



ÉVÈNEMENT

LE SÉMINAIRE DE MEDITATIO : MÉDITATION ET SANTÉ MENTALE

À l'occasion de l'enquête menée en 2011 sur la santé mentale et le bien-être, 600 membres de la CMMC du monde entier ont bien voulu partager leur expérience, et nous les en remercions vivement. Parmi elles, 300 déclarent avoir eu des problèmes psychiques. Nous avons pu à cette occasion recueillir une masse d'informations et d'expériences personnelles qui nous permettent d'explorer ce qu'apporte la méditation dans le domaine de la santé mentale et du bien-être. L'analyse de ces données est en cours, mais il apparaît déjà clairement que la pratique régulière de la méditation est bénéfique pour la santé mentale. Les personnes qui ont répondu à l'enquête déclarent que la méditation régulière régularise l'humeur, diminue les pensées dépressives et anxieuses, augmente la détente physique, amplifie l'espoir et la capacité à gérer les défis que la vie nous présente.

Bénéfices de la méditation

Mieux : la majorité de ceux qui ont répondu précisent que la nature chrétienne de leur méditation est de la plus grande importance. Cette information nous permet d'affirmer que les bénéfices physiques et mentaux de la méditation se trouvent renforcés, lorsque cette pratique est enracinée dans une tradition religieuse. C'est une information importante à une époque où certaines initiatives médicales cherchent à développer une pratique purement laïque sans référence à une quelconque croyance spirituelle.

Les premières conclusions de l'enquête ont été livrées lors du Séminaire Meditatio qui s'est tenu les 4 et 5 mai derniers au Regents College de Londres. Les participants étaient venus des États-Unis, d'Australie, d'Irlande, d'Europe et du Royaume-Uni pour réfléchir

sur le potentiel de transformation des traditions chrétienne, soufie, bouddhiste et de la méditation transcendante. Nous avons également pris acte des difficultés que les services de santé mentale doivent affronter, et des initiatives du mouvement de la Mindfulness (Pleine Conscience), récemment approuvées par le National Institute for Clinical Excellence du Royaume-Uni. Chaque jour, plus d'une centaine de psychiatres, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux, aumôniers, prêtres, enseignants et personnes ayant eu des problèmes psychiques se sont retrouvés dans un esprit d'ouverture et de respect.

Lors du séminaire, des moments de silence alternaient avec les conférences et les ateliers. Cet équilibre entre la pratique et des échanges autour des preuves qui se font jour a été hautement apprécié. Aux dires d'un participant, ce séminaire était « beau, simple et transformateur ». Les actes de ce colloque seront publiés prochainement.

Dans la foulée, le « Pôle d'intérêt commun sur la santé mentale » s'est réuni en juin pour élaborer un plan de travail sur des thèmes-clés qui sont ressortis de l'enquête, du séminaire et de la retraite. Nous préparons actuellement des recommandations sur les questions de santé mentale à l'intention des animateurs de groupe. Une synthèse des conclusions de l'enquête sera publiée dans une revue scientifique, une journée de séminaire aura lieu dans le nord de l'Angleterre. Si vous souhaitez participer à ce travail, vous pouvez prendre contact avec le président du Pôle Santé mentale, Don Boyle.

Don Boyle

don.boyle@hotmail.co.uk



LETTRE DE LAURENCE FREEMAN, osb

Directeur de la Communauté mondiale de méditants chrétiens

Très chers amis,

À 90 ans, le regard bleu toujours vif et pétillant, Dom Benedict nous accueille avec de grands gestes enthousiastes et un large sourire. Malgré la chaleur du jour, une couverture est posée sur ses jambes. Il lui est difficile de se déplacer sans aide et son régime est strict. Pourtant ses « Alleluias » ponctuent toujours son discours avec le mélange d'habitude et de fraîcheur qu'apporte l'expérience spirituelle. Son groupe charismatique de guérison draine un flot constant de visiteurs qui se soucient magnifiquement de lui comme lui d'eux. En ce jour de la saint Benoît, je suis venu avec deux oblates de notre maison londonienne Meditatio lui souhaiter une joyeuse fête dans sa maison de retraite, son dernier cloître. Ils sont subjugués et sourient quand il leur fait part de ses idées sur la réforme de l'office monastique et sur

le rôle des oblates, dans lesquels il voit l'avenir du bénédictinisme. Ce vieux moine a une ouverture d'esprit solaire et un profond sens de la nature contemporaine de la vraie tradition qui renouvellerait la vision des choses et dissiperait les craintes de bien des néo-conservateurs de notre époque.

Une aide-soignante entre avec un bol de soupe de tomate pas très appétissante. Elle lui rappelle qu'il a des sandwiches dans son réfrigérateur pour le dîner. Elle est courtoise, présente, et l'on peut voir qu'ils ont une relation de respect et de confiance. Il la remercie d'un « Alleluia » et elle lui répond de même. Parfois, au cours de leurs rencontres, ils font ensemble une courte prière. La joie et la foi qui rayonnent de cette chambre sont perceptibles dans toute la section.

Nous partons après avoir médité et lui avoir donné l'onction. Dans la plupart des chambres devant lesquelles nous passons, les occupants âgés sont recroquevillés dans leur lit, endormis, tandis que la télévision grésille, sans que personne ne l'écoute. Dans cette maison de soin, la tristesse et la solitude du grand âge semblent néanmoins consolées par le vieux moine qui se soucie si chaleureusement de ceux qui prennent soin de lui.

Le soin/souci était le thème de notre retraite de Monte Oliveto, le mois dernier.

*

Je pense que vous avez déjà ressenti l'accueil attentif et attentionné de l'abbé et de la communauté des moines, du père hôtelier, ainsi que de l'équipe en charge de la retraite. Un accueil chaleureux facilite grandement l'installation et l'adaptation. Hier, j'ai médité avec un groupe de détenus dans une prison près de Florence. Ils connaissent notre emploi du temps et, dans la mesure du possible, ils vont faire la retraite avec nous.

Le mot « care » en anglais est un mot magnifique doté de multiples niveaux de sens. Le dictionnaire en donne plusieurs qui vont d'une sorte de ver à un instrument de musique turc. Mais le sens humain essentiel est riche et subtil, et ne se laisse pas si facilement définir. En l'interrogeant dans les jours qui viennent, consacrés à la prière, au silence et à l'amitié – amitié nouvelle ou ancienne que nous apportons de nos différents pays d'origine – nous pourrions être illuminés par le sens qu'il revêt pour chacun de nous. Ces jours de pratique et de réflexion pourraient réveiller des zones d'ombre de notre mémoire et de notre personnalité, nous grandirions alors tous en sagesse. La sagesse est le fruit de l'intégration. Donc tout ce qui relie les dimensions intérieures et extérieures de notre être y contribue, et nous conduit à une guérison au-delà des divisions intérieures et extérieures héritées de nos blessures. Puisque les histoires précèdent les idées, commençons avec quelques mythes anciens qui nous apprennent le sens de l'expression « prendre soin ». (Il n'y a qu'en méditation que l'on peut se passer totalement des histoires.)

Dans la Genèse, on trouve deux récits, qui se recoupent en partie, expliquant la création de manière différente. Dans le premier, Dieu crée toute chose, matière et antimatière, lumière et obscurité, froid et chaleur, les vingt-quatre dimensions de la physique moderne. Il a créé avec soin et donné un nom précis à chaque chose. Chacune existe précisément telle qu'elle est. « Précis » signifie « fait avec soin » et chaque chose demeure précisément telle qu'elle est, même si la biodiversité et la complexité continuent d'augmenter. Sans doute tout porte en soi une fêlure, mais le Logos est également présent, une logique interne de l'être qui a le pouvoir de guérir.

Le chemin de la contemplation commence avec la contemplation de la nature : voir les choses telles qu'elles sont et non selon nos projections ou tentatives de récréation. Dans le zen, cette perception est appelée « satori » et une expérience, même éphémère, de celle-ci peut transformer définitivement le mental. Pour Jésus, c'est avec un cœur pur que nous pouvons voir Dieu en toute chose. À la fin du premier récit de la création, Dieu fait l'homme mâle et femelle, à sa propre image divine. Il vit tout ce qu'il avait fait avec tant de soin et poussa un grand soupir de soulagement sabbatique en constatant que tout était très bien.

Dans la seconde version, l'homme est fait explicitement de poussière de terre et ne devient une créature vivante que parce que Dieu a insufflé la vie dans les narines. Mais ensuite, Dieu a remarqué que l'homme était seul et de l'intérieur de cette nouvelle créature, il a formé un autre « semblable-différent ». Avant Ève, Adam n'était pas mâle. Ce nouveau « ying-yang » de sexualité crée une possibilité paradoxale d'union. « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. Je vais lui faire un soutien qui

lui soit assorti. » Le monde animal n'est pas un substitut de l'humain et ne permet pas d'offrir le niveau d'intimité nécessaire. Dieu a pris soin de cet aspect de sa créature parce que l'humain ne peut être complètement divinisé sans intimité, de même que Dieu ne peut être amour sans elle.

Ainsi il y a le soin de la justesse et de la précision, de l'action attentive et de l'attention accordée à la fois au détail et à l'ensemble. Il y a aussi le soin qui est compassion. Dieu est dans l'attention portée au détail et dans l'amour de ceux qui sont dans le besoin. La grande idée du soin/souci balaye tout le spectre de l'expérience humaine, de l'indifférence (« *I couldn't care less* », ça m'est complètement égal) à la guérison de soi et des autres (« *cura te ipsum* », guéris-toi toi-même, comme le dit le proverbe cité par Jésus dans Luc, 4, 23). La vie est « *full of care* » : soucis petits et grands que seuls de brefs moments d'insouciance nous font oublier ; tristesse, anxiété et chagrin – le cri de lamentation – ; mais aussi préoccupation, gestion, guérison et traitement. Les Anglais se quittent en disant « *take care* » en signe d'affection. Nous respectons les professions du soin et souvent notre vocation dans le mariage ou au sein d'une communauté est de devenir un soignant pour autrui.

« DIEU EST DANS L'ATTENTION PORTÉE AU DÉTAIL ET DANS L'AMOUR DE CEUX QUI SONT DANS LE BESOIN. »

Le soin est de nature divine, mais aussi humaine et terrestre, comme l'illustre un autre mythe. La déesse Cura traversait une rivière. Elle s'absorba dans ses pensées et modela une figurine avec de la boue. Tandis qu'elle se demandait quel nom lui donner, Jupiter fit son apparition et elle lui demanda de donner le « *spiritus* », le souffle de vie, à sa figurine. Ceci fait, il lui interdit de donner son propre nom à la créature humaine, et insista pour qu'elle lui donne son nom à lui. Pendant qu'ils se disputaient, la Terre-Mère (Gaia) apparut et demanda que ce soit elle qui donne son nom à la figurine, puisque celle-ci était faite de son propre corps. Survint Saturne qui trancha la question. Puisqu'il avait donné l'esprit aux hommes, Jupiter en prendrait possession après sa mort. Terra Mater récupérerait le corps à sa mort. Mais Cura le garderait aussi longtemps qu'il vivrait. Tant que l'horizon de la vie nous est visible, nous sommes confiés aux bons soins du Soins.



*

Une part du silence de la retraite de Monte Oliveto provient de l'absence de télévision, de courriels et autres textos. Pendant cette semaine, nous faisons un jeûne de ces habitudes culturelles. Comme nous y avons une addiction, il se peut qu'au début, nous ressentions une privation. Mais très rapidement, peut-être dès le deuxième jour, vous sentez que ce silence révèle la présence d'un espace masqué d'ordinaire par le babillage du mental. Comme il s'agit d'un espace immense, nous pouvons même avoir peur de l'explorer. Mais en y étant encouragés, nous pouvons nous y aventurer et prendre conscience de la gentillesse toute simple qu'il recèle. Cependant nous devons d'abord affronter les soucis de la vie avant de pouvoir nous occuper de les traiter.



Le récent mariage royal – sauf si vous étiez sur Mars ou en soins intensifs, vous savez ce dont je parle – était un événement médiatique. À Londres, ce fut aussi l'occasion pour la population de se retrouver dans la rue, le temps de faire une pause enchantée dans l'avalanche de mauvaises nouvelles économiques et de restrictions dans les dépenses sociales. Mais les médias peuvent aussi apporter le remède aux blessures qu'ils infligent. C'est pourquoi nous devons considérer les sites Web et les applications comme faisant partie du ministère spirituel d'aujourd'hui. Sans la dimension spirituelle soignante des médias, nous serions submergés par la complexité et les soucis de la vie.

Les médias internationaux nous saturent des problèmes du monde dans lesquels nous sommes censés voir le reflet de nos propres problèmes. Le danger c'est que nous sommes peu à peu désensibilisés et rendus moins capables de compassion, de réelle attention et de souci des autres. Nos cœurs s'endurcissent. Ou bien nous perdons le contact avec nos propres problèmes et fuyons la réalité pour nous réfugier dans un monde virtuel. C'est pourquoi, le premier pas en direction d'une vraie attention consiste à s'asseoir et à faire face à soi-même, sans se juger ni se comparer. Nous serons peut-être en proie à des accès de honte, de tristesse, de chagrin ou de colère. Nous devons les accepter, mais nous devons rejeter toute tentation de céder à la culpabilité. L'immobilité aide petit à petit à nous détacher de nos problèmes. Elle nous préserve d'avoir à nous vautrer, tel un buffle, dans la boue de l'égoïsme. Tourner et retourner ses problèmes sans arrêt jusqu'à l'obsession est épuisant et peut être un signe de maladie mentale. Si nous voyons que nous ne sommes pas capables de prendre du recul par rapport à nos problèmes, nous avons besoin de chercher de l'aide.

En général, nous avons une certaine dose de contrôle. Nous pouvons lâcher prise sur nos soucis et notre anxiété, comme Jésus nous le conseille dans son enseignement sur la prière. Ces anxiétés se manifestent à plusieurs niveaux : les petits ennuis quotidiens qui passent avec une bonne nuit de sommeil, les pertes qui sont encore terriblement présentes au réveil, les schémas comportementaux plus profonds de notre caractère qui ont leurs racines dans la mémoire

préconsciente. Le travail de la sagesse et du pardon commence dès que nous prenons du recul par rapport à eux, que nous arrêtons d'en rejeter la faute sur le monde entier, nos parents ou nos ennemis, et que nous prenons conscience que nous sommes le problème. Cette première étape sur le chemin d'une spiritualité adulte peut prendre des années. Cependant, une fois cette étape franchie, nous sommes capables de discerner les différents niveaux de souffrance et d'insatisfaction sur lesquels nous devons travailler, ceux que nous pouvons gérer nous-mêmes, ceux pour lesquels nous devons demander de l'aide et ceux que nous devons tout simplement transcender.

La méditation aiguise et accélère ce discernement. Dans toutes les traditions, on considère que la prière profonde, silencieuse, non conceptuelle, est au cœur de la foi et donne accès à l'union avec Dieu. Pour les soufis, le « dhikr », ou souvenir de Dieu, s'obtient par la répétition du nom de Dieu. Dans sa simplicité, il contient, dit-on, toutes les formes de prières et « nous libère de tout malaise et de toute confusion ». Le Coran nous rappelle qu'« aucun objet n'est digne d'adoration hormis Dieu », et donc qu'il n'y a pas d'autre but ultime ou d'autre existence réelle. Comprenant cela, nous comprenons aussi pourquoi nous ne devrions « attacher aucune valeur à ce que nous avons perdu... mais ne jamais perdre notre temps ». Le commandement d'amour de Jésus – Dieu, le prochain et soi-même – et le ton d'urgence de son enseignement se traduisent par la vigilance avec laquelle nous portons une attention absolue à Dieu. Nous pouvons alors vendre volontiers tout ce que nous possédons dans la joie de trouver le trésor du Royaume enseveli dans notre cœur.

Néanmoins nous sommes facilement submergés par les soucis de la vie. Ils peuvent nous rendre égocentriques, négligents, insensibles, ignorants et stupides. Nous oublions que Dieu existe. Nous ne nous intéressons pas aux besoins de notre prochain, nous perdons toute capacité d'émerveillement. Nous marchons vers la tombe comme des somnambules. L'ascèse – le travail spirituel – est le traitement de l'homme accablé de soucis. Elle nous apprend à gérer les problèmes et à vivre libres malgré eux. Elle dissout la dureté de cœur en nous rendant plus sensibles et plus à l'écoute, plus ouverts à la beauté du monde et aux besoins des autres, y compris de ceux qui prennent avec avidité avant d'avoir demandé. L'ascèse, comme notre méditation biquotidienne, transforme l'énergie bloquée dans l'ego et les schémas négatifs de pensées et de comportements. Sagement, nous parvenons à accepter le fait que, dans cette vie de soucis, nous n'aurons jamais tout ce que nous voulons. C'est alors que la libération émerge, quand nous acceptons que le vrai problème ne réside pas dans le non-avoir mais dans le désir d'avoir.

Nous faisons alors le grand saut, du fardeau des soucis à la guérison. Il s'opère lorsque nous établissons un contact conscient avec une source qui se soucie de nous. « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et je vous donnerai le repos. » Lorsque les graves soucis de nos vies sont touchés par l'attention reçue d'un autre, nous faisons l'expérience de la guérison.

*

À travers les échanges que nous avons au cours du repas du soir, nous recueillons les fruits du silence cultivé pendant la journée. Cela serait impossible si nous ne faisons pas preuve d'une certaine retenue. Il y a toutes sortes de petites choses que nous aimerions dire après la méditation ou le yoga, mais nous croyons que le silence est le lieu d'une communication plus large qu'on ne l'imagine. La vertu de la maîtrise de soi est le secret du souci de soi et le fondement nécessaire pour être une personne qui se soucie des autres.

Il est étonnamment difficile dans une culture complexe d'avoir une idée de ce qu'est le souci de soi. Les immigrants venant de sociétés plus traditionnelles et plus simples sont souvent perplexes devant le rejet de soi et la force d'autodestruction de la psyché des gens riches et instruits. L'homme d'aujourd'hui souffre de telles blessures et d'un

tel déracinement qu'il a développé une culture thérapeutique dans laquelle la quête d'une guérison et d'un sens intérieurs est primordiale. Le problème, c'est que pendant que nous cherchons la guérison, nous n'abandonnons pas le comportement qui nous fait du mal. Nous sommes comme ce vieux fumeur qui toute sa vie a fumé cigarette sur cigarette et dont les poumons sont maintenant en si mauvais état qu'il peut à peine marcher. Si une personne qui se soucie de lui essaye de lui enlever ses cigarettes, il proteste en disant que c'est son seul plaisir et sa seule consolation !

Nous sommes tous à la recherche de quelque chose. Certains le sentent très clairement ou, au moins, ils ont conscience d'un manque. Mais la plupart du temps, et pour la plupart d'entre nous, on ne ressent qu'une douleur sourde et un vague désir qui perdurent dans les bons comme dans les mauvais moments. « Mon cœur est sans repos tant qu'il ne repose pas en Toi », disait saint Augustin, exprimant ainsi cette aspiration à la plénitude, à la résurrection qui transcende le cycle de la naissance et de la mort du désir. Considérée de cette façon, cette aspiration est un don et non un malheur, car le fait de la voir et de la reconnaître constitue un tournant dans la vie spirituelle. De nos jours, dans la culture consumériste qui nous conditionne depuis l'âge le plus tendre, cette compréhension du désir devrait être au cœur de toute éducation religieuse.

Le rayon « développement personnel » des librairies regorge d'ouvrages nous donnant des conseils. Les listes que dressent les best-sellers sont généralement les suivantes : *poser ses limites, gérer l'autocritique, exprimer ses sentiments, développer l'équilibre, s'affirmer, bien manger et faire de l'exercice*. La meilleure liste que je connaisse se trouve dans un livre qui ne figure pas en tête des meilleures ventes, mais qui est constamment réédité depuis 1500 ans. Au chapitre quatre de sa Règle, consacré aux « Instruments des bonnes œuvres », saint Benoît énumère 75 courtes prescriptions qu'il qualifie d'« instruments de l'art spirituel » et qui, appliquées sérieusement, conduisent à la réalisation transcendante des promesses du Christ : « Ce que l'œil n'a pas vu, ce que l'oreille n'a pas entendu, voilà ce que Dieu a préparé à ceux qui l'aiment ».

Les Instruments commencent par les Dix Commandements, parce que la vie morale est le fondement du chemin contemplatif. Puis viennent les œuvres corporelles de miséricorde, l'effort minimum que l'on attend de nous aux fins du bien-être d'autrui. Vient ensuite la garde du cœur contre les pensées de colère, de revanche ou de tromperie. Comme Benoît vivait en communauté, il a compris qu'il était important de pratiquer l'amour des ennemis et que le contrôle de soi, dans ses paroles comme dans ses comportements habituels, facilite cette pratique chrétienne de base. Avoir chaque jour devant les yeux la mort qui nous guette aide à vivre en pleine conscience et procure ainsi un degré plus profond de paix et de joie. Saint Benoît reconnaît également les tentations de l'égoïsme spirituel qu'il compense par l'injonction de désirer la vie en plénitude de toute l'ardeur de son âme.

Ces instruments des bonnes œuvres permettent également de prendre soin de soi. Chaque forme de soin est une énergie de la foi. Elle détourne notre attention de nos propres sentiments et manques pour la porter sur un bien supérieur. C'est donc une voie de dépassement. Elle se déploie dans le temps, ce qui met à l'épreuve sa sincérité et son authenticité. C'est donc une voie de transformation, car la persévérance dans un acte de foi nous transforme.

Tous les instruments de Benoît, et le soin lui-même, visent à libérer notre capacité d'amour. La répétition du mot de prière unifie ces multiples formes de soin présentes dans les dimensions extérieures de notre vie. Elle les concentre au cœur du cœur où l'amour de Dieu nous crée et nous pénètre, et se dépense en prenant soin de nous. Ayant

découvert cela, nous sommes éveillés à notre vraie source, et nous commençons à agir conformément à notre vraie nature. En prenant racine en nous, le mot de prière nous ouvre au don du souci continu, par lequel le souci pour soi se confond avec le souci de Dieu pour nous. Savoir, d'une façon ou d'une autre, que nous sommes connus et acceptés est un don rare dans la vie humaine. Nous ne sommes pas très doués pour nous le manifester les uns aux autres. Cependant la communauté – même sous la forme brève d'une retraite – nous rappelle que nous avons effectivement ce don à la fois à recevoir et à passer aux autres.

*

Naturellement, vouloir faire le bien est une louable intention qu'il n'est cependant possible de réaliser qu'en passant du vouloir à l'être. Les périodes de retraite nous amènent à cette expérience de l'être. Elles nous permettent de ralentir le rythme et de nous détacher des anxiétés familiales, d'écrire des haïkus, de méditer plusieurs fois par jour et d'être à l'aise avec les gens à des niveaux très profonds. Il y a des retraites plus « intensives », comme la retraite de l'école ou la retraite de dix jours qui sont utiles au bon moment si on les aborde avec le bon état d'esprit. Mais les retraites ordinaires sont également bénéfiques. Dans l'expérience d'une harmonie intérieure nouvelle et dans la compréhension de l'amitié spirituelle, nous voyons la grâce à l'œuvre dans la nature humaine, la grâce à l'état pur, qui ne se mérite pas mais dont nous devons apprendre à être reconnaissants.

La *cura personalis* – le soin de la personne entière – est un élément fondamental de l'éducation chrétienne et du soin d'autrui. Nous ne faisons pas en sorte que nos enfants réussissent leurs examens dans le seul but qu'ils aient plus de valeur en tant qu'actifs économiques.

« CHAQUE FORME DE SOIN EST UNE ÉNERGIE DE LA FOI. ELLE DÉTOURNE NOTRE ATTENTION DE NOS PROPRES SENTIMENTS ET MANQUES POUR LA PORTER SUR UN BIEN SUPÉRIEUR. »

De même qu'on ne s'occupe pas des besoins physiques, psychiques ou sociaux des gens au seul niveau des symptômes. Chaque personne est une unité et si un aspect de cette unité est en difficulté, le traitement doit mobiliser les ressources de toute la personne. De nos jours, de

nombreux domaines d'activité se réapproprient ce sens de la globalité de la personne après l'en avoir exclu. Le fait de confondre l'efficacité avec la dépersonnalisation et la compétition avec la dureté a fait des ravages humains dans un grand nombre d'institutions et de systèmes sociaux, l'école et l'entreprise notamment. La recherche de nouvelles lignes de conduite, et d'une nouvelle manière de penser, se développe au sein de groupes laïcs. Il ne s'agit pas seulement de l'aspiration à de nouvelles « valeurs », aussi nécessaires soient-elles, mais de l'aspiration à la dimension spirituelle elle-même qui, à l'instar de la perle de grand prix, est la source de toute vraie valeur.

La quête d'une nouvelle manière de vivre fait partie de la crise du changement qui touche tous les secteurs de la vie et toutes nos institutions. Ce bouleversement social est cause de souffrance et constitue lui aussi un domaine qui requiert un esprit de douceur et sage attention. Il nous faut prendre soin de tous ces moyens qui nous permettent de vivre ensemble afin que puisse s'établir une paix durable sur le fondement de la justice. Statistiques et sondages d'opinion déterminent les politiques sociales. Mais le critère d'humanité d'une société est à chercher dans le respect accordé aux marginaux et aux sans-voix en tant qu'ils sont égaux en droits et en dignité. Il n'y a pas de sagesse sans compassion.

La contribution des communautés spirituelles à la solution de cette crise réside dans la simple sagesse selon laquelle l'équilibre social et la croissance ne peuvent être disjoints de la dimension personnelle de notre quête d'intégrité et de santé de l'âme. Les institutions et la société sont composées de gens qui peuvent devenir incroyablement égoïstes et cruels lorsqu'ils sont clivés et privés d'amour. Jamais, en temps normal, autant de gens ne se sont sentis aussi négligés, seuls,

insuffisants, interchangeable ou non désirés. Mais lorsqu'ils ont recouvré le sens de leur complétude personnelle profonde, lorsque, par l'attention qu'on leur a témoignée, ils ont retrouvé le sens de leur intégrité, ces mêmes personnes peuvent faire preuve d'un altruisme et d'une générosité immenses.

C'est pourquoi l'amitié est un élément essentiel du soin. Prendre soin de quelqu'un d'une manière vraiment humaine signifie être amical, envers soi-même, les autres et l'environnement. La sagesse ancienne voyait dans l'ami un « autre soi-même ». Cela parce que, pour prendre soin, il faut que le centre de la conscience (« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur ») se déplace du petit espace de l'intérêt personnel vers le grand espace de l'autre. À l'instar des moines du désert, nous sommes alors dans les autres et les autres en nous, et l'on voit alors que la dynamique trinitaire du soin est à l'œuvre.

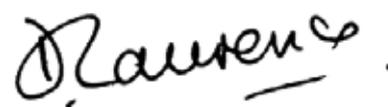
Quand on arrive à la fin d'une retraite, ou qu'on se lève après nos méditations quotidiennes, il nous semble que nous ayons à faire un gros effort d'adaptation pour passer de l'être au faire, de l'immobilité au mouvement. Au début, le changement semble si considérable que nous trouvons toutes sortes de raisons pour ne pas méditer et ne pas avoir à nous en préoccuper. Cependant, avec l'expérience, nous nous adaptons presque inconsciemment. L'unité sous-jacente de la conscience se fait sentir dans tous les différents modes de l'être et du faire. L'être lui-même est alors perçu non pas en opposition à l'action mais comme pure action.

Dans ce continuum du soin, pour soi-même et pour les autres, le

mystère du Christ devient perceptible au regard de la foi. Celui qui demeure en nous est aussi dans les autres, et sa présence s'étend jusqu'aux confins de l'univers. Savoir – à la fois par expérience intérieure personnelle, et de l'intérieur de l'expérience collective de la communauté – que tout est entre ses mains est une connaissance salvatrice. Elle nous sauve de l'isolement de l'illusion.

La méditation est attention à soi-même et amour du monde. Elle est plus efficace pour changer le monde que la seule piété ou la seule dévotion, aussi la religion doit-elle être contemplative autant que pieuse. La méditation fait de chacun un point ou canal par lequel les énergies divines pénètrent dans les mondes humain et naturel afin de les baigner d'un amour simultanément créateur et rédempteur. Le cœur humain est le lieu de vérification suprême de cette réalité. C'est le lieu de pèlerinage réel et l'espace sacré de toute adoration. Notre première tâche est de trouver notre cœur. Ensuite nous pourrions entreprendre le travail pour lequel nous sommes faits, le soin particulier qui nous a été confié. Ce soin du cœur nous conduit à notre pleine identité. Il nous fait trouver ce dont nous savions manquer. Il nous fait demeurer dans une compassion si inclusive que rien n'existe, ou ne voudrait exister, sans elle.

Avec toute mon affection,



Laurence Freeman, osb

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

MÉDITER EN PRISON : UN SILENCE LIBÉRATEUR

Une interview de James Bishop, écrivain

Il existe une cellule où la liberté parle plus fort. Notre chambre intérieure, où le mot résonne chaque fois que nous pratiquons la méditation. En plusieurs endroits du monde, la méditation rend la vie de détenu moins inhumaine et -pourquoi ne pas le dire ?- plus divine. Parce que la méditation le met en lien avec Celui qui pardonne tous nos défauts.

James Bishop -c'est son nom de plume- a 45 ans. Il a purgé une peine de 10 ans dans une prison de Californie, et se trouve actuellement en liberté conditionnelle. Il a découvert la méditation chrétienne, est devenu oblat en 2010. Il vient d'écrire un commentaire de la Règle de saint Benoît à la lumière de son expérience carcérale.

Comment es-tu entré en contact avec la méditation chrétienne ?

J'ai connu la méditation chrétienne pour la première fois en prison. Je sentais que j'avais besoin de répondre à un appel à un lien spirituel plus profond. J'ai commencé à en parler avec l'aumônière et elle me proposa de rencontrer quelqu'un qui devait venir à la prison pour enseigner la méditation. J'ai rencontré Benita, et nous avons entrepris un travail de discernement qui a abouti à ma prise de vœux d'oblat.

Qu'est-ce qui a changé dans ta vie après avoir commencé à méditer ?

J'ai commencé à méditer en prison. J'ai remarqué non seulement une plus grande paix dans ma vie, mais aussi que je regardais les autres avec plus de compassion. C'était inattendu, et très beau !

Comment la méditation peut-elle aider les gens en prison ?

J'ai constaté que de nombreux détenus ont tendance à ne pas vouloir regarder leurs problèmes en face. Par exemple, ils n'aiment pas réfléchir à la raison pour laquelle ils sont en prison, ou à la manière de changer positivement leur vie. Ils ont tendance à se focaliser sur les autres. En méditant, je pense que l'on commence à se focaliser sur l'intérieur, et nous sommes obligés (en douceur) à nous confronter à certaines de ces questions d'une manière profondément personnelle.

C'est une forme de thérapie très puissante, quelque chose dont les prisons, ici aux Etats-Unis, manquent terriblement. Bien sûr, il faut avoir envie de se tourner vers l'intérieur, même brièvement. Plus tard, on est surpris de tout ce que l'on y découvre !

Quelles sont les difficultés rencontrées lorsqu'on s'essaie à une pratique régulière de la méditation ?

En prison, il est pratiquement impossible de trouver le silence. Je veux parler du silence physique, pas du silence intérieur qui vient de la méditation. Trouver un endroit où l'on ne sera pas distrait peut être très difficile. Ici, en Californie, il y a deux moments possibles. Lorsque les gardiens comptent les prisonniers, pour s'assurer que personne ne s'est faufilé sous les clôtures électriques, les bâtiments sont presque silencieux. De plus, j'ai constaté qu'avec un casque à écouteurs, c'était mieux. Il me servait simplement à renforcer le silence. De la même manière, lorsque je m'allongeais et je fermais les yeux, les autres pensaient que je dormais et ils ne m'interrompaient pas.

Comment penses-tu partager le don de la méditation ? Quels sont tes projets ?

J'ai été gratifié de très peu de dons, mais savoir écrire est l'un d'eux ! C'est pourquoi, j'ai décidé que l'écriture occuperait une place

importante dans ma vie, et serait l'un des moyens par lesquels je transmettrais ce que j'ai reçu aux autres.



Pourquoi es-tu devenu oblat ?

J'ai senti qu'il fallait que je réponde à un appel de Dieu à un plus grand engagement. Même si je dois toujours approfondir mon discernement, je crois que j'ai été appelé à l'oblation, et peut-être à un engagement plus important. Les appels se présentent sous deux formes : le petit coup de coude ou l'impulsion soudaine. Je les comparerais respectivement au tonnerre et à l'éclair. Dans mon cas, j'ai ressenti les deux, l'éclair, suivi du tonnerre ! Je ne pouvais pas les ignorer, et je pense que le moment choisi, et le sentiment d'urgence que j'ai ressenti, constituaient des signes forts. Je prenais la bonne décision en répondant à cet appel ! Et j'espère continuer à y répondre, car c'est un engagement qui n'est pas donné une fois pour toutes, mais que l'on doit reprendre constamment. Selon moi, c'est le sens même du vœu de conversion et de stabilité : une forme de constance dans l'engagement. La conversion n'est jamais faite une fois pour toutes, elle doit être renouvelée constamment, voire chaque jour. De même, la stabilité est un effort constant pour être stable dans tous les aspects de nos vies.

Propos recueillis par **Leonardo Corrêa**,
oblat brésilien de WCCM
leonardo.correa@gmail.com

Un **nouveau site Web WCCM**, consacré à la méditation dans les prisons, contient des témoignages, et des réflexions de méditants en prison : <http://www.mannex.com/wccm/>

L'ESPRIT SOUFFLE AU VENEZUELA

Le temps fort de cette année aura été un week-end de retraite de méditation en silence, sous la conduite du père Laurence, au centre de Mazzarello à Caracas. 60 personnes ont participé à cette rencontre sur le thème : « Quand je médite, rien ne se passe, mais ma vie est transformée ». À l'occasion de cette visite du père Laurence, nous avons organisé une conférence au Centre zen Bodai Shin de Caracas sur le thème : « Le vide de la plénitude et la plénitude du vide : la compréhension chrétienne de la méditation ». Le père Laurence a également été interviewé pour une chaîne de radio catholique et une revue hebdomadaire grand public *Estampas*. Des informations complémentaires sur notre blog : www.meditadores.blogspot.com

Antonio Sosa,
coordinateur national
wccm.venezuela@gmail.com

MÉDITER AVEC LES JEUNES



Depuis le séminaire Meditatio de Londres sur le thème « Méditation et Éducation », au cours duquel Ernie Christie et Cathy Day ont fait part de leur expérience dans le diocèse de Townsville (Australie) et généreusement offert leurs ressources, l'intérêt pour l'enseignement de la méditation à l'école s'est développé bien au-delà de ce que nous pouvions imaginer. Au Royaume-Uni, Charles et Pattie Posnett coordonnent

l'expérience. 75 écoles explorent activement la possibilité d'inclure de la méditation dans leurs horaires, et 25 écoles ont déjà programmé une journée de formation pour l'année 2011. Ces journées sont en majorité destinées aux professeurs pour leur apprendre à méditer avec les enfants dont ils ont la charge. D'autres sont conçues pour des aumôniers et des responsables d'éducation religieuse au niveau du primaire et secondaire.

Pour favoriser le développement du projet dans d'autres pays, il semble utile d'organiser un événement ou d'élaborer un projet pilote. Un grand événement peut attirer l'attention et susciter intérêt et enthousiasme pour un tel projet. C'est ce qui s'est passé pour le projet développé à Townsville (Australie), avec le séminaire Meditatio à Londres, ou, aux États-Unis, lorsque Jeannie Battagin et Cynthia Comiskey ont été invitées à prendre la parole lors du congrès annuel de l'Association nationale des éducateurs catholiques. Par la suite, nous avons recensé 19 demandes d'accompagnement provenant d'enseignants, d'un diocèse et de quelques proviseurs.

La prochaine étape consistera à former un groupe de méditants volontaires pour répondre aux demandes d'accompagnement. En Australie, un effort considérable est déployé pour assurer la formation et l'accompagnement des enseignants du diocèse de Townsville, et désormais dans d'autres États du pays. Au Royaume-Uni, Charles Posnett et moi-même avons organisé deux jours de formation pour les méditants bénévoles qui acceptent d'instruire les enseignants. À ce jour, un groupe de 13 méditants s'est investi dans le projet et anime les journées de formation programmées dans tout le pays.

Je tiens à la disposition de ceux qui le désirent les deux "powerpoint" que j'ai conçus à cette occasion, leur laissant le soin de les adapter à leur public. Je me suis inspirée du travail accompli par Ruth Fowler auprès des enseignants australiens. Ils ont ensuite été modifiés en fonction des suggestions recueillies lors des deux journées de formation de méditants, et des journées de formation professionnelle proposées à 40 enseignants de 9 écoles britanniques. Il me semble important de mettre en commun nos ressources pour nous entraider et répondre au mieux à ce superbe défi de faire connaître la méditation aux jeunes du monde entier.

Kim Nataraja,
coordinatrice internationale de l'École de la méditation
kimshankarnataraja@gmail.com

LIRE, ÉCOUTER, VOIR

UN NOUVEAU LIVRE DE LAURENCE FREEMAN

First Sight, The Experience of Faith



Dans son dernier livre, paru en juin au Royaume-Uni, Laurence Freeman montre que l'expérience fondamentale de la contemplation est l'expérience de la foi, et que nous avons tous besoin de la développer si nous voulons devenir pleinement humains. Nous en sommes tous capables, nous sommes conçus pour elle.

Le père Laurence précise ensuite le sens de la foi dans une société sécularisée. Il s'inspire de sa grande expérience, et de ses nombreux voyages à travers le monde pour montrer comment un nouveau sens de la dimension spirituelle peut transformer la manière d'aborder l'éducation, les affaires, la santé mentale, l'environnement, le dialogue interreligieux, et la manière dont nous nous voyons dans la société.

Il passe alors à la pratique, issue de cette pensée et de cette vision neuves. La méditation, nous dit-il, offre un antidote accessible et séduisant au culte actuel de la vitesse et de la distraction. Il ne nie pas qu'elle nécessite une certaine discipline, mais parce qu'elle est d'une radicale simplicité, elle constitue un chemin qui s'adresse à tous. *First Sight* est la suite du précédent livre de Laurence Freeman *Jésus, le maître intérieur*. Édité en anglais chez Continuum, 10,99 £.

PILGRIMAGE, The Way of Christian Meditation

Pilgrimage est un DVD qui constitue un tour d'horizon complet de la Communauté mondiale de méditants chrétiens (CMMC), sous la conduite de Laurence Freeman. Cette édition au format NTSC est pourvue de sous-titres en 10 langues : allemand, anglais, chinois, espagnol, français, indonésien, italien, néerlandais, polonais, portugais et russe.

- 1^{ère} partie : Présentation de la méditation chrétienne (27:10)
- 2^e partie : La pratique quotidienne (20:00)
- 3^e partie : La méditation crée la communauté (16:10)
- 4^e partie : La méditation pour le monde (19:10)

Pour commander et connaître le prix en monnaie locale, s'adresser à Marie-Anne Pilot (contact francophone) welcome@wccm.org, tél. +44 20 7278 2070.

AGENDA

3^e RENCONTRES DE LA MÉDIATION CHRÉTIENNE

Ces Rencontres auront lieu au Foyer de charité de la Roche d'Or, près de Besançon du 3 au 5 février 2012.

Dans ce lieu particulièrement inspirant, Francine Carrillo, théologienne et pasteur, donnera la réplique à Laurence Freeman, sur le thème « Appelés à être ». Outre les conférences des deux intervenants, des temps de méditation, une liturgie eucharistique contemplative, et divers ateliers permettront aux participants de se retrouver et d'échanger avec, nous l'espérons, le même bonheur que lors des dernières rencontres de janvier 2011.

*Le dépliant avec bulletin d'inscription est joint à ce bulletin
Plus de renseignements sur notre site internet*



THÉÂTRE En mémoire de Pierre Claverie

Il y a 15 ans, le 1^{er} août 1996, peu de mois après l'enlèvement des sept moines trappistes de Tibhirine, Mgr Pierre Claverie, dominicain et évêque d'Oran, était assassiné. La bombe qui le visait tuait en même temps son chauffeur, Mohamed Bouchikhi, un jeune Algérien de 21 ans.

Pour célébrer cet anniversaire, un autre dominicain, Adrien Candiard, a conçu une pièce, *Pierre et Mohamed, Algérie, 1^{er} août 1996*, créée cet été à Avignon, dans la chapelle de l'Oratoire, église baroque et désaffectée qui sert de lieu de rencontres artistiques pendant le festival de théâtre.

La pièce débute à l'aéroport d'Oran, où Mohamed est venu chercher Pierre quelques heures avant l'attentat. L'avion a du retard. Il pense à sa rencontre avec Pierre Claverie, réfléchit sur le sens de la vie et de la mort. Le texte s'inspire des propos tenus par l'évêque d'Oran, dont une homélie prononcée deux

mois avant son assassinat, imagine les paroles de Mohamed, qui voit en Pierre un homme en quête d'une vérité sans cesse remise en question.

Au fil de leurs réflexions, se découvre l'amitié tissée entre les deux fils d'un même pays que tout, apparemment, oppose : le pied-noir de Bab-el-Oued à Alger, grandi « dans la bulle coloniale », et le jeune musulman natif d'Oran, issu d'un milieu modeste. Tous les deux ont été confrontés à la guerre, la guerre d'indépendance pour Pierre, la guerre civile des années 90 pour Mohamed, cette décennie sanglante où la violence se déchaîne, avec « l'odeur de mort partout autour de soi ».

S'esquisse le portrait du dominicain amoureux d'un pays où il a choisi de vivre après l'indépendance. Avec un seul but : « entendre l'autre », qu'il ignorait enfant, « se laisser façonner » par lui pour construire cette « humanité plurielle » à laquelle il aspire.



Quand on lui demande « pourquoi rester ? », alors que sa vie est menacée, l'évidence s'impose, comme elle s'était imposée aux sept moines de l'Atlas. Abandonne-t-on un ami malade ? « Algérien par alliance », il veut accompagner ce peuple dans sa souffrance. « N'est-il pas essentiel, pour le chrétien, d'être présent dans les lieux de déréliction et d'abandon ? » La mission de l'Église n'est-elle pas de se tenir sur « les lignes de fracture qui crucifient l'humanité » : Islam / Occident, Nord / Sud, riches / pauvres... ?

Pierre et Mohamed sont l'un et l'autre

conscients de la mort qui approche. Mais ni l'un ni l'autre ne veulent se résigner, abandonner l'autre, au nom d'un choix de vie assumé, « du don de soi-même dans la confiance ». C'est un accomplissement « dans le mystère pascal... », dit le chrétien. Dans ce passage de la mort à la vie, « la mort n'est plus alors la clôture sur laquelle vient buter toute espérance, mais le seuil d'une vie nouvelle, plus juste, plus forte, plus vraie ».

Sur scène, le projet est porté, très sobrement, par le comédien d'origine algérienne Nâzim Boudjenah, pensionnaire de la Comédie française, qui interprète

Pierre et Mohamed. Il est accompagné du percussionniste Francesco Agnello.

Martine Perrin, Paris
martineperrin2005@yahoo.fr

Le spectacle « *Pierre et Mohamed, Algérie, 1^{er} août 1996* » sera donné lors de la soirée du colloque « Dialogue et conversion », le 22 septembre à Paris, à l'église Saint-Joseph des Carmes, le 12 novembre à Strasbourg, au couvent des dominicains, le 12 février au couvent des dominicains de Lille. En projet : Villeurbanne, Oran, Paris, Toulon, Nancy.

ZOOM

TROP GRAND POUR DISPARAÎTRE

C'est la traduction du titre d'un blog intéressant (Toobigtoofail) qui traite, non sans humour, de la question écologique, en évoquant notre « Terre trop grande pour disparaître ». Le titre fait référence aux banques américaines en faillite au début de la crise, que l'État a dû soutenir parce qu'elles étaient trop « grandes pour disparaître ».

Dans sa dernière livraison, le blog signale la rencontre organisée par l'Église presbytérienne américaine du 31 août au 3 septembre dernier, dans les montagnes du Colorado. La « Presbyterians for Earth Care National Conference » a abordé une multitude de thèmes, croisés avec les réalités des communautés croyantes. Parmi ceux-ci, « Les implications du changement climatique, « Paix, compassion et justice », « Le développement

durable dans l'agriculture et l'économie », ainsi que des thèmes plus spécifiques à l'industrie et l'exploitation minière américaines...

(Source : *Église et écologie*, un blog dédié à « la prise de conscience écologique chrétienne »).

ASSISES CHRÉTIENNES DE L'ÉCOLOGIE

Un an après les Assises chrétiennes du jeûne qui ont rassemblé un millier de personnes en février 2010, se tiennent du 11 au 13 novembre à St Étienne, les « Assises chrétiennes de l'écologie », organisées conjointement par Jean-Luc Souveton, prêtre du diocèse de St Étienne, et Jean-Claude Noyé, journaliste à la revue *Prier* et méditant chrétien (Paris). Au programme : sept

conférences, trois tables rondes, une quarantaine d'ateliers. Parmi les propositions : une randonnée nature et un espace pour s'initier à la méditation. Et des intervenants de renom comme Bertrand Vergely, Pierre Rabhi, Jean-Marie Pelt ou Jean-Baptiste de Foucauld. Hébergement chez l'habitant et covoiturage permettent aux petits budgets de participer à cette rencontre, destinée aux néophytes autant qu'aux militants.

Le programme complet est disponible sur le site de *Prier* :
www.prier.presse.fr



L'ENSEIGNEMENT DE JOHN MAIN

(extrait de *Community of Love*)

« C'est seulement à la condition d'être libre et d'avoir ainsi retrouvé notre ressemblance divine que nous pouvons connaître l'amour du Christ. La liberté est la condition pour être réel, être en relation harmonieuse avec le fondement de notre être, notre source et origine. »

Directeur de la publication : Dominique Lablanche, secrétaire de rédaction : Martine Perrin, mise en page : David Thiébaud.

Ont participé à ce numéro : Hélène Viale et Dominique Lablanche (traductions), Leonardo Corrêa, Kim Nataraja, Martine Perrin, Antonio Sosa.

Renseignements et contacts en France :

M. Dominique Lablanche / 126, rue Pelleport 75020 PARIS / 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. : + 44 20 7278 2070 / fax : + 44 20 7713 6346
www.wccm.org / Contact pour les francophones : Marie-Anne Pilot marieanne@wccm.org