

Rappel : week-end corps-âme-esprit

Une session sur le thème « Corps-âme-esprit » animée par Eric Clotuche est proposée les 23-25 octobre à Épernon, entre Paris et Chartres. Détails sur le site. Inscriptions auprès de Sandrine Vinay : 06 37 53 74 71 vinaysandrine@yahoo.fr

Notre site : www.wccm.fr Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 30 août 2009

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., *La méditation, voie de la lumière intérieure*, "La profondeur", éditions du Jour, 1997, p. 145-146.

Qu'on le veuille ou non, il n'existe pas de lieu où s'arrêter pour flâner et se reposer sur ses lauriers. Nous devons renoncer à tout pour recevoir davantage. C'est ce qui explique la pauvreté et la simplicité du mantra, ainsi que la joie et la liberté de la vie chrétienne. Mais cette expérience est exigeante. Il nous paraît relativement plus facile de rester à l'intérieur des limites que nous connaissons si bien... Mais nous sommes appelés à quelque chose de si exigeant que cela ne peut être que l'amour pur. Seul cet amour peut exiger *tout* de nous, et faire sortir toutes les choses cachées de leur cachette. L'être véritable se cache derrière l'ego, derrière les limites, les peurs et l'insécurité. Le soi est appelé à sortir de derrière les fausses structures de la personnalité pour se dresser dans sa simplicité, sa liberté, sa plénitude, totalement lui-même devant Dieu...

Parce qu'elle est si exigeante, la paix peut paraître plus effrayante que la violence que nous exerçons sur nous-mêmes dans l'état égotiste (ou la violence exercée 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. 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

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 « d'étendre sur nous Sa soukkah de shalom – de paix et de sécurité ».

Pourquoi la prière demande-t-elle une soukkah de shalom plutôt qu'un temple ou 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 rechercher la paix et la sécurité en construisant avec de l'acier, du béton, et de la solidité.

Des pyramides

Des abris anti-aériens

Des Pentagones

Des World Trade Center

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. Le 11 Septembre nous a fait comprendre cette ancienne vérité. 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 ont pas protégés.

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 commandement d'aimer mon prochain comme moi-même n'est pas une exhortation à être gentil : c'est l'énoncé d'une vérité, comme la loi de la pesanteur. L'amour – quel que soit son mode et son intensité – que je porte à mon prochain, se reflétera dans la manière dont je m'aime moi-même. Si je n'ai que mépris pour mon voisin, la haine se retournera contre moi. Seul un monde dans lequel toutes les communautés se sentent vulnérables et donc reliées à toutes les autres peut prévenir de tels actes de rage et de meurtre de masse.

Toutes les demandes des pauvres et des faibles ne sont pas légitimes, simplement parce qu'elles seraient l'expression de la souffrance. Mais sommes-nous capables d'ouvrir les oreilles de nos cœurs pour nous demander : Avons-nous contribué à créer cette souffrance ? Pouvons-nous agir pour la soulager ? Sommes-nous capables de créer pour nous-mêmes une soukkah temporelle, une soukkah de réflexion et de renouveau, et de reconnaître également la soukkah spatiale vulnérable dans laquelle nous vivons actuellement ? Pourrions-nous, chaque année, utiliser la période du 11 Septembre pour nous rassembler pour un temps de réflexion et d'auto-examen ? Pourrions-nous nous rassembler dans un esprit de crainte respectueuse plutôt que de peur, pour pleurer sur ce qui déchire le monde et apprendre ce qui le reconstitue ?

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.

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.