



## ÉVÈNEMENT

### SÉMINAIRE JOHN MAIN 2011 : VIVANT EN CHRIST

Événement primordial dans la vie de la communauté, le Séminaire John Main qui se déplace chaque année d'un pays à l'autre, a eu lieu du 11 au 14 août 2011 à Cork en Irlande. Il était animé par Timothy Radcliffe, dominicain anglais.



À l'université de Cork (UCC), on attendait 150 personnes pour le Séminaire John Main. En fait, nous avons dû nous limiter à 330 participants en provenance de quelques 21 pays. La semaine avait commencé avec la retraite silencieuse proposée par le père Laurence dans l'enceinte silencieuse de l'Aula maxima, sur « les Fruits de la crise ».

Laurence a évoqué les multiples crises qui nous environnent aujourd'hui : crise sociale, personnelle, spirituelle... et dit combien la méditation pouvait nous aider à avancer

dans le monde d'aujourd'hui.

Jeudi 11, 180 personnes sont venues rejoindre les 150 retraits dans la spacieuse salle De Vere, pour le début du séminaire. Le thème choisi par Timothy Radcliffe : « Comment être chrétien dans le monde d'aujourd'hui malmené par la crise ». Malgré la gravité des sujets abordés, un esprit de joie et d'espérance imprégnait ses interventions – la joie de la célébration. Dieu est dans l'amour que nous portons à autrui, dit-il. Il pointa la crise de leadership dans l'Église, et la nécessité pour chacun d'entre nous de partager les responsabilités de ce leadership.

Il parla de prière et de sainteté, et de cet être humain que Dieu nous appelle à devenir. Il a insisté sur la nécessité d'être en contact avec les jeunes, et sur l'importance de se mettre à leur niveau lorsqu'on s'adresse à eux. Et par-dessus tout combien il était vital de ne pas perdre de vue l'importance du silence dans la vie spirituelle d'aujourd'hui. Ce contenu sérieux était agrémenté d'anecdotes personnelles narrées avec le magnifique sens de l'humour de Timothy.

Le matin, avant d'entrer dans le silence, nous étions accueillis par

les paisibles accords de harpe joués par la jeune Fiachra O'Corragain. Nous avons écouté le poète Liam O'Muirthuille évoquer la tradition monastique irlandaise primitive. Il nous a lu des poèmes de cette tradition. Parallèlement, des ateliers étaient proposés sur la méditation pour les enfants, les addictions et la santé mentale, ainsi qu'un atelier intitulé « Silence dans la ville », destiné aux jeunes et animé par le père Laurence.

N'oublions pas une visite de la ville de Cork et, à la fin du séminaire, un pèlerinage à Skellig Michael au large de la côte du Kerry avec passage obligé à Bere Island !

L'eucharistie du dimanche a été concélébrée par le père Timothy, le père Laurence, le frère Richard de l'UCC, et le père Patrick Hederman, supérieur de l'abbaye de Glenstal qui, dans son excellente homélie, parla de la prière comme « d'un son de silence pur que nous écoutons et auquel nous accoutumons notre cœur ».

Quatre méditants ont fait leur oblation finale pendant la liturgie, et donnèrent un émouvant témoignage de leur voyage personnel. Nous avons terminé ce séminaire comme nous l'avions commencé, dans un silence d'une riche profondeur. C'est ainsi que nous sommes parvenus au terme d'une semaine qui restera longtemps gravée dans les mémoires.

La note finale est revenue au jeune trio de musiciens, Mactire, qui nous a adressé cette bénédiction tirée d'une hymne célèbre attribuée à saint Patrick :

« Christ avec moi, Christ devant moi,  
Christ derrière moi, Christ en moi  
Christ dans le cœur de toute personne qui pense à moi  
Christ dans la bouche de quiconque parle de moi.  
Je me lève aujourd'hui. »

**Fergal McLoughlin**

[fergalgmcloughling@gmail.com](mailto:fergalgmcloughling@gmail.com)

Medio Media publiera prochainement les conférences données pendant le séminaire. Pour en savoir plus, reportez-vous au site [www.wccm.org](http://www.wccm.org)



## LETTRE DE LAURENCE FREEMAN, osb Directeur de la Communauté mondiale de méditants chrétiens

Très chers amis,

J'ai rencontré récemment une jeune personne qui venait juste de faire une tentative de suicide. La rupture d'une relation amoureuse avait poussé cette âme créative, énergique, et malgré tout très sensible, à la limite de ce qui pour elle était affectivement supportable. J'appris bientôt également qu'elle avait été marquée dans son enfance par une perte tragique. Tel un dragon qui sommeille, toute la douleur inachevée

de ce traumatisme familial s'était réveillée, donnant d'un coup à la vie l'apparence d'une répétition, sans fin et sans espoir, d'échecs, de pertes et de rejets.

Plus tard, je fus encore davantage attiré par l'épreuve solitaire que traversait cette jeune personne lorsque j'entendis parler des derniers lauréats du prix Nobel de physique, des chercheurs qui avaient

découvert que l'expansion de l'Univers s'accélère, alors que jusque-là le modèle cosmologique orthodoxe la voyait plutôt ralentir pour aboutir à un effondrement final de l'Univers sur lui-même. Toutes les raisons sur lesquelles s'appuie cette nouvelle théorie sont naturellement incertaines. La science, comme toute quête de vérité, ne donne jamais une réponse sans soulever d'autres questions. Mais le secret semble résider dans la matière noire qui constitue 70 % du cosmos et demeure – hormis le fait évident qu'elle existe – un mystère complet pour ceux qui l'étudient.

Qu'il s'agisse de quelques mots terribles : « Un peu d'espace nous fera du bien..., nous pouvons rester amis... », du vertige d'une vision nouvelle et plus vaste de l'Univers, ou du réveil douloureux qui nous fait sortir d'une vision financière du monde qui n'est qu'illusion, fondée sur la peur et une insoutenable avidité, l'aventure humaine n'est pas de tout repos.

La jeune personne au cœur brisé, le scientifique contraint de réviser ses théories ou les sociétés confrontées au déclin économique sont des exemples parallèles, empruntés à différents domaines de la connaissance, qui nous montrent combien il est nécessaire de respecter le mystère, la matière noire de la vie. Le secret, la sagesse dont nous avons besoin pour survivre et pour nous épanouir, se trouvent là plutôt que dans la confiance excessive que nous inspirent les périodes de succès ou ces moments où nous avons l'impression de tout maîtriser, et où nous nous sentons les maîtres de l'univers.

La croissance est toujours transcendante. Elle exige que nous acceptions de perdre afin de trouver le stade suivant de ce que nous cherchons. Plus nous nous en rapprochons, plus nous devons réviser le but tel que nous l'imaginons. Mais c'est au bord de la falaise que les vues les plus spectaculaires nous sont offertes. D'après saint Grégoire de Nysse, cela ressemble à l'expérience de Dieu. « Imaginez ce qu'on peut ressentir, dit-il, si l'on met le pied au bord de ce précipice et, plongeant le regard dans le vide, on ne voit aucun point d'appui solide ni rien à quoi s'accrocher. C'est ce que l'âme éprouve lorsqu'elle cesse de s'appuyer sur les choses matérielles dans la quête de ce qui est sans-dimension et existe de toute éternité. »

Bien que les exemples précédents appartiennent à trois dimensions distinctes de notre existence – affective, rationnelle et spirituelle –, il y a des liens entre eux. Dans chacun des exemples, nous nous trouvons au bord de ce qui semblait jusque-là être un monde, ou une vision du monde, stable. Dans chacun d'eux, nous basculons dans la crise, la confusion et la peur. Ce sont des occasions offertes pour grandir, des stades de transition. Mais pour bénéficier de ces moments, nous devons puiser dans l'énergie noire présente en chacun d'eux.

N'ayons pas peur, pour utiliser le langage de notre croyance, de voir le Christ dans cette énergie. « Ce mystère, c'est Christ en vous, l'espérance de la gloire ! » (Col 1, 27). Mais n'oublions pas non plus que cette connaissance est le fruit de la sagesse et de l'expérience – la foi –, et non pas simplement de la croyance, et certainement pas de la seule preuve scientifique.

Le mot « en » signifie aussi « parmi ». Ce qui est en nous est aussi autour de nous. Aucune vérité ne se découvre hormis dans ce paradoxe.

\*

Lors de la retraite de dix jours qui a eu lieu à Bere Island (Irlande) en août dernier, nous avons eu un temps très agité. Rien que pendant les sessions du matin, faites de méditation, de conférences et d'échanges personnels, on pouvait passer en quelques minutes d'un soleil radieux à la pluie, de nuages gris clair à un ciel d'encre annonciateur d'un bref orage. J'avais averti ceux qui venaient de contrées plus clémentes que le temps serait variable ; et qu'il pouvait être un bon maître, ce qu'il fut ! Le prévisible engourdit l'esprit. Les moines celtes du haut Moyen-Âge,

dont l'exemple et la culture nous ont inspirés pendant ces journées, aimaient et acceptaient toute espèce de temps. Qu'il fasse froid ou chaud, qu'il pleuve ou que le soleil brille, ils sentaient et respiraient le sombre mystère de Dieu.

Chaque fois que nous sommes face à une contradiction – des attentes ou des espérances sentimentales déçues, une vision du monde chamboulée, ou les accidents de la vie –, nous sommes bénis. Souvent, au début, on ne voit pas la grâce qui s'y trouve, pour nous, mais un ange qui passe, un ami, un conseiller, un étranger qui croisent notre chemin à ce moment-là et que l'on ne reverra plus, peuvent nous alerter à son sujet. On ne trouve pas toujours de côté positif à une déconvenue, mais sans la lumière de la conscience, on ne reconnaîtrait même pas l'obscurité.

Les opposés engendrent le conflit, et le conflit nous effraie car nous y voyons une perte de la paix. En fait, enduré correctement et sans violence, le conflit est le moyen d'approfondir la connaissance de la « paix qui passe l'entendement ».

Face aux contradictions et aux revers de la vie, l'esprit nous appelle à les accepter et à les intégrer, à un niveau plus profond que le mental ordinaire, et à ne pas les nier ou les fuir comme nous sommes si facilement tentés de le faire.

Rejeter ou nier les paradoxes de l'existence est tragique, mais cette attitude contient aussi, souvent, un soupçon d'absurdité. J'ai essayé, aussi doucement que je l'osais, de le suggérer à la jeune personne qui avait tenté de se suicider. Parce que, si nous ne voyons pas la différence entre le paradoxe et l'échec, nous nous condamnons à répéter des schémas de rejet de soi et de désespoir. Repérer ce qu'il y a d'absurde dans la manière erronée de traiter les problèmes de la vie peut nous conduire à la sagesse. Nous devons faire appel à la sagesse qui réside en l'âme plus profondément que la douleur.

Comme le constate Simone Weil, sous nos lamentations les plus profondes se cache la perle du silence de Dieu. La sagesse nous commande d'endurer et nous donne une force qui vient de l'au-delà de l'horizon de nos attentes. Mais il s'agit d'un combat, et nous avons peu de chances de l'emporter si nous sommes entièrement seuls.

Les plus anciens récits sur les Celtes soulignent certains traits de leur caractère qui plus tard ont fait partie de l'image stéréotypée que d'autres races ont donnée d'eux. Platon en parle comme d'un peuple adonné à la boisson, et Aristote note que les pires dangers ne les effrayaient pas. Ces féroces combattants étaient néanmoins incapables de former de grandes alliances claniques, contrairement aux Romains mieux organisés. Cependant, à cause ou malgré ces traits de caractère, ils ont développé un courant de spiritualité d'une grande puissance, dont on peut encore s'inspirer.

Le christianisme celtique n'a jamais été respecté comme il aurait



dû l'être par les maîtres romains qui ont fini par le coloniser. Il était personnel, centré sur la famille et démocratique plutôt que légaliste. Ses monastères ressemblaient à de petits villages où cohabitaient différentes formes de vocation, de l'érémisme à la vie de famille. Il avait sa face sombre, mais il avait assimilé et harmonisé avec la foi nouvelle nombre de trésors légués par la spiritualité des anciens Celtes de l'époque préchrétienne. Surtout, comme nous le voyons dans leur poésie, ils avaient gardé un amour passionné pour la nature sous toutes ses formes.

Ils comprenaient la foi elle-même comme un pèlerinage plutôt que comme un sommet à conquérir puis à défendre contre les infidèles. Dans les images radieuses de la littérature chrétienne celtique, nous voyons se déployer une imagination créative exubérante jouant autour des épiphanies du sombre mystère de Dieu dont nous faisons l'expérience à travers les beautés du monde naturel aussi bien que dans les profondeurs de l'âme. En goûtant ces connexions poétiques entre l'esprit et le mental, nous prenons conscience de la différence qui sépare une imagination de cet ordre de nos fantasmes ou rêves éveillés habituels.

Nous comprenons ce que John Main voulait dire lorsqu'il écrivait que « l'imagination est le plus grand ennemi de la prière » ou pourquoi les premiers maîtres de prière recommandaient de « laisser les pensées de côté » dans la mesure où « toute image de Dieu est un dieu ». Si nous ne pénétrons pas dans l'énergie noire, nous ne pouvons pas voir la pleine lumière de la réalité. Ce ne sont pas les mots qui brisent le silence mais la distraction. Ce n'est pas le mouvement qui détruit l'immobilité mais l'agitation sans but.

\*

Pour toutes ces raisons, les moines celtes aimaient le combat spirituel et ils étaient capables de s'adonner avec passion aux pratiques spirituelles qui les conduisaient à une union plus étroite avec le Christ. Ils aimaient l'ascèse (ce mot, qui signifie « entraînement », a donné le mot « athlète ») de leur profession. Non parce qu'elle les mettait dans l'inconfort ou leur coûtait un douloureux détachement de ce qu'ils aimaient, mais parce qu'elle leur ouvrait le mystère qui était à la fois en eux et autour d'eux.

Dans leurs formes de vie plus libres, ils intégrèrent les paradoxes de la communauté et de la solitude plus explicitement que ne le fit saint Benoît dans sa Règle. Nous en avons pris conscience au cours de la retraite à Bere Island, tandis que nous nous rassemblions aux temps forts de la journée, pour prier et échanger, avant de nous disperser à nouveau et de retourner à nos différentes demeures ou « cellules ». Ce rythme élastique de rassemblement et de dispersion est caractéristique d'un « skite », une forme de solitude-en-communauté. La mentalité moderne, excessivement dépendante de son individualité tout en cherchant à y échapper, trouve souvent ce style de vie nouveau et attirant.

Le mot « skite » dérive d'un terme copte qui signifie « peser le cœur ». Dans un moment de crise, le cœur, qui est le centre d'étalonnage de la personne, nous semble surchargé et incapable de porter le poids qui pèse sur lui. Peser le cœur signifie mettre nos problèmes en perspective et évaluer quelle charge supplémentaire nous pouvons porter et comment la traiter. Bien qu'il s'agisse aussi d'un travail solitaire que personne ne peut faire à notre place, il est très rare qu'on puisse le faire entièrement seul. Les moines celtes soulignaient la double importance de la communauté et de l'amitié spirituelle pour porter le poids de la solitude. La plupart des gens de nos jours y parviennent non en menant une vie monastique, ni même en vivant temporairement comme un moine le temps d'une retraite, mais plutôt en menant leur vie ordinaire de manière disciplinée et spirituellement équilibrée. L'un des éléments de cet équilibre, pour tout adepte d'une discipline

spirituelle, est l'expérience communautaire que l'on trouve, par exemple, dans l'appartenance à un groupe hebdomadaire de méditation ou, si c'est impossible, dans le sentiment d'être relié par un moyen de communication numérique.

Une pratique spirituelle telle que la méditation nous fait descendre plus profondément que l'ego observateur qui scrute notre corps ou nos états d'âme. Dans la méditation profonde, une force d'intégration se libère et produit un changement bénéfique permanent du caractère et des schémas comportementaux. Il se peut que rien ne se passe pendant la période de méditation, mais notre vie change. Du fait de la vitesse et des niveaux de désir intenses auxquels nous vivons aujourd'hui, nous sommes pleins de détails laissés en suspens. Telle une bâtisse mal finie, pleine de fils qui pendent sur les murs et de fentes au plafond, notre psyché est pleine d'expériences non résolues. Comme la jeune personne dont j'ai parlé précédemment, condamnée à revivre un traumatisme d'enfance chaque fois qu'elle vit une séparation amoureuse, souvent nous ne savons pas quels sont nos points d'inachèvement, jusqu'à la survenue d'un nouveau traumatisme. Guérir, c'est régler les détails et panser les plaies. C'est l'œuvre de la grâce sur notre être naturel, mais elle n'est pas miraculeuse. « Ta foi t'a guéri », disait souvent Jésus à ceux qu'il guérissait. La guérison, c'est la grâce qui travaille sur le naturel et au moyen du naturel. Pour être simplement ouvert à une puissance plus profonde ou supérieure, et pour devenir pleinement humain, il est inutile de faire appel à des « pouvoirs surnaturels ». Jésus décourageait la recherche de signes merveilleux. En revanche, du mystère, il y en a. Les pouvoirs de la complétude qui opèrent la guérison résident dans l'énergie sombre, divine, de notre cœur, et ils a besoin qu'on les libère et qu'on les laisse faire.

La spirale et les courbes dansantes sont déjà présentes dans l'art celtique préhistorique. Dans l'art de l'époque chrétienne plus raffiné et élégant, surtout dans les célèbres évangiles enluminés, ces spirales forment des motifs complexes qui s'échappent des principales lettres majuscules du texte et couvrent la page de leurs entrelacs. Elles illustrent le tissu de la vie, magnifique dans ses fluctuations, animé d'un mouvement continu qui la pousse en avant avec une énergie sauvage mais toujours maintenue en équilibre dynamique. Il n'y a pas de fils qui pendent.

\*

Nous ne pouvons durer dans la pratique de la méditation si nous l'envisageons comme un voyage linéaire ou si nous espérons arriver, en une occasion future ou grâce à une expérience nouvelle, à un terme imaginable. Pour l'apprendre, nous aurons parfois besoin de l'abandonner. Cependant, chaque fois que nous abandonnons la méditation et que nous y revenons – quelques jours ou années plus tard –, nous comprenons mieux son véritable sens. L'infidélité fait comprendre le sens de la foi, de même que le péché révèle la nature de la grâce.

Pourtant, personne n'est dès le départ d'une totale clarté sur les motifs qui l'animent. On peut commencer à méditer pour en retirer des bienfaits physiques ou psychologiques. Ceux-ci viennent effectivement avec la pratique régulière. Mais, ensuite, un horizon plus lointain commence à apparaître, tandis que l'œil du cœur se clarifie et que la dimension spirituelle devient plus consciente. Alors, au-delà des bienfaits évidents, le méditant sent, confusément peut-être au début, le sens des fruits spirituels. Le plus éminent d'entre eux est le don de l'amour. En voyant notre capacité d'aimer se renforcer – et notre compréhension du sens de l'amour se redéfinir –, nous nous dilatons dans l'inconnu.

J'ai récemment passé une semaine en retraite de méditation avec un groupe œcuménique de religieux. Pour beaucoup d'entre eux, c'était à l'évidence un soulagement que d'être libérés des attentes dont ils



sont si souvent l'objet en tant que sources et défenseurs de croyances religieuses, de réponses spirituelles et de règles morales. Plusieurs ont exprimé la difficulté qu'ils avaient à satisfaire ces demandes. Ces projections procèdent souvent d'une image de Dieu en laquelle le prêtre lui-même, ou elle-même, ne peut plus croire. Ils sont déjà passés au-delà du Dieu fait à notre image et conçu pour soutenir notre vision du monde, pour entrer dans un Dieu de l'énergie sombre, de l'inconnance. Une question a été au centre de plusieurs discussions : combien il peut être difficile et effrayant pour un prêtre ou un ministre qui incline à la contemplation d'initier les fidèles à cette dimension d'« inconnance » de la foi et de la prière. Comme une femme prêtre l'a remarqué, « en étant ici, j'apprends qu'il est possible d'être dans cette inconnance, je n'ai pas à faire semblant d'avoir toutes les réponses ».

Il en est ressorti la conscience que l'échec, quel qu'il soit, est supportable. Le christianisme, après tout, est très à l'aise avec l'échec. On ne peut pas dire que la mission de Jésus se soit achevée sur un succès retentissant. Le sens de la Résurrection n'est pas de lui redonner l'avantage sur ses ennemis mais de surmonter en premier lieu la tournure d'esprit qui classe des gens dans la catégorie « ennemis ». L'enseignement prodigué n'est pas non plus du style « la maîtrise spirituelle en dix leçons ». Il indique plutôt comment trouver le sens de la simplicité et de l'humilité, le point d'où le voyage commence en permanence.

\*

Un thème profond de la spiritualité celtique est la juxtaposition de l'amour d'un lieu et de l'exil volontaire. C'est ce qu'on a appelé le « martyr blanc », qui les a amenés à prendre l'idée du pèlerinage au sens littéral et à aligner leur vie extérieure sur leur vie intérieure de manière explicite. Une des formes spectaculaires de ce désir était de larguer les amarres avec quelques compagnons et de laisser les flots et l'esprit diriger leur course. Aussi téméraire que cela puisse paraître, c'est ainsi que quelques-uns d'entre eux, sans doute, ont découvert l'Amérique et que d'autres ont implanté des monastères de l'Islande à l'Italie. Tout bien réfléchi, notre propre pèlerinage de méditation n'est pas si différent. Nous renonçons volontairement aux lieux auxquels le moi est le plus attaché. Nous laissons s'éloigner les pensées, les mots et les schémas mentaux pour focaliser notre attention avec foi sur le mot de prière, le petit coracle où nous prenons refuge mais qui nous emporte également du mental vers le cœur.

Jésus, lui aussi, comme le Bouddha, était un itinérant qui vivait sans attache à un lieu, une famille ou une position. Même Mahomet a écrit que son « lien avec le monde est comparable à celui d'un voyageur qui se repose un moment à l'ombre d'un arbre avant de repartir ». Cependant, les moines celtiques les plus radicaux gardaient leur équilibre grâce à la sagesse modératrice de la tradition. Elle leur rappelait que le pèlerinage extérieur même le plus spectaculaire est vain s'il ne nous apprend pas à nous découvrir. « Aller à Rome, c'est

beaucoup d'ennuis et bien peu de profits, constate un de leurs poèmes ; le Roi que tu cherches là-bas – à moins que tu ne l'emportes avec toi – tu ne le trouveras pas. »

Saint Benoît, qui n'insiste pas sur le pèlerinage ou l'exil, exige malgré tout du moine l'engagement à la conversion permanente, au changement et au détachement continuel, et à la stabilité. Ce paradoxe du changement ancré dans la stabilité fructifie en sagesse. Les moines irlandais, qui furent toujours de grands pèlerins, ont aussi de nombreux poèmes émouvants décrivant leur amour pour leur cellule. Si nous n'avons pas un lieu en ce monde que nous aimons, même si nous en sommes souvent éloignés physiquement, il est dur de supporter le déracinement et le changement continuel.

Le monde moderne maîtrise la manière de voyager vite sans dépenser beaucoup. Le commerce, les affaires et le tourisme propulsent la moitié de l'humanité dans les airs et sur les routes. Il m'a souvent semblé qu'on obtiendrait plus de productivité et une meilleure communication en restant chez soi, mais il faut beaucoup de foi pour mettre un tel sentiment à l'épreuve. Ce que les moines irlandais peuvent cependant nous apprendre, c'est au moins comment voyager mieux et convertir en prière les longues heures souvent stériles qui séparent le départ de l'arrivée. Par exemple, lors de votre prochain vol, une fois passé le contrôle de sécurité, vous pouvez rejoindre directement l'espace de prière ou une porte d'embarquement tranquille où personne n'attend son vol, et en faire, pour quelque temps au moins, la manifestation extérieure de votre cellule.

La cellule n'est pas seulement un lieu auquel on est attaché, comme on l'est naturellement à sa maison. C'est plus qu'un lieu géographique. C'est aussi la pratique spirituelle à laquelle on reste fidèle. Je discutais récemment de méditation avec un chercheur authentique et sincère de Dieu, qui est aussi une âme très agitée. Cette personne, que je connais depuis longtemps et que je prenais pour un pratiquant régulier, ne l'était pas en fait. Comme beaucoup de gens déroutés par l'ampleur des choix spirituels offerts de nos jours, l'engagement dans une pratique quelconque, pour ne pas dire dans une seule tradition, lui semblait une perte de liberté.

Certaines personnes demandent encore anxieusement avant de s'engager combien de temps il leur faudra attendre avant que la méditation donne des résultats. La réponse est : « combien de temps mettez-vous pour arriver là où vous êtes, pour lâcher l'avenir et le passé, pour vous décider à être ce que et qui vous êtes maintenant ? » Peut-être faudrait-il, à l'instar de la nouvelle loi mexicaine qui permet de délivrer des actes de mariage pour une période initiale de deux ans, qu'une pratique spirituelle s'accompagne d'un engagement minimum. Mais la seule évocation de l'idée d'engagement provoque résistance et peur. L'immense intérêt que suscite la méditation en Occident est, à un certain niveau, un signe encourageant. Mais s'il reste désincarné, sans lien avec une pratique régulière et un groupe de soutien, il devient facilement un feu de paille comme les autres. D'où l'importance de considérer sa pratique comme une cellule que l'on emporte avec soi où que l'esprit nous conduise.

Elle devient alors, aux sens physique et psychologique, un lieu de repos pérenne. Chaque fois que nous y entrons, chaque fois que nous méditons, nous nous renouvelons et nous nous mettons à jour, nous réglons quelques détails supplémentaires et nous mettons une plus grande harmonie entre le mental et le cœur. Telle la fonction de rechargement de votre site Web, une bonne pratique vous permet de ne pas rester bloqués dans de vieilles scènes de vie, et vous aide à vous sentir et à agir comme si vous étiez rechargés, revitalisés par la fraîcheur de l'esprit de vie.

\*

Par cellule, on peut aussi entendre la communauté. « Nous nous asseyons dans notre cellule qui nous apprend toutes choses » quand nous restons stables et fidèlement reliés à ce réseau de relations, qui

fonctionne à tous les niveaux, que nous appelons la communauté. De nos jours, dans notre culture hyper individualiste, beaucoup de gens recherchent la communauté, selon leurs propres termes, pour échapper à un corrosif sentiment d'isolement. Même le mariage ou la vie de couple ne peuvent guérir, seuls, cette expérience moderne d'aliénation. Les relations intimes elles-mêmes ont besoin d'un contexte social plus vaste qui leur donne du sens, et d'amitiés de différents types, afin qu'elles puissent s'épanouir. Pourquoi, sinon, célébrons-nous les mariages et les anniversaires de façon publique ? Nous avons besoin de racines dans la communauté pour faire tenir le fondement de nos vies.

Cependant, la communauté est une expérience difficile. En nous développant, nous sentons qu'elle nous soutient tout en nous mettant à l'épreuve. Les gens, les situations, les projets, les collaborations, souvent, n'aboutissent pas comme nous l'aurions souhaité ; il est facile alors d'avoir du ressentiment, de condamner ou de se laisser aller au rejet de soi, et ainsi de retomber dans l'isolement. La communauté est une cellule dans laquelle il faut persévérer, tout comme nous avons besoin d'apprendre à être fidèles au mot de prière. En fait, en apprenant à méditer en communauté, nous constatons que ces aspects intérieurs et extérieurs de nous-mêmes sont de plus en plus synchronisés.

En termes chrétiens, c'est le début de la conscience que ma relation

avec le Christ n'est pas seulement une bonne pioche dans un club de rencontres spirituelles. Nous passons de l'ego qui se perçoit comme celui qui choisit, à la conscience du soi d'être choisi, la conscience, en réalité, d'exister parce que nous sommes choisis. En l'acceptant, nous nous dilatons en liberté. La méditation est une cellule de solitude. C'est pourquoi elle crée la communauté. Celle-ci, cependant, est davantage que le groupe visible avec lequel nous méditons. C'est le corps mystique du maître, de celui qui nous montre le chemin vers le but ultime, au-delà du dernier horizon visible.

Nous venons de réfléchir brièvement sur la nature d'une pratique spirituelle, telle que nous pourrions en comprendre la nécessité dans le monde d'aujourd'hui. J'espère que vous trouverez non seulement dans ces réflexions mais surtout dans l'amitié de notre communauté ainsi que dans la vision et l'objectif qu'elle partage une part de ce qu'il vous faut pour approfondir et dilater le voyage qui donne un sens si riche à la vie.

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](http://www.wccm.org)

### UNE RETRAITE SILENCIEUSE EN SUISSE



C'était une première en Suisse romande et nous étions un peu anxieuses, Catherine Charrière et moi. Nous avons organisé des week-ends de dialogue intertraditions mais jamais une retraite silencieuse de deux jours. Le centre de Montbarry, à un jet de pierre

du vieux château de Gruyère, attendait nos 28 retraitants, ce week-end de septembre, dans son décor bucolique, typiquement suisse !

Grâce au travail méticuleux de Catherine, tout s'est déroulé en douceur, et le silence s'installa à 21h dans la chapelle mise à notre disposition par André et Imelda Zamofing, le couple qui dirige le centre. Cinq méditations quotidiennes, deux sessions de yoga dirigées par John Moederle et une lectio divina offerte par André formaient la base de notre programme du samedi. Sans oublier du temps pour les promenades, la lecture, le « travail » artistique, la composition de haïkus et dans la soirée des chants partagés, des poésies récitées et un temps de mise en commun des sensations et émotions de la journée.

Dimanche, une pluie diluvienne nous a obligés à nous réfugier dans les voitures au lieu de traverser gaiement les champs, en file indienne et en silence pour rejoindre le carmel voisin. La messe fut un temps fort du week-end grâce à l'accueil chaleureux et aux voix cristallines des sœurs. Autre point fort : la nourriture végétarienne délicieuse préparée pour André et son personnel, servie avec délicatesse.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce week-end. Rendez-vous l'année prochaine à Montbarry !

Deborah Walton, coordinatrice  
[deborah.walton@gmail.com](mailto:deborah.walton@gmail.com)

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2011

L'Assemblée générale de la Communauté s'est tenue à l'occasion du séminaire John Main qui, cette année, avait lieu à Cork (Irlande). Dans son rapport, le père Laurence Freeman a passé en revue les événements qui ont marqué l'année écoulée. Il a donné des conférences, dirigé des retraites, participé à des colloques et présidé des rencontres dans 22 pays différents. Il nous a fait part de son souhait, à partir de 2012, de limiter ses déplacements à six mois de l'année.

Trois volets de la vie de la communauté ont été mis en exergue :

- Les deux premiers séminaires du programme Meditatio coordonné à Londres par Brijji Waterfield, sur les thèmes « Méditation et Enfants » et « Méditation et Santé mentale ». La nouvelle Maison Meditatio, au centre de Londres, accueille de jeunes oblates et stagiaires en résidence. Francisco Wulff, un Canadien-Vénézuélien, a rejoint l'équipe. Il aura en charge la planification stratégique et la recherche de fonds.

- Le site Web international de la communauté, désormais présent sur Facebook, Twitter et YouTube, se développe grâce à Adriano Massi, le nouveau coordinateur pour les technologies de l'information, basé à Rome (voir Focus).

- Le centre de méditation de l'université de Georgetown est arrivé à maturité et pourrait donner naissance à des centres similaires au cœur d'institutions éducatives.

Pauline Peters, chargée des relations avec les coordinateurs nationaux, a rendu compte de son travail qui inclut la gestion de l'agenda du père Laurence. Quatre des sept rencontres régionales 2011 ont déjà eu lieu : Asie/Pacifique en Malaisie, Europe du Nord à Londres, Amérique Latine à Caracas et Europe de l'Ouest à Genève. Des thèmes récurrents ont été abordés, tels la méditation avec les enfants, ou avec les personnes marginalisées, le site Web, les traductions et les projets de jumelage entre pays.

Susan Spence et moi avons présenté les grandes lignes du rapport administratif et financier de l'année 2010. Le Trust fait état d'un revenu total de 619 512 £ (722 475 €) et de dépenses s'élevant à 453 315 £

(528 633 €). J'ai expliqué que ce solde positif était simplement dû à des mouvements de trésorerie. Déposés auprès de la Charity Commission for England and Wales (Commission des associations caritatives) les comptes de la WCCM peuvent être consultés sur le site Web de la commission.

Trish Panton, (Australie), a présenté la communauté des oblats bénédictins de la CMMC et Kathryn Houston, (Australie) a souligné l'importance du Programme des amis. Une corbeille de dons destinée à soutenir le travail de la communauté a rapporté plus de 1 000 €.

**Clément Sauvé,**  
président du Conseil d'administration de la CMMC  
clementsauve@gmail.com

## À FARA SABINA (ITALIE) - L'ÉCOLE EN RETRAITE



« votre parcours... »

La lettre de bienvenue disait : « C'est une occasion d'entrer plus profondément dans votre propre chemin spirituel et de voir pourquoi l'Esprit vous a appelé dans la communauté, en quoi cela fait partie de

« J'avais attendu avec impatience ce moment de retraite. Ça devenait urgent, car ma fidélité à la pratique de la méditation et à la communauté se disloquait complètement. Quelques jours après la retraite, je réfléchis aux paroles de la Lettre de Jean : « Ce qui était là depuis le début ; nous l'avons entendu ; nous l'avons vu de nos propres yeux ; nous l'avons saisi et l'avons touché de nos propres mains ; et c'est de cela que nous vous parlons. Nous vous apportons les paroles de la vie. »

Je peux dire maintenant qu'assister à cette retraite a été la chose la plus sensée que j'ai faite depuis longtemps. Elle n'a pas résolu mes problèmes, ni répondu à mes questions. Elle m'a renvoyé à moi-même.

Au début de la retraite, le père Laurence nous a demandé : « À quoi ça rime de faire tout ce chemin pour faire une retraite quand nous pourrions pratiquer chez nous ou avec notre groupe de méditation ? » Il a suggéré une réponse qui a résonné en moi : « Nous venons en retraite parce que nous trouvons un encouragement dans la communauté que nous formons ici, en pratiquant ensemble pendant plusieurs jours. »

J'ai effectivement trouvé dans cet environnement de soutien mutuel des amis sages et compatissants, tous dans le même esprit – l'esprit du

Christ – avançant ensemble dans l'amour. Cheminer ensemble dans la solitude, voilà le sens.

**Giovanni Felicioni**  
giovanni@rolfing-yoga.com

## AUX AMIS DE LA CMMC

Notre organisation vit presque exclusivement grâce au travail de volontaires, et les méditants comme les communautés nationales soutiennent ceux qui enseignent et voyagent pour partager le don de la méditation. Il en est ainsi pour le programme Meditatio. Nous menons la mission de la Communauté mondiale sur tous les fronts, conscients que c'est l'œuvre de l'Esprit. Nous construisons des voies de communication afin de préparer la relève des animateurs et nous partageons les fruits de la méditation aussi largement que possible. Nous avons donc besoin d'être soutenus financièrement. Pour faire un don ponctuel ou régulier, voire un legs, vous pouvez prendre contact avec Susan Spence au Bureau international, à Londres. Vous pouvez aussi donner directement en ligne, sur le site international ([www.wccm.org](http://www.wccm.org)). Soyez-en vivement remerciés.

**Laurence Freeman, osb**

*(Une partie des dons reçus par Méditation chrétienne de France est reversée au Centre international. En 2011, sur un budget d'environ 12 000 €, 1 000 € seront consacrés au soutien de Meditatio.)*



**Peter Ng et Sean Hagan,** membres du conseil d'administration de la CMMC, sont intervenus à la Business School de l'université de Georgetown, le 12 octobre 2011 lors d'un forum Meditatio

sur le leadership éveillé. Responsable des placements du Fonds d'investissement du gouvernement de Singapour, Peter Ng, a évoqué les fruits de la méditation, ceux d'un leadership qui se transcende. Pour Sean Hagan, conseiller général au Fonds monétaire international, la pratique de la méditation lui permet d'être un meilleur décideur. (Vidéos en ligne sur [www.wccm.org](http://www.wccm.org))

## LA COMMUNAUTÉ EN FRANCE

### À METZ, UN GROUPE QUI VA DE L'AVANT

Josyane Stef a eu l'impulsion de créer un groupe de méditants après avoir assisté à une retraite animée par Laurence Freeman à Paray-le-Monial (Saône-et-Loire) en avril 2006 : « J'admire le rayonnement des bouddhistes, mais ce n'étaient pas mes racines. J'ai lu un article sur la méditation chrétienne dans *Terre du Ciel*, et comme j'étais déjà sensibilisée à l'oraison du cœur de Daniel Maurin, cela m'a fait comme une bouffée d'air frais et j'ai plongé ! »



Les débuts ont été faciles, reconnaît Josyane, car elle faisait partie d'une chorale de chants sacrés regroupant quelque 120 choristes. Il a suffi de

puiser dans ce vivier pour "recruter" les premiers méditants messins. « Après ça fait boule de neige », affirme-t-elle, même s'il ne reste qu'une seule personne du groupe initial.

La fréquence des rencontres se cale sur une semaine sur deux. Le rythme hebdomadaire serait trop lourd à assumer et puis : « tous les quinze jours, on est en attente, et une fidélité s'installe dans le temps ».

Le groupe d'une vingtaine de personnes régulières se réunit dans la chapelle du couvent des sœurs de la Providence à Peltre (Moselle). La

réunion démarre souvent par quelques exercices de centrage, animés par une sophrologue ou un professeur de Tai Ji, ou Josyane elle-même, puis le groupe entre en silence dans la chapelle : quelques notes de musique, la prière d'ouverture et la lecture hebdomadaire... et le cercle silencieux se forme autour d'une bougie et des fleurs.

Après la méditation, et l'écoute d'une musique dédiée à Marie, le groupe se sépare dans le silence, toujours.

Pédicure-podologue de profession, Josyane s'est formée à l'accompagnement psycho-spirituel et elle peut naturellement évoquer la méditation auprès de ses patients, et faire entrer de nouveaux méditants dans la ronde silencieuse.

Des retraites sont organisées sporadiquement, et Josyane, qui a coordonné un groupe interreligieux local pendant quatre ans à la suite du jubilé de l'an 2000, a proposé à son groupe de méditants une rencontre interreligieuse dans le silence, baptisée « Silence pour la paix ». Elle réunissait le 8 mai 2007 une quarantaine de personnes de quatre religions différentes.

Animer un groupe est une bonne école de vie, car il faut savoir négocier avec les susceptibilités d'ego, apaiser les heurts de personnalités mais, reconnaît-elle, « nous sommes un bon groupe et une réelle fraternité nous relie. »

Propos recueillis par **Martine Perrin** (Paris),  
martineperrin2005@yahoo.fr

### **FICHE D'IDENTITÉ**

DATE DE NAISSANCE : juin 2006

FRÉQUENCE DES RENCONTRES :  
mardi soir tous les 15 jours au couvent  
des sœurs de la Providence à Peltre (57)

SIGNE(S) PARTICULIER(S) : le groupe  
s'est baptisé d'un nom araméen : Baïta  
Barhha qui signifie « Maison de lumière »

CONTACT : Josyane Stef - 03 87 66 90 90  
stef.josyane@orange.fr



### **PROCHAINS RENDEZ-VOUS EN FRANCE**

• **3<sup>e</sup> Rencontres de la méditation chrétienne avec Francine Carillo** (théologienne, pasteur et poète) et **Laurence Freeman, osb**

**Du 03 au 05 février au Foyer de Charité de la Roche d'Or de Besançon (Doubs)**, sur le thème « **Appelés à être** ».

*Inscriptions : Geneviève et Gabriel Vieille-Foucaut 4, rue Parguez, 25000 Besançon  
Tél. +33 (0)3 81 51 16 12 - gabriel.vieille@sfr.fr - genevieve.vieillefoucaut@sfr.fr  
ou sur [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)*

• **Retraite avec le père Benoît Standaert, osb**

**Du 31 mai au 3 juin à l'abbaye d'En Calcat (Tarn)**, sur le thème « **Les trois colonnes du monde** ».

Nous avons le plaisir d'accueillir pour la première fois en France le P. Benoît Standaert, moine bénédictin de l'abbaye St-André à Bruges (Belgique). Bibliste et théologien, parfaitement bilingue, le père anime déjà des retraites pour la communauté néerlandophone.

*Renseignements et inscriptions à l'aide du formulaire ci-joint ou sur [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)*

• **Retraite avec le père François Martz**

**Du 17 au 20 mai, à la maison Regina Caeli à Trois Épis (Haut-Rhin) et du 12 au 15 juillet au monastère de Baumgarten (Bas-Rhin)** sur le thème « **Avec saint Bernard de Clairvaux, vers la liberté des enfants de Dieu** ».

*Renseignements et téléchargement du formulaire d'inscription sur le site [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) et auprès de François Martz - 06 74 72 15 29 - [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)*

• **Session avec Michel Fromaget (sans méditation)**

**Du 22 au 25 mars au monastère de l'Annonciade à Brucourt (Calvados)**, sur le thème « **Introduction à la spiritualité de Maurice Zundel** ».

Michel Fromaget fut l'invité des Premières Rencontres de la méditation chrétienne en 2010. Deux conférences par jour suivies d'un atelier.

*Informations et inscriptions (nombre de places limité) auprès de Guillemette Cadel : [caedel.guillemette@orange.fr](mailto:caedel.guillemette@orange.fr) et sur les site <http://michelfromaget.free.fr> et [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)*

### **PROCHAINS RENDEZ-VOUS INTERNATIONAUX (en anglais)**

• **Retraite de 10 jours avec Laurence Freeman, osb**

**Du 1er au 11 mars à Bere Island (Irlande)**

• **Semaine sainte avec Laurence Freeman, osb**

**Du 31 mars au 8 avril à Bere Island (Irlande)**, 2 formules : pour les jeunes (45 ans et moins), et les moins jeunes

• **Retraite annuelle d'une semaine avec Laurence Freeman, osb et Giovanni Felicioni (yoga)**

**Du 9 au 16 juin à Monte Oliveto (Italie)**, sur le thème « **The Book of the Heart, Stages of Contemplation** »

*Pour tous les rendez-vous internationaux, renseignements et inscriptions sur [www.wccm.org](http://www.wccm.org)*

## **FOCUS**

### **LES CLÉS DU ROYAUME INTÉRIEUR**



J'étais un Italien de 38 ans, élevé dans la religion catholique. J'avais reçu une formation scientifique qui, très tôt, m'avait amené à rejeter tout ce que l'Église avait pu m'apporter. J'avais essayé presque tous les chemins spirituels. J'ai cherché Dieu à travers la pratique bouddhiste du Bön, essayé la méditation Vipassana, le Falun Dafa chinois, la voie du guerrier toltèque (inspirée des livres de Carlos

Castaneda), le rêve lucide, le training autogène, la projection astrale, le travail sur les chakras, la guérison pranique, la Ridwhan School, le yoga des rêves, la visualisation créative, et j'en passe...

Certaines de ces méthodes ont eu un effet plus ou moins violent sur mon être. Cependant, je revenais invariablement au vieux « moi ». Je restais le même, avec les mêmes peurs, les mêmes compulsions, les mêmes faiblesses. Et dans mon cœur, j'avais le même désir de retrouver un « chez moi » dont je n'avais aucun souvenir, si ce n'est par de rares

et fugaces éclairs. Je me trouvais donc dans une sorte de désespoir tranquille.

Un jour que je lisais les Récits d'un pèlerin russe, le pèlerin qui avait trouvé Dieu grâce à la prière du cœur, je voulus en savoir un peu plus. Sur Internet, je suis tombé par hasard sur la « Méditation chrétienne ». Après avoir un peu exploré la question, je décidai de participer à une retraite silencieuse d'un week-end en Toscane, au monastère de Camaldoli.

Ce que j'y ai trouvé a littéralement changé ma vie. La méditation chrétienne m'a permis de faire la paix avec Jésus qui était resté longtemps emprisonné au fond de mon cœur. J'ai reçu une pratique que j'ai trouvée merveilleusement efficace si je l'appliquais avec constance. La méditation a dégagé l'espace où mon vrai Soi a pu revenir, morceau par morceau, jour après jour, séance après séance.

Pour une personne comme moi, perturbée par une éducation chrétienne « orthodoxe », et qui a donc gardé secrètement des griefs contre Jésus et le Dieu des chrétiens, la Communauté, son amitié et ses enseignements spirituels m'ont donné une clef. Elle a ouvert – et ouvre encore – la porte entre le passé non pardonné et le présent. Elle jette une lumière nouvelle sur un avenir que la pratique de la méditation rend chaque jour nouveau et plein d'espérance.

Et comme si cela ne suffisait pas, dans la Communauté, où j'ai rencontré de précieux amis, j'ai aussi trouvé le meilleur travail de ma vie puisque je m'occupe du secteur informatique de la CMMC.

**Adriano Massi,**  
adiranomassi@gmail.com

## ZOOM POUR UNE ÉCOSPIRITUALITÉ

Les Assises chrétiennes de l'écologie, organisées par le diocèse de Saint-Etienne et la revue Prier, du 11 au 13 novembre 2011, constituent une grande première. Non pas que les Églises chrétiennes aient attendu 2011 pour entrer dans la dynamique de la défense de la Création ! Dès la fin des années 70, les Églises protestantes s'y sont engagées. Les catholiques n'ont pas tardé à suivre : à Saint-Etienne, le journaliste Patrice de Plunkett en a fait la démonstration en citant un florilège de textes officiels. Bref, les Assises chrétiennes de l'écologie ont fait entendre que les chrétiens sont de vrais écolos. Bien plus, on attend d'eux qu'ils mettent en valeur une « écospiritualité » ! Ce fut justement le titre d'un atelier auquel Martine Perrin et moi-même avons participé pour les méditants chrétiens. La plupart auraient probablement vibré aux paroles de l'animateur, le théologien orthodoxe et militant suisse, Michel Maxime Egger qui marie écologie et spiritualité.



Il définit l'écologie comme un processus « évolutionnaire » plutôt que révolutionnaire. Ce processus a trois facettes :

- changer le monde par des normes, des législations, des taxes...
- changer la vie par les recours aux énergies renouvelables et nos multiples « éco-gestes » au quotidien
- enfin, changer l'être en travaillant sur nos paradigmes de pensée et notre état psycho-spirituel.

L'écospiritualité, fondée sur la théologie de la Création, porte essentiellement sur cette troisième facette. Elle veut sortir du dualisme homme-nature. La Création n'est pas un simple « environnement » : nous sommes en elle et elle est en Dieu. Chaque créature révèle une perfection de Dieu. Pour changer le monde et la vie, il est indispensable de changer l'être. Il n'y a pas d'un côté des militants actifs et de l'autre, des spirituels contemplatifs. Le « non-agir » n'est pas la passivité, mais consiste à nous « laisser agir » par l'Esprit. La prière du cœur et la méditation sont nos outils pour s'ouvrir à la force de Vie qui nous traverse, pour nous fortifier et nous élever à l'Amour Incréé.

**François Martz,** Colmar  
abba.martz@wanadoo.fr



## L'ENSEIGNEMENT DE JOHN MAIN (extrait de *The Heart of Creation*)

*« L'essentiel pour l'énergie créatrice, c'est qu'elle soit dirigée vers son propre dépassement. L'horloger est perdu dans son horloge, le peintre est perdu dans son art. »*

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

**Ont participé à ce numéro :** Dominique Lablanche et Chantal Mougin (traductions), Giovanni Felicioni, Fergal McLoughlin, François Martz, Adriano Massi, Martine Perrin, Clément Sauvé, Deborah Walton.

**Renseignements et contacts en France :** M. Dominique Lablanche / 126, rue Pelleport 75020 PARIS / dlablanche@noos.fr

**Publications :** <http://www.mediomedia.com>

**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](http://www.wccm.org) / Contact : [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)