ? Précisément parce que la soukkah est tellement vulnérable. La majeure partie de notre vie est consacrée à s'assurer de la paix et la sécurité en construisant avec de l'acier, du béton et du solide. Mais la soukkah nous le rappelle : en vérité, nous sommes tous vulnérables. Si, comme le chante le prophète Dylan, « Une grosse pluie doit tomber », elle tombera sur nous tous. Nous vivons tous dans une soukkah. Les océans les plus vastes, les immeubles les plus robustes, les bilans les plus solides, les armes les plus puissantes ne nous protègent pas.

Entre nous, il n'y a que de frêles parois et des toits percés. La planète est un tissu de vie aux fils entrelacés. [...] Le choix auquel nous sommes confrontés est plus large qu'un choix politique, plus profond que la charité. Il s'agit de savoir si nous voyons le monde essentiellement comme une propriété à contrôler et à délimiter par des murs et des barrières toujours plus hautes, plus épaisses et plus solides, ou si nous le voyons comme un tissu ouvert de compassion et de connexion, de soukkah ouverte à soukkah ouverte. [...] Rendre visible cette simple vérité fait naître l'espoir. Nous devons étendre sur nous tous la soukkah de shalom.

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