



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} MAI 2022

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.

La soukka de shalom

Laurence Freeman, OSB, extrait de : *La méditation, voie de la lumière intérieure*, Paris, Editions du Jour, 1997.

L'amour crée la vulnérabilité, celle de la compassion ou de l'engagement inconditionnel. Avec la maturité, nous devons également apprendre à être résilients, car être vulnérable signifie que nous sommes blessés et nous ne devons pas permettre que cette blessure nous enferme à nouveau. Cet équilibre particulier entre vulnérabilité et résilience fait partie de l'amalgame intellectuel, psychologique et spirituel unique qu'est l'être humain. Chacun part d'un déséquilibre différent mais tous sont appelés au même équilibre et à la même centralité, au même enracinement dans le Christ qui a été blessé mais qui a été résilient 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. 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

Rabbi Arthur Waskov, extrait de "The Sukkah of Shalom", *The Nation*, 20 septembre 2004, p. 24.

En 2001, quelques semaines seulement après les attentats du 11 septembre, la communauté juive a célébré la fête de la moisson du Soukkot. Beaucoup l'ont fait en construisant une soukka - une hutte fragile avec un

toit de feuilles, la plus vulnérable des maisons. Vulnérable dans le temps, puisqu'elle ne dure qu'une semaine chaque année. Vulnérable dans l'espace, puisque son toit doit être non seulement feuillu mais aussi laisser entrer la lumière des étoiles et les rafales de vent et de pluie.

Dans nos prières du soir, tout au long de l'année, au moment où nous nous préparons à nous coucher dans un sommeil vulnérable, nous implorons Dieu : "Répands sur nous ta soukka de shalom - de paix et de sécurité".

Pourquoi la prière demande-t-elle une soukka de shalom, plutôt qu'un temple, une forteresse ou un palais de shalom, qui serait certainement plus sûr et plus sécurisé ? Précisément parce que la soukka est si vulnérable. Pendant une grande partie de notre vie, nous essayons d'atteindre la paix et la sécurité en construisant avec de l'acier, du béton et de la solidité.

Mais la soukka nous rappelle qu'en vérité, nous sommes tous vulnérables. Si, comme le prophète Dylan l'a chanté, "A hard rain's a-gonna fall" [Une pluie torrentielle va tomber], elle tombera sur nous tous. [...] Nous vivons tous dans une soukka. Même les océans les plus larges, les bâtiments les plus puissants, les bilans les plus riches, les armes les plus puissantes ne peuvent nous protéger.

Il n'y a entre nous que des murs minces et des toits qui fuient. La planète n'est en réalité qu'un seul réseau de vie imbriqué. Le commandement d'aimer mon prochain comme moi-même n'est pas une exhortation à être gentil : c'est une déclaration de vérité, comme la loi de la gravité. Quels que soient le degré et la manière dont j'aime mon prochain, il s'avérera que c'est la manière dont je m'aime moi-même.

Le choix auquel nous sommes confrontés est plus large que la politique, plus profond que la charité. Il s'agit de savoir si nous considérons le monde principalement comme une propriété à contrôler, définie par des murs et des clôtures qui doivent être construits toujours plus hauts, toujours plus épais, toujours plus résistants, ou si nous le considérons principalement comme une trame ouverte de compassion et de liens, d'une soukka ouverte à une autre soukka ouverte. L'espoir naît de la mise en évidence de cette simple vérité. Nous devons répandre sur nous tous la soukka du shalom.

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 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