



NOUVELLES DE FRANCE, BELGIQUE, SUISSE

Premières rencontres de la méditation chrétienne à Valpré



Les 29-31 janvier derniers, 155 personnes s'étaient données rendez-vous au Centre Valpré, près de Lyon, pour la première conférence nationale de la CMMC en France-Belgique-Suisse, autrement intitulée « *Rencontres de la méditation chrétienne* ». Pour cet exercice inaugural, le Professeur Michel Fromaget avait eu la gentillesse d'accepter notre invitation ; il a ainsi partagé la tribune avec le père Laurence Freeman qui s'était également déplacé pour l'occasion. Michel Fromaget, homme de foi et homme de sciences, spécialiste de l'anthropologie ternaire, a développé le thème du week-end « *Mourir et Naître* » en précisant devant un auditoire très attentif ce qu'étaient, entre autres, les première, deuxième et troisième morts. Qu'est-ce que cela signifie et implique d'avoir un esprit et non pas une âme spirituelle comme le déclare le catéchisme de l'Église catholique ? Sommes-nous mortels ou immortels par nature et de naissance ? En fait, d'après les premiers Pères et notamment saint Irénée, premier évêque de Lyon au II^e siècle et le meilleur interprète, selon Michel Fromaget, de cette anthropologie qui est aussi l'anthropologie (ou conception de l'homme) de Jésus, nous ne sommes ni l'un ni l'autre. Nous pouvons devenir immortels si nous le désirons. Nous sommes nés avec la capacité à devenir immortels, à devenir vraiment humains en fait, à condition de passer par une seconde naissance qui n'est pas que le fruit de nos efforts, mais aussi un don de la grâce. On saisit tout de suite ce qui est en jeu dans la méditation et le malheur de se concevoir comme fait uniquement d'un corps et d'une âme (au sens de psychisme) comme la société contemporaine veut nous le faire croire. Car, en matière d'anthropologie, nous sommes ce que nous croyons être et si nous ne pensons pas avoir un esprit, nous ne pouvons pas naître à celui-ci. La sagesse douce et précise du père Laurence (traduit par John Moederle) nous a

donné un sens pratique de cet esprit à travers ses deux conférences qui faisaient écho à celles de Michel Fromaget et un dialogue riche et éclairant avec celui-ci.

Ce fut un week-end intense. Des méditations introduites par quelques textes de John Main punctuaient l'emploi du temps. Les participants ont pu abondamment échanger et se rencontrer lors des pauses agrémentées de quelques produits biologiques et des repas. Des ateliers étaient aussi proposés où l'on a pu pratiquer la lectio divina, faire quelques exercices corporels de préparation à la méditation, écouter une cantate de Bach ou regarder un film sur le père Matta el Miskine, ermite contemporain du désert égyptien.

Samedi matin, le cardinal Barbarin nous a fait l'honneur d'une visite que les méditants ont beaucoup appréciée. Il a brièvement pris la parole et a rencontré en privé Michel Fromaget et le père Laurence. Le samedi soir, après une messe contemplative, deux jeunes luthistes nous ont introduits au repos nocturne avec une musique délicate et intériorisée. Le dimanche matin, les ateliers réunissaient les personnes qui voulaient en savoir plus sur la manière de démarrer un groupe, celles qui s'intéressaient à la méditation pour les enfants et celles qui voulaient poser des questions sur la pratique de la méditation.



L'équipe qui avait préparé ce week-end s'est ensuite réunie pour tirer un premier bilan et préparer les prochaines Rencontres qui auront lieu de nouveau à Valpré, les 14-16 janvier 2011. Cette fois-ci la préparation sera coordonnée par Sandrine Vinay. L'équipe se veut francophone et non nationale, et est composée des coordinateurs des trois pays francophones européens et des personnes les plus actives.

Merci du fond du cœur à Michel Fromaget et au père Laurence pour la qualité de leurs interventions et à tous celles et ceux qui ont fait le maximum pour que cet événement soit un succès.

À l'année prochaine !

Dominique Lablanche

Vous pouvez écouter sur notre site Internet les enregistrements de toutes les conférences de Michel Fromaget et du père Laurence Freeman, ainsi que l'intervention du cardinal Barbarin.

Méditation et Yoga à Belle-Île

L'été prochain, comme l'été dernier, la CMMC France vous propose une semaine de repos et de méditation du 25 juin au 3 juillet, à Belle-Île (Morbihan) grâce à l'association l'Arche de Noé, créée par le père Cocagnac en 1955, et qui met à notre disposition son centre de Kergallic, à 6 km du Palais. C'est un hameau de petites maisons bretonnes au confort rustique pouvant accueillir une vingtaine de personnes en chambres à 2 ou 3 lits ou en dortoirs (une salle d'eau avec 3 douches). Les repas seront préparés mais il est demandé de participer aux services communs (vaisselle, épiluchage, ménage).

Comme le disait John Main, le but de la méditation est de « *permettre à la présence silencieuse de Dieu en nous de devenir la Réalité* », en amenant le mental à faire silence et à descendre dans le cœur. Pour cela nous avons besoin d'intégrer des temps réguliers de prière contemplative à notre vie quotidienne, d'être à l'écoute de la tradition et de cheminer avec des compagnons de route. Kergallic se prête particulièrement bien à quelques jours privilégiés de ressourcement pour rafraîchir notre pratique dans un cadre simple, chaleureux et sain.

La préparation corporelle, proposée à ceux qui le désirent par Leila Tilouine, professeure de yoga, nous amènera dans la douceur et la vigilance à une plus grande harmonie avec l'intériorité. Nous méditerons quatre fois par jour, et le matin, nous respecterons le silence quelles que soient nos activités, car la garde de la parole favorise la garde des pensées, prélude à la garde du cœur. L'après-midi, nous profiterons des beautés de l'île selon les possibilités et les rythmes de chacun.

Frais de séjour: 320 € - cotisation à l'association Arche de Noé : 20 € - Yoga (facultatif) : 1 fois/jour 65 € - 2 fois/jour 100 €

Renseignements : Leila Tilouine - 04 72 32 16 71 ou 06 28 32 23 64 ou leilatilouine@yahoo.fr

Pour réserver, merci d'établir un chèque de 100 € à l'ordre de l'Arche de Noé à adresser à Leila Tilouine, 37 rue des Macchabées, 69005 Lyon, avec le bulletin d'inscription ci-joint

PROCHAINES RETRAITES

Retraite avec le P. Laurence Freeman

Week-end du 16-18 avril, au Centre culturel et spirituel de l'Abbaye de Rhuy à St-Gildas-de-Rhuys (Morbihan), sur le thème « *La pratique, chemin vers la perfection – mythe ou réalité ?* » (conférences traduites en français)

Le bulletin d'inscription a été envoyé avec le dernier bulletin trimestriel. On peut aussi le télécharger sur le site, rubrique « Activités » en France

Renseignements auprès de Sandrine Vinay 01 45 48 17 75 ou 06 37 53 74 71 ou vinaysandrine@yahoo.fr

Retraites co-animées par le P. François Martz de Colmar

Week-end du 26-28 mars, avec Mme G. Jacquin, professeur de yoga, sur le thème « *Entrer dans la Semaine Sainte : Mourir et renâître en Jésus-Christ* », au couvent de Reinacker, à Reutenbourg (Bas-Rhin)

Frais d'hébergement : 44 €/jour (+ 5 € si location de draps)

Trois jours du 13 au 16 mai, avec M. Paul Rummelhardt, professeur de yoga, sur le thème « *Vers la Pentecôte – Laissez-vous conduire par l'Esprit* », au couvent des Dominicaines d'Orbey, dans la vallée de Kaysersberg (Haut-Rhin)

Frais d'hébergement : 96 € pour les 3 jours (+ 7 € si location de draps)

Pour ces 2 retraites, les frais de session sont libres. Renseignements et inscriptions auprès du P. François Martz : 06 74 72 15 29 ou abba.martz@wanadoo.fr

Retraites avec le P. Jacques de Foiard-Brown en octobre

Le bulletin d'inscription sera envoyé avec le prochain bulletin trimestriel



LETTRE DE LAURENCE FREEMAN OSB Directeur de la Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

6 janvier, Fête de L'Épiphanie
Très chers amis,

Quelques jours après Noël, nous sommes partis à trois faire une promenade dans les champs gelés et les bois dénudés de la campagne anglaise. Notre guide fougueux marchait devant nous à grands pas taillant à coups de machette toutes les ronces se trouvant à sa portée. Le suivant à une distance prudente, Marco, le fils de mon cousin, âgé de 8 ans, et moi-même nous sommes mis à inventer une histoire dans laquelle nous jouions tous un rôle. Le voyage que nous faisons n'était rien de moins que la quête d'un elixir secret qui, à un moment, devint le remède universel pour toutes les maladies y compris la mort, et plus tard, la solution au réchauffement climatique. L'imagination de Marco volait et bondissait bien au-delà de ce que je pouvais atteindre bien que, en tant que "scientifique numéro deux", je devais jouer le rôle indispensable de faire valoir et de consultant. À un moment donné, je proposai quelque nouvelle inflexion à l'histoire à partir d'une idée plutôt saugrenue. Il me surprit en demandant : « *C'est vrai ?* » Et je dus penser rapidement à ce que signifiait la vérité sans réduire à néant la vie de l'histoire par une soumission aveugle à la vérité factuelle mais sans lui suggérer non plus une croyance fautive qui nécessiterait ensuite de lui dire qu'elle n'est pas vraie. « *C'est vrai dans l'histoire* », lui dis-je. Il assimila ma réponse à la vitesse de la pensée et, avec le doux sourire de la raison, tira une conclusion qui montre combien les mystères sont facilement révélés aux âmes simples : « *Oui, c'est exact, reconnut-il, de même qu'il y a des choses qui sont vraies dans la vie réelle mais pas ailleurs* ». J'essayai de me souvenir à quelle upanishad sa réponse faisait écho.

Marco sort tout juste de l'âge où l'on croit au Père Noël et ses parents veillent à réduire le stress de cette transition du monde mythique au monde rationnel que certains de ses amis ont déjà effectuée. Dans mon souvenir, cette désillusion n'a pas seulement été une cause de blessure et de colère, mais aussi de soulagement. Je le savais déjà, mais il me fallait et je demandais une franche confirmation. Elle me fut donnée sans ménagement : « *Non, Laurence, le Père Noël n'existe pas* ». Je sus instantanément qu'une nouvelle phase de ma vie s'ouvrait. J'avais perdu une chose mais trouvé le début d'une autre dont la promesse compensait largement cette perte. La nostalgie de l'enfance qui est présente dans toute conscience adulte était peut-être apparue, mais aussi un sentiment naissant d'émerveillement devant la destinée humaine.

Noël et l'Épiphanie sont situés au point de retournement de l'année ; pris dans un tourbillon d'achats, de festins et de visites, ils paraissent à peine intelligibles. Mais ils sont bien situés dans le cycle du soleil, là où le tunnel du temps le plus sombre et le plus court plonge vers son nadir, avant que la nature se remette puissamment à l'œuvre. Bien sûr, il s'agit là d'un symbolisme eurocentrique dont le sens est beaucoup moins évident ailleurs. Il a besoin d'être synchronisé avec les saisons de l'hémisphère sud, tout comme les patriarches de la Bible ont besoin d'être adaptés à la reconnaissance moderne de l'égalité des sexes. Il n'en reste pas moins que ces histoires ont un sens universel et, comme l'imagination de Marco, elles intègrent tout. Les mythes n'ont pas à être déconstruits par la science, mais ils ont besoin d'une mise à jour régulière en fonction des apports des nouveaux savoirs qu'ils ont eux-mêmes contribué à atteindre.

Cependant, quel que soit l'angle d'approche, le sens religieux d'une saison raconte une histoire que nous devons croire, comme celle de Marco, pour qu'elle soit vraie mais aussi à laquelle nous ne devons pas nous accrocher d'une façon qui entrave notre développement. Toutes les histoires de ce genre – et sans doute toutes les histoires que nous pouvons raconter – reflètent la nature du cycle de la vie humaine individuelle en tant que départ et retour. Adam et Ève ont montré l'exemple après un acte de désobéissance libérateur qui entraîna l'expulsion de leur premier foyer et de sa sécurité. Au début, leur long cheminement dans un monde post-édénique ressemble à un exil impitoyable. La première et cruelle découverte est celle du péché lui-même, rendu possible par la liberté même qu'ils avaient revendiquée par un geste de nécessaire désobéissance. Le péché de la violence qui n'existait pas au Paradis commence avec leurs enfants et corrompt toute tentative ultérieure visant à établir des relations humaines civilisées. Quelle société n'est pas, d'une manière ou d'une autre, construite sur la peur ou la menace de la violence que Caïn n'a pas su maîtriser ?

Quand, dans nos vies personnelles, nous découvrons cette même capacité en nous-mêmes, c'est aussi un triste et dur éveil, une chute qui nous fait perdre l'innocence et nous confronte à la honte. Les mythes cosmiques ancestraux prennent vie dans chaque histoire humaine particulière. Le sens émerge de l'expérience vécue tandis que vie et mythe se reflètent consciemment l'un l'autre – lorsque nous prenons

une distance suffisante par rapport au mythe pour sentir notre propre unicité, sans nous en séparer au point de partir à la dérive dans notre existence, privés de la sagesse qu'il peut nous enseigner. Dans les grandes religions, le long cheminement dans les dures réalités de la vie est reconnu et accepté. Il n'est pas embelli jusqu'à devenir méconnaissable parce que le but de la religion n'est pas de consoler, de bâtir un monde fantasmagorique de satisfactions immédiates et de bonheur inouï, mais de nous aider à voir la nature du cheminement. L'éveil spirituel, et le tournant décisif de toute vie, consiste à comprendre que le chemin parcouru dans un monde hostile est aussi un retour, une longue boucle, en fait, comme celle que nous avons parcourue au cours de notre promenade avec Marco. Mais tandis que nous décrivons cette boucle, nous intégrons et assimilons tout ce qui nous est arrivé. Dans le Royaume, il n'y a pas de pertes.

Ainsi, les niveaux de conscience antérieurs n'ont pas à être rejetés sèchement ou considérés avec dédain. Ils devraient être accompagnés avec respect jusqu'à leur prochain moment critique et stade de développement. Nous ne devrions pas oublier ce que nous avons appris dans le passé. Sinon, il n'y aurait ni enseignement ni apprentissage mais seulement de l'inculcation de faits au profit de l'utilité économique – cette manière de décrire et de concevoir l'éducation n'est que trop répandue à l'heure actuelle tant chez les étudiants que chez les professeurs. Une juste compréhension du sens de l'éducation et de la formation des jeunes – et du fait que ce travail d'enseignement instruit les anciens par la même occasion – est au cœur de toute société saine et juste. L'intégration est le chemin et la complétude le but.

Pour le chrétien, le grand symbole illustrant ce retour éclairé de l'humanité et du cosmos à sa source est l'incarnation personnelle du Verbe de Dieu. Dans l'histoire humaine, il s'est produit comme un changement de vitesse, le passage du lointain abstrait à l'intime incarné. Chaque religion a sa façon d'exprimer ce sentiment d'un tournant dans le développement personnel et collectif. Nous ne pouvons reconnaître dans les histoires des uns et des autres ce sentiment qui nous est commun qu'à la condition de mettre réellement en œuvre sa sagesse pratique dans nos vies. Sans mise en pratique personnelle, une telle empathie n'est guère possible. Les différences, alors, semblent absolues et le sentiment d'un socle commun se perd au profit d'une fixation abusive sur notre propre point de vue.

J'ai fortement ressenti l'importance d'une pratique commune lors de la réunion du Parlement des religions du monde qui s'est tenue en décembre. Près de 230 religions s'étaient rassemblées pour parler d'elles-mêmes, montrer leur étonnante diversité culturelle, explorer les voies et moyens de collaborer pour élever la conscience de la crise planétaire et, parfois, pratiquer ensemble. Le mystère de tout cela n'est pas que l'unité de la source et du but communs est une réduction aux choses les plus essentielles, le vrai mystère de l'intégration est dans une expansion infinie qui fait place à toutes les expressions de la vérité et aide chacun à trouver sa place à côté de son voisin. Pour les chrétiens, ce mystère a été exprimé par Clément d'Alexandrie au II^e siècle lorsque, s'opposant à l'exclusivisme du fondamentalisme, il déclarait que rien de ce qui n'est pas contraire à la nature peut être contraire au Christ.

Toutes les religions s'accordent à dire que c'est la pratique et non le dogme qui rend parfait. St Augustin a bien expliqué que le jugement se fera sur la qualité de notre amour et non sur la qualité ou l'objet de notre croyance. Et comme le Dalaï-lama ne se lasse pas de le répéter, le but de toute pratique religieuse est simplement de nous rendre meilleurs et plus compatissants. Les pratiques religieuses en elles-mêmes n'ont qu'un effet limité sur une telle transformation personnelle. On peut être dévôt et fervent en ce qui concerne le rituel ou la dévotion privée et demeurer pour l'essentiel inchangé au fil des années. En fait, en elles-mêmes, ces pratiques peuvent même nous rendre pires.

En développant certaines habitudes qui procurent un sentiment agréable et auxquelles nous nous attachons, les pratiques extérieures peuvent devenir addictives. Ensuite, tout comme l'alcoolique va en vouloir à tout ce qui menace son habitude et va lui résister, le prati-

quant religieux peut élever des murs de protection et de condamnation autour de lui et de son monde religieux. Je ne veux pas dire que toute pratique religieuse extérieure conduit à cela, évidemment non, mais il y a une tendance pour toute pratique extérieure qui n'est pas reliée à une dimension intérieure à nous entraîner sur cette pente glissante. La religion sans pratique contemplative sérieuse est grandement déficiente.

« *L'action des commandements ne suffit pas à guérir parfaitement les puissances de l'âme, si les contemplations qui y correspondent ne se succèdent pas dans l'intellect* » (Évagre le Pontique, *Traité pratique*, 79).

Nous faisons ce voyage spirituel, ces « *contemplations* », dans un monde réel et non virtuel. La différence entre les deux, c'est l'incarnation, l'être humain incarné que nous sommes tous et qui réagit de manière imprévisible, imparfaite et inclassable. Les principes de probabilité et de variabilité prévalent dans tous les domaines de la condition humaine, y compris celui des pratiques spirituelles. Rien n'est garanti ; le succès de ce matin peut tourner à l'échec personnel avant le soir. Les bouddhistes ont un mot pour décrire cela : *dukkha*, qui est aussi difficile à traduire que le sens brésilien de *saudades*. *Dukkha* peut désigner la souffrance ou l'état d'insatisfaction ; on l'emploie aussi parfois pour désigner nos états de tension, de peur, de crainte, de vieillissement, de sénilité, ou l'état d'isolement et de privation d'amitié : le fait incontournable que la vie ne répond pas, au fond, à nos espoirs et à nos attentes, et quand elle y répond, ce n'est pas de manière fiable. Si vous espérez, en avion, que le siège à côté du vôtre reste vide et qu'une personne désagréable vienne s'y asseoir, c'est une manifestation de *dukkha* que vous ne ferez qu'aggraver en luttant pour défendre votre territoire sur l'accoudoir ou en vous laissant gagner par le ressentiment ou l'apitoiement sur votre sort.

Lorsque Jésus a appelé ses premiers disciples à le suivre, ils étaient en train de réparer leurs filets. J'imagine qu'il s'agissait là d'un travail quotidien et routinier, car chaque fois qu'ils allaient pêcher, l'un ou l'autre de leurs filets était endommagé. Ils devaient vivre avec ce fait, comme un élément de l'imperfection ordinaire de la vie. Cependant, ce fut au milieu de cette *dukkha* que l'appel à une vie nouvelle et à un travail nouveau retentit. Leur pratique intérieure et leur vie de disciple commencèrent à cet instant. Pour autant, *dukkha* n'a pas cessé pour eux. On pourrait même dire qu'elle s'est accrue, car plus le degré de plénitude et de satisfaction est élevé, plus on ressent intensément la survenue de *dukkha*.

La compréhension contemplative du péché est une autre manière d'éclairer cette idée d'une imperfection intrinsèque, d'un cosmos cantonné à ses limites frustrantes et refusant de s'ajuster à la réalité telle que nous aimerions qu'elle soit. Comprendre cela est une lumière venue de l'expérience et, comme toutes les lumières qui nous viennent, elle change la manière de comprendre la pratique spirituelle et en quel sens « *la pratique rend parfait* ». Tout de suite après avoir dit de Dieu qu'il « *fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons* », qu'il est généreux envers les justes et les injustes (une vision de Dieu que les chrétiens, au cours de l'histoire, n'ont pas été nombreux à endosser), Jésus nous dit : « *Vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait* ». Dans ce contexte, il est clair que la perfection à laquelle il pense est la nature divine de l'amour inconditionnel. « *Il ne doit y avoir aucune limite à votre bonté de même que la bonté de votre Père céleste est sans limite* ». Cependant, le mot « *perfection* » est dangereux et trompeur. Il en a condamné beaucoup à l'échec permanent sur le chemin spirituel et à une sorte d'attirance névrotique pour le pardon et le besoin d'être rassuré.

Le perfectionnisme est l'ennemi de la vraie religion. Cependant, les religions partout dans le monde, et peut-être chacune des 230, élaborent des règles et des pratiques extérieures qui prétendent être le test infaillible de la perfection. De cette manière, c'est plus simple pour tout le monde, semble-t-il. Saint Paul a été à la fois une victime et un acteur criminel de cette sorte de fausse religion jusqu'à ce que les forces de refoulement nécessaires pour préserver son sentiment d'être juste et donc supérieur cèdent brusquement. C'est alors que la vision profonde et rédemptrice de la grâce compatissante a remplacé le légalisme froid

« LE JUGEMENT SE FERA SUR LA QUALITÉ DE NOTRE AMOUR »

qui l'avait contrôlé jusque là. Le perfectionnisme bloque la pratique spirituelle à tous les niveaux de profondeur où la transformation s'opère et il maintient les structures du pouvoir religieux contre le travail du Saint Esprit. La tragédie et le scandale des abus sexuels sur des enfants dans l'Église, ont souvent été associés au refus de l'institution de faire passer le bien-être de la victime avant un traitement juste de l'auteur du crime dans le but de défendre la réputation de l'institution. L'Église, pensait-on trop souvent, avait besoin d'être perçue comme parfaite. Mais en défendant cette illusion, on menaçait les fondements même de l'institution.

Il est facile de pointer les autres du doigt, surtout quand tous les doigts les accusent. Nous devons aussi voir comment les mêmes fautes opèrent en nous. Le perfectionnisme n'est pas seulement appris et transmis de ces autres qui nous donnent l'exemple au début de notre vie. Il est inhérent à la psyché dans la réaction automatique de l'ego consistant à se placer toujours en premier et à se voir comme le centre de toute opération. En termes non religieux, le perfectionnisme c'est le « succès ». Notre culture voit dans le succès la meilleure et la plus sûre vérification de la valeur et du mérite. Ce qui échoue, ce qui est imparfait, doit être rejeté ; et cette logique cruelle et myope a contaminé presque entièrement la culture et l'éthique du monde de l'entreprise d'aujourd'hui.

Faudrait-il pour autant et de manière perverse se mettre à courtiser l'échec ? Ou, pour reprendre la question que se posait saint Paul, cela signifie-t-il que nous devrions pécher pour obtenir la grâce ? Il est clair que ces arguties passent à côté de la vision essentielle qui est que nous sommes tous intrinsèquement imparfaits – nous avons dukkha dans le sang – et le succès est une douce occurrence, rare et éphémère. Souvent, nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment et même lorsque nous obtenons un bien qui pourrait faire croire qu'il va nous apporter le vrai bonheur, nous réalisons bientôt qu'il ne s'agit que d'une infime partie de la plénitude que nous cherchions.

La reconnaissance de dukkha n'est que la première lumière qui doit nous conduire vers une acceptation morale plus courageuse de notre imperfection. Saint Jean l'exprime ainsi : « *Si nous disons : 'Nous n'avons pas de péché', nous nous abusons, la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, lui, fidèle et juste, pardonnera nos péchés et nous purifiera de toute iniquité* » (1 Jn 1,8). Cette honnêteté est la base de toute thérapie et la voie de la connaissance de soi et de l'acceptation de soi.

La perfection ne consiste donc pas à obéir à des règles extérieures mais à atteindre la plénitude au moyen des arts de guérison au nombre desquels figure la religion, à condition d'être correctement pratiquée. La perfection se voit dans le pardon, dans la tolérance pacifique et l'acceptation juste, dans l'attention aux besoins des autres, dans la maîtrise graduelle de notre ego agité. Ce qui est extraordinaire, c'est que cette compréhension, au cœur de toutes les traditions spirituelles authentiques, qui promet la libération des réactions compulsives de peur, d'insécurité, de violence et de défense de l'ego, soit si difficile à admettre et même si instinctivement rejetée par les perfectionnistes religieux.

La sagesse contemplative que nous percevons dans les paroles de Jésus n'est pas très tendre avec cette sorte de dureté de cœur religieuse. Il se livre à une critique de sa propre tradition religieuse qui est valable partout et s'applique à tout le monde. Mais certains pourront se demander s'il vaut encore la peine de s'adonner à des pratiques religieuses extérieures si elles présentent un tel danger de perfectionnisme ? La méditation satisfait-elle à tous nos besoins ?

Eh bien, d'abord, disons que nous n'irons jamais très loin avec la pratique de la méditation si nous n'apprenons pas à identifier et à couper les tendances perfectionnistes qui s'y mêlent. Sinon, nous estimerons être en échec à la première distraction ou au premier manquement à la discipline quotidienne. Généralement, on abandonne pour la simple raison qu'on estime ne jamais pouvoir être des méditants parfaits. On le perçoit déjà dans les premières questions que les gens

posent après avoir commencé à méditer : « *Comment puis-je faire le vide dans mon esprit ? Je ne peux pas me débarrasser des pensées et des problèmes. Est-ce que je peux méditer juste cinq minutes pour commencer ?* »

La méditation n'a pas pour but de rendre parfait dans ce sens-là. Chaque fois que nous méditons, nous partons de là, exactement, où nous sommes, et l'acceptation dont nous faisons preuve – par le simple fait de nous asseoir pour la période de silence – est en elle-même une croissance vers la complétude. Notre point de départ, aujourd'hui, peut être un cœur dur et brisé, agité de pensées et de sentiments turbulents, de colère et de désirs, ou d'une totale indifférence et léthargique. Il peut être utile de reconnaître et de nommer ces états d'esprit, mais il ne fait aucun bien de les juger. Leur signification n'est pas que nous ne sommes pas dignes ou capables de faire des progrès, mais qu'en nous acceptant dans cet état, nous avançons réellement et le progrès suit. Là où nous acceptons nos imperfections – et seulement là – la grâce vient à notre aide. Son mouvement est aussi naturel que celui d'un chien courant vers son maître ; de fait, et dans ce sens uniquement, Dieu est à notre entière disposition. Dieu ne peut pas résister à l'humilité.

La méditation ne peut pas être coupée de la vie ordinaire et rester une pratique qui mène à la complétude. Mais il y a beaucoup de dimensions dans la vie et il existe des pratiques adaptées à chacune d'elles. Cependant, dans sa simplicité radicale, la méditation a vraiment un effet sur notre mentalité religieuse et les pratiques qui en découlent. Elle réduira le niveau de superstition et le complexe de culpabilité-expiation. Elle élèvera le niveau de conscience de la présence divine pour y inclure de nombreux aspects de la vie que, auparavant, nous jugions séculiers ou profanes. Tandis que la connaissance de Dieu s'approfondit dans la mesure même où notre connaissance de soi s'approfondit, notre dépendance vis-à-vis du "surnaturel" décline également.

Il me semble que la vie spirituelle se caractérise par cinq traits essentiels que, par commodité, je décrirais de la manière suivante :

1. Comprendre les Écritures. Le rejet des textes sacrés de l'humanité par l'esprit rationaliste est l'une des pires blessures culturelles que l'homme moderne puisse s'infliger. Il n'a d'égal que l'hérésie contemporaine du littéralisme, celle-ci étant aussi stupide que l'autre est aveugle. Retrouver le goût spirituel et le sens des Écritures est une priorité pour tous les programmes d'enseignement de tous les pays, mais il nécessite une restimulation des pouvoirs perceptifs requis pour nous éveiller à ces textes.

2. Participer à l'eucharistie. Pas seulement « aller à l'église » mais avoir part à la *koinonia* et à la fraternité du rituel mystique qui s'y accomplit. Le point de vue sur l'eucharistie varie selon les Églises. Et beaucoup de gens, de nos jours, jugent les rituels religieux absurdes, sauf lorsqu'ils ont pour eux l'avantage d'être nouveaux et exotiques. Mais là encore, avant de retrouver un certain sens du sacrement, un réveil intérieur des sens spirituels doit commencer.

3. L'attention à la mort. Toutes les traditions de sagesse y voient une pratique précieuse. Elle va à l'encontre du déni de la mort endémique dans notre culture. Ce déni explique pourquoi nous pouvons d'un côté nous divertir avec la violence présente dans les médias et de l'autre avoir tant de peine à reconnaître que rendre son dernier souffle n'est pas un échec mais qu'on peut lui faire bon accueil et l'accepter quand son heure est arrivée dans notre vie.

4. Les petits gestes d'attention aux autres. C'est ce qu'a répondu John Main, un jour où on lui demandait quelle était la meilleure manière de se préparer à la méditation. Un sourire ou un geste de politesse que nous offrons en détournant notre attention de nous-mêmes pour la tourner vers les autres peut transformer nous-mêmes et les autres en un instant. À une autre échelle, cette pratique correspond à tout notre travail pour la justice et la paix, pour le soulagement de la souffrance ou l'éducation des jeunes. Quoi que nous fassions, cela reste « petit ». Un geste de notre part, quel qu'il soit, ne sauvera pas le monde entier, mais tout ce que nous faisons fait une différence.

5. Dire le mantra. Cette pratique, remarque Jean Cassien, recueille

toutes les émotions de la nature humaine et nous aide à nous adapter à toutes les situations. C'est un geste eucharistique, car, comme l'eucharistie, il révèle et célèbre la présence réelle. Il éveille un goût pour l'Écriture qui peut éclairer le sens de tout ce que nous vivons. Il descend à la racine de toute peur, y compris la peur de la mort, car il nous aide à vivre l'instant présent qui comprend l'attention continue à la mort. Mort et résurrection sont de l'instant présent. Enfin, c'est un acte de la plus pure bonté envers nous-mêmes, et en nous rendant mieux disposés à l'égard de nous-mêmes, il nous libère et nous fait aimer les autres.

Ce sont peut-être des histoires plutôt que les développements plus prosaïques de cette lettre qui nous instruisent le plus utilement. Marco et son plaisir de raconter des histoires pourrait bien être le genre d'enseignement le mieux adapté à notre époque. Mais la tradition est faite à

la fois des histoires et de leurs commentaires infinis. Et nous avons besoin de la tradition pour fournir un contexte et une assistance au long voyage spirituel qu'est chacune de nos vies. En apportant leurs présents au messie nouveau-né et en s'agenouillant, les Mages représentent le début de la lente sujétion de la magie à la sagesse dans la culture humaine. Mais dans la même histoire, nous pouvons nous voir comme des voyageurs venus de pays lointains, et retourner au sentier que nous avons découvert avec plus de gratitude et d'émerveillement.

Avec toute mon affection,

Laurence Freeman OSB

HAÏTI



En décembre 2008, le P. Laurence a conduit un pèlerinage en Haïti qui a été l'occasion de présenter la méditation chrétienne à des publics très variés. À la suite à cette visite, un groupe de méditation s'est constitué dans le petit village de Fond des Blancs, lieu où le docteur Gene Bebeau, coordinateur national de la CMMC aux Etats-Unis, se rend chaque année en tant que médecin anesthésiste bénévole et s'attache particulièrement à développer la méditation chrétienne en Haïti. Pour assurer le suivi de la visite du P. Laurence, j'ai offert à Gene Bebeau et au docteur Pierre Inobert, le coordinateur en Haïti, de poursuivre le soutien à cette communauté naissante par une visite d'une semaine. Nous avons rencontré des groupes très divers : des travailleurs sociaux et des enseignants du Marianist Seminary de Port-au-Prince, deux groupes de 40 étudiants du petit séminaire âgés de 16 à 18 ans, des novices et leurs professeurs du Séminaire St-Vincent-de-Paul, un groupe de 80 étudiants infirmiers et infirmières âgés de 18 à 20 ans et un groupe d'une vingtaine de personnes travaillant à l'hôpital Brenda, Les Cayes, deux groupes de 60 étudiants âgés de 14 à 16 ans à Fond-des-Blancs et le groupe des méditants de cette localité. Des contacts ont été pris avec des prêtres et des religieuses qui seraient intéressés par une autre visite. Pierre compte beaucoup sur le soutien permanent de la Communauté canadienne et une visite a été programmée pour l'année prochaine. La découverte d'un nouveau pays est toujours une grande joie, entrer en contact avec l'âme d'un peuple est un privilège. En l'espace d'une petite semaine, j'ai pu me rendre compte des conditions de vie incroyablement difficiles que doivent affronter la plupart des Haïtiens, j'ai admiré leur force de résistance et j'ai été saisi par le dévouement avec lequel tant de gens d'Haïti et d'ailleurs se consacrent à l'amélioration du sort des enfants, des femmes et des hommes de ce pays en grande difficulté. Je suis vraiment très reconnaissant d'avoir représenté la communauté canadienne de la méditation chrétienne en offrant un soutien spirituel à un peuple si fier et plein d'espérance.

Michel Legault

Nous avons appris il y a quelques temps la terrible nouvelle du tremblement de terre. Nous gardons la souffrance de ce peuple dans nos cœurs. Vous pouvez consulter www.wccm.org pour savoir comment contribuer aux efforts de soutien par l'intermédiaire de notre communauté présente sur place

NOUVELLES DE LA COMMUNAUTÉ MONDIALE

Ce qui suit ne représente qu'une faible partie de la vie de la Communauté. Pour plus de nouvelles chaque semaine et d'informations, consultez le site de la Communauté : www.wccm.org

UKRAINE



Nous voudrions remercier le P. Laurence pour la retraite qu'il a animée à Wrocław en Pologne. Sa présence, ses conférences et son merveilleux humour mystique nous ont aidés à approfondir notre expérience méditative et ont apporté des réponses à de nombreuses et importantes questions spirituelles, aussi théoriques que pratiques. Actuellement, nous traduisons des enregistrements de ses conférences en russe. Nous pensons qu'elles constitueront une ressource importante pour les lecteurs de notre site. Beaucoup de gens dans notre pays aimeraient approfondir la part contemplative de leur vie spirituelle, et maintenant, ils pourront trouver dans la CMMC un soutien et un guide, et ils pourront s'associer aux chrétiens qui méditent dans le monde entier. De même, nous invitons tout le monde à partager l'ambiance de la retraite polonaise en regardant le diaporama « *Meditatio 2009* » (www.wccm.org.ua/gallery/thumbnails.php?album=14) sur notre site ukrainien www.wccm.org.ua. Nous avons des projets de développement de la méditation chrétienne en Ukraine. Récemment, les Dominicains de Kiev ont offert de publier notre traduction du livre de Laurence Freeman, « *La méditation, voie de la lumière intérieure* », et de nous aider à organiser plusieurs retraites et conférences sur la méditation au Centre dominicain de Kiev. Nous aimerions organiser deux événements en 2010. D'abord au début du printemps, une série de conférences d'introduction pour un large public sur la méditation chrétienne et la tradition patristique contemplative dans l'Église, avec des invités venus de Pologne, et une visite du P. Laurence qui donnerait des conférences à l'Institut théologique dominicain St Thomas d'Aquin de Kiev. Dans l'événement associé à cette visite, nous ferons une présentation de « *La méditation, voie de la lumière intérieure* » en russe ainsi que du DVD « *Le Pèlerinage* » sous-titré en russe. Pax Christi.

Maria et Albert Zakharova

info@wccm.org.ua

Site Internet : www.wccm.org.ua

AMÉRIQUE DU SUD

Première réunion des coordinateurs latino-américains



Récemment le P. Laurence s'est rendu en Argentine pour la quatrième fois. À l'occasion de cette visite, les méditants argentins ont organisé une retraite silencieuse sur le thème « *Retour au centre, le chemin de la vie humaine* ». On pourra lire des réactions et témoignages sur le blog www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com qui est notre site communautaire national. Après la retraite, une réunion des coordinateurs nationaux latino-américains a rassemblé 28 personnes de 10 pays : Argentine, Brésil, Chili, Colombie, Équateur, Mexique, Paraguay, Pérou, Uruguay et Vénézuéla. Plusieurs questions importantes pour le développement de la CMMC dans cette région ont été abordées, et le P. Laurence a clarifié de nombreux points liés aux ressources destinées à la formation des coordinateurs. La réunion a été très utile et a donné beaucoup de force à la communauté dans cette partie du monde. Le P.

Laurence a ensuite donné une conférence à l'Université El Salvador et une interview télévisée. Chaque événement a été filmé afin de produire des DVD sous-titrés en espagnol destinés aux animateurs de groupes. La maison d'édition Bonum qui a publié plusieurs livres du P. Laurence, de John Main et d'autres auteurs associés à la méditation chrétienne collabore avec la communauté pour distribuer les livres dans toute l'Amérique latine.

Magdalena Puebla, coordinatrice nationale Argentine
malen_puebla@hotmail.com

Accompagné d'Ana Fonseca, vice-présidente du Comité de direction de la CMMC et coordinatrice nationale du Brésil, le P. Laurence s'est ensuite rendu en Uruguay et a pris la parole à Montevideo. Au Brésil, il a donné une conférence à Porto Alegre et animé une retraite nationale pour 240 méditants, près de São Paulo. À Rio de Janeiro, il a dirigé deux séminaires à l'université catholique.

AUSTRALIE

Retraite nationale



En octobre, le P. Laurence a guidé les 228 participants d'une retraite silencieuse de 6 jours au Riverview College de Sydney. Avec tant de monde réuni en silence, on se doute que cette retraite a été une expérience intense. Tandis que nous cheminons chacun côte à côte, nous formions une communauté qui soutenait chacun de ses membres en silence. Nous avons aussi trouvé que le silence était un maître puissant.

Tout le monde a aimé le lieu garni de jolis jardins avec une roseaie et des allées de promenade. Il était situé près d'une rivière et des terrains de sport ont permis de faire une marche méditative. C'était un merveilleux exercice d'attention, et vu le nombre de participants, ce fut une façon mémorable de se préparer à méditer.

La retraite avait pour thème, « *La pratique, voie de la perfection – mythe ou réalité ?* », thème que le P. Laurence développe actuellement mais qu'il aborda pour la première fois ici. Il a aussi abordé les autres pratiques spirituelles – un rappel utile et pratique – qui viennent compléter la méditation et permettent d'intégrer la pratique spirituelle à la vie quotidienne : les « *petits gestes de bonté* » du P. John Main, par exemple. Il a également parlé de la manière de pratiquer l'attention et déclaré que nous avions besoin de lire et méditer la Parole de Dieu dans l'Écriture afin d'être touchés, nourris, corrigés, modelés et inspirés par la Sagesse. En conclusion, il nous a rappelé que la pratique spirituelle n'a pas pour but de nous rendre meilleurs que nous ne sommes mais de faire de nous celui ou celle que nous sommes, ce qui nous a ramené au point de départ.

Nous sommes très reconnaissants au cardinal Pell de Sydney d'avoir ouvert notre retraite, et à l'évêque Michael Putney, un parrain de la CMMC, de s'être joint à nous au cours de la semaine pour célébrer la messe et faire une homélie.

Johanna Lawrence, coordinatrice nationale, Australie
johanna1@optusnet.com.au

La méditation chrétienne fleurit dans les écoles de Sydney

L'Esprit est à l'œuvre de manière admirable en amenant la méditation chrétienne dans les salles de classe de Sydney. Depuis que le diocèse de Townsville, en Australie du Nord, s'est lancé, en 2006, dans l'expérience d'introduire la méditation dans ses écoles, on cherche de

plus en plus à mettre les enfants en contact avec cette forme de prière. Cette année, à Sydney, l'intérêt des années précédentes s'est transformé en un redoublement d'activité et de joie. Nous avons organisé des conférences d'introduction dans une dizaine d'écoles, et une vingtaine d'autres font partie d'un programme pilote du Bureau de l'éducation catholique du diocèse visant à proposer la méditation chrétienne aux professeurs et aux élèves. À Sydney, nous avons la chance d'avoir une équipe magnifique. Nous travaillons en collaboration et nous avons constaté qu'en ayant deux personnes dédiées à chaque école, cela fonctionne très bien.

En planifiant nos sessions, nous collaborons avec chaque école de manière à trouver le moyen, malgré tout, d'intégrer nos séances d'enseignement de base dans les emplois du temps très chargés des écoles. Il s'ensuit que nos sessions varient dans la forme : certaines ont lieu lors de jours de recollection des enseignants ou lors de réunions de professeurs, et d'autres à dates fixes échelonnées sur plusieurs semaines.

Nous apportons aux professeurs les enseignements de base et l'expérience de la méditation, et à leur tour, ils transmettent la méditation à leurs élèves qui ensuite en parlent à leurs parents. Nous avons le sentiment très fort que l'Esprit est à l'œuvre. La graine est plantée et Dieu fait son œuvre.

Nous sommes guidés et soutenus par Ruth Fowler, la coordinatrice de la section de l'enseignement de la méditation chrétienne dans les écoles, au sein de la CMMC.

Dianne Burn

Christian Meditation in Schools Team, Sydney
dianne.burn@tpg.com.au

ROYAUME-UNI

Centre de méditation chrétienne à St Mark's

Alors que les projets de rénovation de l'aménagement du Centre prenaient forme petit à petit, le Séminaire John Main 2009 a changé de lieu d'accueil pour venir à St Mark's. Rien de tel que la perspective de voir passer plus de 200 personnes dans ses locaux pour donner

de la suite dans les idées. Une équipe s'est rapidement constituée qui a mis son enthousiasme et ses capacités au service du projet. Le Séminaire était non résidentiel, mais les participants avaient besoin d'être conseillés pour l'hébergement et d'autres détails. Mais quelle bonne excuse pour faire entrer les décorateurs dans la danse.



Maintenant, c'est fait. C'est une étape intermédiaire. J'espère que vous viendrez voir et nous voir. Ce n'est pas fini, mais nous avons une belle salle de méditation joliment refaite ; le vestibule et l'escalier conduisant au premier étage sont maintenant aérés, propres et repeints, et nous disposons d'un espace accueillant pour les visiteurs et la librairie. Nous avons toujours l'espoir d'y installer quelques canapés et tapis, mais nous pensons que vous serez d'accord pour reconnaître que l'atmosphère est plus chaleureuse. Nous sommes ouverts du mardi au vendredi et nous avons des méditations tous les jours à 13h et à 18h.

À bientôt, j'espère !

Jacqueline Russell, coordinatrice St Mark's
uk@wccm.org

FOCUS

Communauté d'amour

Depuis longtemps, je cherchais Dieu dans le silence de la méditation au sein d'autres traditions quand, en 1994, à l'âge de 22 ans, je suis tombé sur un livre de John Main et j'ai eu la sensation d'avoir trouvé ce que je cherchais. J'ai médité seul pendant un an et Sr Maria Emmanuel, une sœur bénédictine qui avait traduit le livre en portugais fut la seule personne avec qui je pus parler de cette voie de méditation. Nous avons beaucoup échangé par lettres et, en 1995, elle me demanda de l'aider à organiser la première visite du P. Laurence au Brésil. Ce fut un grand bonheur pour moi de le rencontrer. Je lui déclarai mon intention d'entrer plus étroitement en relation avec la communauté et de contribuer à restaurer cet antique enseignement de la méditation chrétienne qui peut aider les gens d'aujourd'hui à retrouver leur harmonie personnelle fondamentale.

Le P. Laurence m'a parlé des oblats et m'a dit que si je le voulais, je pouvais rejoindre cette famille spirituelle. Mais cette fois-là, il m'invita à me concentrer sur la pratique des deux méditations quotidiennes, et lors de sa visite suivante, j'ai mieux compris ce que pouvait signifier le fait de devenir oblat



de cette Communauté. Comme John Main, il voyait nettement l'importance de ne jamais oublier que notre but n'est pas de devenir membre d'un groupe religieux ou d'un monastère, parce que ce ne sont pas des buts en soi, mais d'être des chrétiens matures et engagés qui cherchent Dieu de toute leur âme.

En 1997, j'ai eu l'occasion d'aller à Londres pour vivre six mois au Centre international de la Communauté. Ce fut pour moi une expérience très importante de vie communautaire, d'amitié et de prière. Le centre de méditation occupait une très jolie maison et les gens étaient très attentifs. Tous ceux qui venaient, très vite se sentaient chez eux.

À cette époque, peu de temps après que je sois devenu père, j'ai décidé de devenir oblat bénédictin de la CMMC et le P. Laurence a présidé une petite cérémonie de bienvenue et de prière pour que cet engagement porte du fruit. Il peut prendre différente forme selon que l'on est homme ou femme, célibataire ou marié, vivant chez soi ou en communauté. Aujourd'hui, au Brésil, il y a cinq oblats et beaucoup font leur noviciat ou commencent leur postulat.

À Londres, j'ai également appris le yoga avec Giovanni Felicioni, un grand professeur et ami. Grâce à lui, je me suis décidé à devenir professeur de yoga et maintenant, j'ai un petit centre au Brésil où j'enseigne le yoga et la méditation chrétienne. Comme j'étais graphiste avant de devenir professeur de yoga, je réalise le design et la maquette du bulletin international et je m'occupe du site Internet brésilien : www.wccm.com.br

Dans cette Communauté, je ressens un beau sentiment d'unité

et d'amitié. C'est très important, car nous avons besoin de nous encourager, de nous soutenir et de nous inspirer les uns les autres. Je suis profondément reconnaissant envers le P. John Main et le P. Laurence parce que ce qu'ils m'ont appris a changé ma vie et l'a remplie d'amour.

Carlos Siqueira, coordinateur des oblats, Jacarei, SP, Brésil
carlos@wccm.com.br

QUELQUES DATES À RETENIR DANS LA VIE DE LA COMMUNAUTÉ MONDIALE EN 2010

Ouverture d'un centre de méditation chrétienne, 20-21 janvier, Neptune Beach, Floride, USA

Conférence nationale en France, 29-31 janvier (voir compte rendu en première page)

Retraite de la Semaine Sainte, 29 mars-4 avril, Bere Island, Irlande

Retraite nationale des États-Unis, 23-25 avril, animée par le P. Laurence, San Damiano, Californie

Retraite nationale d'Allemagne, 21-23 mai, Würzburg

Retraite de Monte Oliveto, 5-12 juin : *Return to the Centre*,

animée par le P. Laurence et Giovanni Felicioni. Inscriptions sur www.wccm.org, renseignements : monteoliveto@wccm.org

Visite du P. Laurence en Belgique et aux Pays-Bas, 15-20 juin

Séminaire John Main, 5-8 août, *Basic Christianity, Exploring the Shape of God's Affection*, sous la direction de James Alison, et **retraite du 2 au 5 août** : *Practice Makes Perfect ?*, animée par le P. Laurence, Canterbury, Angleterre. Inscriptions www.wccm.org, renseignements : Philip.kitchen@yahoo.co.uk

Retraites au Canada animées par le P. Laurence, en anglais et en français, 17-23 septembre.



UN MOT DE JOHN MAIN

(extrait de *Word into Silence*)

« Dans la surabondance de l'amour,
nous devenons la personne que nous sommes appelés à être »

Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Renseignements et contacts en France

M. Dominique Lablanche
126, rue Pelleport
F - 75020 PARIS
tél. : 00 33 (0)1 40 31 89 73
dlablanche@noos.fr

Publications

<http://www.mediamedia.org>



Centre international

The World Community for Christian Meditation
St. Mark's, Myddelton Square
LONDON EC1R 1XX
tél. : (00 44 20) 7278 2070
fax : (00 44 20) 7713 6346
www.wccm.org
Contact pour les francophones :
Marie-Anne Pilot marianne@wccm.org