Meditatio

Bulletin de la Communauté mondiale de méditation chrétienne

Édition francophone - 3e trimestre 2012 - http://www.wccm.fr

Éditorial

Chers méditants et amis de la CMMC

Ce qui nous rassemble tous, c'est la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main que nous nous efforçons de transmettre au plus grand nombre.

Il est cependant facile de perdre le sens d'une pratique, ou d'en détourner le but.

Dans sa lettre, Laurence Freeman rappelle que ce travail du silence suit un cheminement bien particulier, et pointe les étapes de ce processus, partant de sculptures de la cathédrale de Chartres. Le débutant qui s'engage dans ce travail de simplification entre dans une voie de transformation de la conscience : travail psychologique et spirituel qui entraîne un déplacement de notre perspective habituelle, centrée sur l'ego. C'est un travail exigeant, qui requiert attention et lâcher prise, mais qui peut être également abordé comme une forme de « *jeu sacré* », nous dit Laurence. C'est ce qui permet, en dépit des étapes douloureuses, d'accueillir la joie, et de laisser le travail s'accomplir dans la profondeur. Je vous renvoie à ce précieux enseignement.

J'attire également votre attention sur les ateliers d'enseignement de base organisés par l'École de la méditation (*voir page 11*). Ces week-ends sont destinés en priorité aux animateurs de groupes et à tous ceux qui désirent en créer un. Ils visent à leur permettre de rendre compte de leur pratique avec confiance, et d'expérimenter le soutien de la Communauté. Aussi, j'engage vivement les hésitants à y participer.

J'aimerais terminer avec cette phrase du père Freeman, tirée d'un petit livret pas encore traduit en français, *The goal of life* (Le but de la vie) : « Le chemin du mantra n'est pas une manifestation de puissance de l'ego, mais un acte de foi. Chaque acte de foi renferme une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain pour que la semence du mantra porte des fruits d'amour. »

Bonnes méditations à chacun. ■

Dominique Lablanche
Coordinateur national de la CMMC France

Événement

Le nouveau Chemin de paix

« Je suis très heureux de rencontrer à nouveau mon très grand ami… pas seulement un ami, mais vraiment un frère spécial. » Par ces mots, dans un petit message vidéo adressé à la Communauté mondiale, Sa Sainteté le dalaï-lama évoque sa rencontre avec Laurence Freeman, osb, le 18 juin 2012 à Manchester (UK). Ils ont parlé du dialogue qui les réunira lors du prochain pèlerinage de la WCCM en Inde en janvier 2013 (*voir p. 9*). Cet échange portera sur les ressemblances et les différences entre Jésus et le Bouddha, et sur ce qu'être un disciple signifie aujourd'hui. Ils ont également fait des projets pour une nouvelle série de rencontres dans le cadre du Chemin de paix (*Way of Peace*) qu'ils animeront à nouveau ensemble. ■

Sur le web : *les photos de la rencontre, le message vidéo du dalaï-lama et une interview de Laurence Freeman sur leur amitié* (www.wccm.org)

La lettre

de Laurence Freeman, osb
Directeur de la Communauté mondiale de méditation chrétienne

Très chers amis

Il y a quelque chose de très beau et de particulièrement humain dans un groupe de personnes dont le premier souci, le matin, en quittant leur lit, est de refermer doucement la porte de leur chambre pour ne pas troubler le silence et de rejoindre le lieu où elles vont prier ensemble. Chacun gagne son siège ou son coussin habituel – nous sommes des êtres d'habitudes – et s'installe en attendant le gong. Que ce soit dans un monastère ou pendant une retraite, là où une communauté provisoire se forme avec le temps, l'objectif commun et l'unanimité tacite sont profondément révélateurs. Ils montrent à quel point nous ressemblons aux animaux : regardez les oiseaux se rassembler pour la nuit et migrer l'hiver, ou bien les mammifères suivre leur chemin quotidien en quête de nourriture pour leurs petits. Nous reconnaissons un peu de nous-mêmes dans ces comportements naturels. Mais converger, avant la chasse et la cueillette de la journée, uniquement pour prier, c'est aussi se reconnaître humain et élargir sa connaissance de soi.

La retraite annuelle à Monte Oliveto est devenue une tradition. Elle est chaque fois différente. L'alchimie des nationalités (douze cette année), les personnes venues seules ou le groupe d'amis arrivés ensemble, la personnalité du père hôtelier (tout le monde a aimé le joyeux et attentionné Dom Lorenzo), les nouvelles métaphores dont Giovanni agrémente son cours de yoga (« vos membres coulent comme de l'huile d'olive »), les fêtes liturgiques (la procession de la Fête-Dieu autour de l'église à laquelle nous avons participé, certains avec embarras, d'autres avec plus ou moins de nostalgie) : tout est cyclique, mais rien ne se répète à l'identique. Les lieux et les rythmes de vie sont comme de vieux amis. Nous les reconnaissons avec l'heureuse satisfaction et le soulagement qu'ils soient toujours là. Dans toute joie, il y a une part de reconnaissance. La vie n'est pas seulement nouvelle, elle est surtout renouvelable. Nous « nous rattrapons » les uns les autres, et ainsi nous nous souvenons de qui nous sommes, progressant un peu en conscience à chaque fois que nous reconnaissons un vieil ami.

À la première méditation de la journée, dite « facultative » pour qu'on ne se sente pas coupable de ne pas pouvoir la faire, presque tout le monde est présent, à l'heure, s'immobilisant peu à peu, attendant que le gong retentisse tels des coureurs avant le départ. Il faudra rappeler à certains tousseurs d'être plus attentifs ; mais en général l'instinct de se tenir ensemble silencieux et immobiles est très fort. Puis, lorsque le gong nous a lancés dans le travail du silence, nous réalisons combien le monde, qui a l'audace de venir nous rendre visite par les fenêtres grandes ouvertes de la longue salle de méditation, est bruyant : les hirondelles, les colombes, un coucou lointain mais omniprésent, les cloches réveillant les moines pour leur office, le crépitement de la Fiat amenant la signora au verbe haut qui travaille dans le potager en contrebas, et que le père hôtelier a entraînée du mieux qu'il a pu, la semaine passée, à être (plus) silencieuse pendant la prière du matin. Une symphonie de bruits se joue à côté du travail du silence.

« Nous finirons par simplifier et purifier cette boutique de chiffonnier qu'est notre cœur pour nous connecter à la « volonté de Dieu » en elle-même »

Pourtant, comme le sait tout méditant expérimenté, ce ne sont pas les bruits extérieurs qui nous distraient mais nos distractions intérieures qui deviennent le bruit qui recouvre le silence. Vous méditez et votre esprit s'éparpille. Vous vous accrochez au mantra comme au bastingage d'un bateau dans la tempête, évitant les sollicitations incessantes et l'emprise de vos problèmes, blessures ou rêveries. Puis une porte claque, une voix forte venant de l'extérieur pénètre dans la salle, ou quelqu'un bouge près de vous ; l'agacement monte alors en vous, et vous accusez le bruit ou le mouvement de vous rendre la tâche plus difficile. Mais si vous méditez et avez été conduits à un état de paix et d'attention, vous avez atteint un certain degré de clarté et d'éveil paisible qui vous libère pour un temps des pensées et des émotions qui vous assaillent. Et lorsqu'une porte claque ou que quelqu'un tousse bruyamment, cela ne produit pas de colère. Vous pouvez l'accepter, tout comme le coucou intrusif, simplement pour ce que c'est. Pas de reproches. La compassion est plus forte que la colère.

Cette année, notre thème était le « livre du cœur » et les étapes du cheminement contemplatif. Même s'il est difficile de mesurer le spirituel, les maîtres de la vie spirituelle ont compris combien il est utile d'avoir une carte et une idée des étapes que nous franchissons. Le temps que prend chaque étape varie selon les personnes et il n'y a pas de pilules pour accélérer le processus, sinon le remède de la foi qui nous évite de perdre du temps.

La cathédrale de Chartres, dans le nord de la France, est en elle-même un livre de pierre qui illustre avec une grande beauté les histoires et les doctrines de notre tradition, dans l'harmonie puissante de l'art et de la foi, qu'un esprit moderne peut difficilement déchiffrer.

À une époque antérieure à l'alphabétisation, c'est ainsi que le peuple s'instruisait. Les vitraux et les sculptures étaient les bandes dessinées de l'époque ainsi que l'une des plus grandes réalisations d'une civilisation. Sur le portail occidental du bâtiment, au milieu de nombres de petites sculptures exprimant les croyances et les idées les plus importantes qui donnaient un sens à la vie, on remarque une série particulière de six sculptures. Elles montrent une femme voilée, assise, tenant un livre de différentes manières, qui représentent les étapes de la contemplation.

C'est à partir de ces images qu'ont été élaborées nos conférences quotidiennes, durant les chaudes journées de Monte Oliveto. Après la méditation, le petit déjeuner et le yoga, les méditants convergeaient à nouveau en silence, cette fois vers l'Aula San Benedeto, la salle de conférence dans laquelle nous pénétrions par une porte située tout au fond à gauche d'une grande cour pavée de dalles rouges irradiées de soleil depuis des siècles. Pour rester éveillés, mais aussi pour nous remémorer combien l'esprit et le corps forment ensemble nos organes de perception, nous faisions une pause au milieu de chaque conférence. Nous sortions en file indienne dans la cour où nous étions guidés dans des exercices simples destinés à éveiller les sens : toucher les vieux murs aux pierres lisses, ou nous étirer dans le bleu du ciel. Puis nous revenions en file indienne, revigorés et souriants, prêts pour la seconde moitié de la conférence.

Dans la première sculpture de la série, la femme se trouve dans un état pré-contemplatif. Dès que nous nous engageons sur le chemin de la méditation, nous prenons conscience de ce manque de conscience en nous. Tant que cette conscience n'a pas émergé, nous sommes vraiment perdus. Nous nous en souvenons peut-être plus tard comme d'une étape, pas si lointaine, au cours laquelle nous ne pouvions pas comprendre ce que la contemplation ou la méditation pouvaient signifier, ni en voir l'intérêt. Nous étions ou trop occupés ou trop effrayés. Nous étions peut-être à la poursuite du « quelque chose » qui allait, espérions-nous, nous apporter la satisfaction ou justifier notre existence sans vraiment savoir ce qu'était ce « plus » que nous désirions ardemment. Ou bien nous étions peut-être désabusés et déprimés, doutant que le « quelque chose d'autre » dépassant ce que nous étions et possédions dans nos vies puisse même exister.

La femme a le regard vague, planant. Elle tient le livre fermé dans sa main gauche. Sa main droite est cachée. Les parts active et contemplative de la personne ne sont pas intégrées ni même conscientes l'une de l'autre. À ce stade pré-contemplatif, il nous est difficile de voir pourquoi nous devrions changer,

et encore moins comment. Ou si nous le pouvons, changer est une pensée que nous repoussons dans un avenir impossible à imaginer. Parfois, cette attitude n'est que du déni pur et simple, comme chez l'alcoolique dont la vie est ruinée par son addiction mais qui prétend ne pas avoir de problème et, même s'il en avait un, qu'il pourrait le gérer. Ou alors c'est une simple résistance au changement parce que le démon que nous connaissons vaut mieux que celui que nous ne connaissons pas. La majeure partie de la vie, des dizaines d'années, peuvent s'écouler ainsi vainement, bloquées à ce stade. Plus tard seulement, nous voyons la signification des occasions que nous avons manquées, et nous nous demandons pourquoi notre propre cœur est resté si longtemps pour nous un livre fermé.

Le livre, ici, est le symbole non de la connaissance intellectuelle, mais du cœur qui a ses raisons que la raison ne connaît pas. Dans la deuxième sculpture, Lady Gaga devient Lady Contemplation. Son expression est plus éveillée et présente ; on y sent cet appétit d'exploration et de découverte qu'éveillent la réception et l'ouverture d'un nouveau livre.

La première étape, selon saint Bernard, consiste à « examiner constamment ce que Dieu veut, ce qui lui plaît et ce qu'il agrée ». Ce type de langage ne dit plus rien à la plupart de nos contemporains, aussi nous faut-il le paraphraser. Découvrir la volonté de Dieu n'est possible que lorsque, nous dit saint Paul, nous sommes dans un processus de transformation de la conscience, dans lequel toutes nos façons de connaître se dilatent. « Transformez-vous par le renouvellement de votre esprit », dit-il, et vous saurez alors ce que Dieu veut. Psychologiquement, cela signifie que nous devons tailler dans la jungle et les broussailles de nos désirs contradictoires et de nos fantasmes pour atteindre ce que nous voulons vraiment.

Saint Bernard veut dire par là que lorsque l'on commence à ouvrir le livre du cœur, il ne faut pas abandonner en cours de route, au cœur de la jungle. Nous finirons par simplifier et purifier cette boutique de chiffonnier qu'est notre cœur pour nous connecter à la « volonté de Dieu » en elle-même, plutôt que, égocentriquement, par là où elle nous atteint. Ce déplacement par rapport à notre perspective égocentrique habituelle est le grand changement qui affecte la conscience et la vie quotidienne. Il se peut que nous ressentions que quelque chose de mystérieux se passe en nous. Les autres nous trouvent juste un peu plus faciles à vivre.

Maître Eckhart disait qu'il faut briser la coquille pour que ce qui se trouve à l'intérieur puisse sortir. De même que le poussin doit se libérer lui-même de sa coquille à coups de bec, nous seuls pouvons ouvrir le livre et nous engager sur le chemin de la connaissance de soi. Personne ne peut, malheureusement, nous donner cette connaissance de soi. Au début, du fait qu'elle est tellement différente, nous sommes désorientés. Le temps ralentit, l'espace change : la science neurologique semble avoir découvert les endroits du cerveau où cette expérience se reflète. Mais ce qui se passe ne peut s'expliquer facilement. Notre conscience évolue à mesure que nous ouvrons le livre et commençons à apprendre ce qu'il a à nous enseigner.

L'auteur du *Nuage de l'inconnaissance* déclare, au chapitre 44, que nous sentirons parfois « un intense et profond chagrin spirituel ». Il ne s'agit pas du tout d'une dépression psychologique ou d'un état négatif. En effet, selon la tradition mystique, il est bon pour nous de ressentir ce chagrin. Il ne vient pas de ce que nous avons et n'aimons pas, ou de ce que nous n'avons pas mais désirons. Il traduit un sentiment inébranlable de séparation, il est l'ombre projetée par l'ego entre nous-mêmes et tout ce avec quoi nous sommes en relation. Le *Nuage* affirme que ce chagrin nettoie le cœur, pas seulement du péché mais aussi de la souffrance (le karma) que le péché a engendrée. Et ce qui rend ce chagrin intermittent supportable, c'est qu'il nous révèle ce que nous désirons au plus profond de nous et que nous avons été programmés pour trouver.

Ce n'est pas de la spiritualité de consommateur. Parler de chagrin qui purifie paraît bizarre mais cela traduit fidèlement ce qui se vit au cours du cheminement de la méditation. Nous apprenons à ce stade ce que la Bhagavad Gita veut dire lorsqu'elle déclare que nous devons faire notre travail sans nous attacher à ses fruits. Ou ce que nous dit la parabole des ouvriers envoyés dans la vigne sur la distance entre nous et Dieu (la perception des choses par l'ego et la connaissance de l'amour), qui est comblée non pas en revendiquant nos droits mais par le ministère de la grâce.

Thomas d'Aquin aimait poser des questions. « L'attention est-elle vraiment nécessaire dans la prière ? », s'interrogeait-il. Il aimait également les réponses à choix multiple. Ainsi : 1) l'attention n'est

pas nécessaire pour que nous obtenions le mérite minimum pour le temps que nous consacrons à la prière. Comme pour certains boulots peinards, il suffit de faire acte de présence pour être payé. Il y a des gens qui se sentent relativement satisfaits du simple fait de dire leurs prières ; 2) l'attention n'est pas non plus nécessaire pour obtenir les faveurs de Dieu. Il suffit d'accumuler les heures de pratique pour obtenir certains bienfaits. Le cholestérol, le stress, tout s'améliore ; 3) mais l'attention est absolument nécessaire à la « régénération de l'âme ». La transformation la plus radicale et la plus durable, l'ouverture aux profondeurs du livre du cœur qui sont sources de vie et de lumière viennent du travail de l'attention qui est l'essence de la prière, du moins de la « prière pure ». Comme pour n'importe quel livre, nous pouvons le feuilleter en vitesse et lui préférer la distraction plus facile de la télévision. Mais un bon livre récompense l'effort de la lecture et peut changer la vie.

C'est ce qui se passe dans la troisième sculpture. La femme tient le livre à deux mains, profondément concentrée et attentive. Elle est tout entière dedans. Le recueillement (la pleine conscience) est le terme employé pour décrire l'état dans lequel, à la fois nous nous remémorons ce que nous avons oublié, et nous faisons pleinement attention à la présence de Dieu ici et maintenant. Entre les deux se trouve ce que les chercheurs sur la mémoire appellent le point « ToT » (*tip of the tongue*), le moment du bout de la langue, où nous sommes sur le point de nous rappeler un nom ou un visage sans parvenir tout à fait au bout du processus. Ces mêmes recherches sur le cerveau montrent, sans surprise, qu'il est plus difficile de se souvenir de choses qui se sont inscrites en nous quand notre attention était distraite ou partagée. Plus nous faisons attention à une chose, plus il est facile de la ramener dans la conscience.

Comment considérons-nous cet état d'attention ? Comme un travail ardu tel la révision d'un examen, ou bien comme le fait de s'absorber sans effort dans quelque chose de délicieux ? Si les enfants se mettent si facilement à méditer, c'est, je pense, simplement parce qu'ils y prennent du plaisir, et qu'ils y prennent du plaisir simplement. L'un de nos coordinateurs du projet de la Méditation dans les écoles m'a confié récemment qu'il était frappé par le nombre d'enfants (ayant appris à méditer à l'école) pratiquant également seuls chez eux, ce qui a un effet notable sur de nombreuses familles et sur les relations au sein de ces familles. Plus d'un parent se met alors à méditer.

Un enfant aime jouer et prend le jeu très au sérieux. On peut observer le jeu chez les oiseaux et les mammifères, à cause de la longue période qu'ils ont à passer dans une complète dépendance vis-à-vis de leurs parents. C'est peut-être à partir du jeu que se développent la culture et la religion. Dans le sport, le jeu est gouverné par des règles et les enfants également imposent des règles aux jeux qu'ils inventent. Enfreindre les règles pour gagner est humain mais universellement considéré comme inacceptable. Et si nous abordions la méditation comme une forme de jeu sacré, régi par des règles simples mais claires, valables pour le temps et l'espace qui lui sont dédiés ? Nous avons reçu ces règles en héritage, en tant qu'élément d'une tradition dans laquelle elles ont longtemps et efficacement fonctionné, ce qui nous permet plus facilement de leur faire confiance. Elles doivent être acceptées librement : aucune discipline imposée de force ne marche au niveau spirituel. Mais le but est de bien jouer, de trouver de la joie à s'absorber dans ce jeu, de se débarrasser, au moins pour un temps, du fardeau de la conscience de soi et de l'égotisme.

La méditation est le travail que nous faisons, le jeu auquel nous jouons, afin de recevoir le don de la contemplation. Celle-ci est une connaissance dérivée de l'amour. Elle nous entraîne dans un périple aux proportions intérieures plus immenses qu'un voyage intergalactique. La destination est un degré infini d'amour. Un entraîneur de football, un jour, a fait cette remarque sur le « beau jeu » : « le football n'est pas une question de vie ou de mort. C'est plus important que cela. »

Ce n'est que dans la joie que nous saisissons combien une chose est vraiment sérieuse.

Dame Contemplation entre maintenant dans le silence. Le livre est à nouveau fermé, sur ses genoux. Elle a les mains jointes et semble être dans une totale harmonie et sérénité.

Pour le moment, elle a laissé ses pensées de côté, même les idées bonnes ou profondes, et a atteint une tranquillité mentale qui conduit naturellement à la tranquillité de l'esprit. Elle est avec Dieu plus qu'elle ne pense à Dieu. Dans cet état « déconnecté » de prière pure, un vrai travail s'accomplit en profondeur, même si le méditant n'a peut-être pas l'impression d'y prendre une part active. Non seulement les racines des états mentaux négatifs – que les moines du désert appelaient les fautes principales – sont arrachées, mais notre compréhension de Dieu est également remodelée, ainsi que notre sentiment de nous-mêmes. Les images de Dieu familières ou façonnées par la culture peuvent alors paraître impropres et fausses face à l'expérience de Dieu que nous avons faite en silence, à un niveau plus profond que la pensée ou l'imagination.

En dehors des temps de méditation, nous devons affronter cette nouvelle théologie. Elle peut être dérangeante et nous pouvons même avoir l'impression de perdre la foi alors qu'en fait, nous l'approfondissons. L'âme, disait Maître Eckhart, doit être « vide et libre » pour pouvoir atteindre à la pureté d'une vierge dans le « fondement de son être ». L'état virginal est bien sûr la métaphore d'une manière d'être innocente et purement ouverte au baiser conjugal avec la réalité, au mariage spirituel. Dans l'union avec Dieu, c'est toujours la première fois. On peut en faire l'expérience fugitivement ou ne pas même se rendre compte qu'on a traversé de tels états – ou qu'ils nous ont traversés. Mais ils s'assimilent de plus en plus au cheminement que nous effectuons et, même si nous n'en avons pas conscience, ils laissent une trace dans notre façon d'agir et de réagir dans les côtés actifs, « connectés », de nos vies quotidiennes.

Comme l'art ou les relations intimes, la vie contemplative – qui est l'art même de l'intimité – a ses moments d'extase. La cinquième sculpture nous montre l'âme dans cet état où nous sommes hors de nous-mêmes. Le livre est toujours fermé dans sa main gauche. Sa main droite est levée et son regard est baissé vers la droite ; difficile de dire si c'est un signe d'accueil, de paix ou même de défense instinctive. Le cerveau gauche ne peut pas expliquer facilement un événement qui relève du cerveau droit. Il ne s'agit pas du tout d'une simple expérience de sortie du corps ni même d'une « expérience » au sens ordinaire du terme.

Peut-être n'est-ce pas seulement de l'extase mais aussi de l'« enstase » – mot inventé pour décrire un état de sérénité, de rentrée en soi. Les perspectives orientales et occidentales sur la contemplation se rejoignent dans ces deux termes. Mais, quelle que soit la façon de comprendre cet état, il s'agit moins d'une expérience particulière qu'on aimerait répéter ou faire durer que de la révélation de tout un niveau d'expérience qui est continuellement présent mais dont on est rarement conscient. C'est pourtant ce sur quoi s'est construit notre comportement distrait et dysfonctionnel, et si ces états de désordre mental pouvaient être éveillés à l'existence de ce niveau plus profond de réalité, ils seraient guéris et apaisés.

Je ne veux rien. Je ne sais rien. Je ne suis rien. Cette expérience d'union en Dieu est si insaisissable et impossible à décrire que le langage de la négation est souvent mieux à même de l'évoquer. De même, des termes comme pauvreté en esprit, immobilité et silence doivent être compris en lien avec à ce qu'ils tentent de décrire d'une façon particulière. Sinon, on est tenté de les comprendre négativement comme désignant l'absence de leurs contraires qui constituent notre état habituel d'excès de stimulation, d'hyperactivité et de communication excessive en paroles et en images.

Un autre terme qui tente de rendre compte du cinquième stade est le détachement ou le non-attachement. Toutes les spiritualités profondes s'accordent pour reconnaître qu'il nous faut embrasser et cultiver cet état afin de réaliser la percée vers la partie la plus profonde de notre être, où Dieu, la réalité ultime, brille sereinement. L'union avec Dieu est impossible sans union avec soi-même, c'est pourquoi l'âme doit atteindre son propre fond avant que Dieu puisse « naître » en elle.

Le détachement n'est pas une simple fuite du monde, mais une façon de vivre la part connectée de la vie tout en restant en contact avec l'état déconnecté : la contemplation dans l'action, le silence au cœur des pensées. C'est le secret de la créativité et de la résilience. Être capable de détacher le mental de ses schémas et de ses préjugés habituels, de toutes ses habitudes est la condition préalable pour penser en dehors de la boîte, voir ce qui est merveilleusement simple, et pourtant, une fois vu, cela semble ridiculement évident.

Voilà pourquoi la méditation doit s'intégrer à la vie quotidienne et pourquoi c'est dans la vie de tous les jours que nous verrons ses fruits. Les temps de retraite ou de participation à un groupe hebdomadaire nous y aident ; mais c'est dans le champ de la vie et du travail quotidiens, des relations et des réactions que la réalité de l'union se laisse voir. Comment peut-on aimer le Dieu qu'on ne voit pas si l'on n'aime pas la personne que l'on voit ? Ou, pour le dire autrement, en arrivant à s'unir à ceux que l'on voit, on réalise l'union avec Dieu.

« La méditation est le travail que nous faisons, le jeu auquel nous jouons, afin de recevoir le don de la contemplation »

La dernière sculpture montre le méditant en train de partager les dons de la contemplation avec les autres. C'est une compréhension essentiellement – mais non exclusivement – chrétienne du sens et de la nature de tout le cheminement. C'est le critère de la sainteté authentique. Pour le bouddhiste, ce partage décrirait l'idéal du bodhisattva et, pour le chrétien contemporain, il montre aussi la relation entre contemplation et évangélisation.

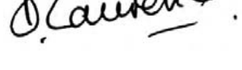
Le livre est fermé, à proximité, et la femme regarde autour d'elle, motivée et concernée. Mais elle est toujours centrée et pas distraite dans son activité. Marie et Marthe ont fusionné. L'idéal du partage des fruits de la contemplation est inscrit dans la vision chrétienne. *Contemplare et contemplata aliis tradere,* disait-on autrefois : contempler et transmettre à autrui les fruits de la contemplation. Oui, la contemplation est une fin en soi, le but de la vie. Mais la fin est sans fin ; ainsi y a-t-il toujours plus de détachement auquel s'abandonner de façon créative, toujours plus à partager avec les autres dans ce qui constitue notre chemin personnel.

Plus que tout autre maître, Jésus a donné à ses disciples, par le don de son propre Esprit, les moyens de poursuivre sa mission dans le monde. C'est une idée si écrasante que nous avons besoin de la dimension de la contemplation pour seulement commencer à l'appréhender. Autrement nous la réduirons à une simple dimension activiste, au souci premier d'accroître le nombre des fidèles. Il s'agit de plus que cela parce que Jésus est plus que le fondateur d'une religion supplémentaire. Le mystère du christianisme, et le paradoxe de Jésus lui-même, ne s'ouvrent pleinement à nous qu'à travers cette dimension.

Pourquoi, au demeurant, avons-nous besoin de réfléchir aux étapes du cheminement ? Non pas pour évaluer notre progression comme si nous étions uniquement préoccupés de nous-mêmes, mais plutôt pour parvenir à une clarté et un sens de l'ordre plus altruistes dans ce que nous faisons. Le cheminement est spirituel, et donc ni mesurable ni prévisible. Mais c'est un processus spirituel humain, et ce qui nous est bénéfique, c'est le sens de la logique interne et de l'objectif de ce que nous sommes amenés à traverser. La vraie raison pour comprendre ce cheminement n'est pas de le contrôler mais de pouvoir mieux le communiquer et le partager.

Notre culture, nos institutions, glissent dans un désordre toujours plus grand. La culture de nos institutions financières semble gravement corrompue. Même les Églises semblent incapables de faire la différence entre les choses temporelles et les choses spirituelles. L'éducation, la médecine, le gouvernement, le droit et la science montrent également les mêmes symptômes de la perte de la dimension spirituelle de la réalité – et même d'une perte de la mémoire de ce qui a été perdu. Aujourd'hui, enseigner la méditation comme une pratique spirituelle signifie être conscient de ses bienfaits physiques et psychologiques et, encore plus, de ses fruits spirituels. Voilà peut-être une contribution que chaque méditant peut apporter, à sa façon, pour faire que la crise qui déferle sur nous devienne une percée pour toute l'humanité.

Avec toute mon affection. ■



Laurence Freeman, osb

News internationales

Méditer avec les marginaux

Dans le silence, toutes les divisions disparaissent. La méditation aide ceux qui sont socialement et économiquement marginalisés à retrouver dignité et paix. C'est ce que partagent Cristina et Terry qui, à Boston ou au Royaume-Uni, méditent avec des marginaux.

Un ami pour les sans-abri à Boston

L'autre jour, j'ai entendu par hasard quelqu'un demander à l'une de nos fidèles méditantes quel était le but de ce que nous faisions. « Grandir en amour », lui répondit-elle sans une seconde d'hésitation. Et d'ajouter : « ce qui n'est pas si facile, croyez-moi. Vous n'avez qu'à essayer quelque temps et vous verrez ! »

Elle a raison. Grandir en amour n'est pas facile. C'est une tâche souvent pénible, et chargée d'émotions qui semblent être à l'opposé de l'amour. Elle peut aussi faire peur. L'amour est par nature ouvert, et l'ouverture – beaucoup d'entre nous l'ont appris à travers les blessures de leurs histoires personnelles – est parfois dangereux. J'en suis donc venue à la conclusion que ce n'est qu'en communauté que l'on peut vraiment s'engager sur ce chemin. C'est pourquoi nous nous rassemblons chaque semaine pour travailler, parler et prier ensemble.

À dire vrai, notre groupe est constitué en majorité d'hommes et de femmes sans domicile fixe. Et pourtant notre petite communauté est vivante et l'amour de Dieu y rayonne d'une façon qui, ailleurs, n'est pas aussi visible. On rit, on chante, on pleure et on prie aussi beaucoup ensemble. Au début, les nouveaux arrivants ne veulent pas forcément participer à la méditation ; beaucoup y viennent après un certain temps, et par la suite, la plupart y restent.

Cela m'a d'abord surprise, mais avec le temps, j'ai réalisé qu'il y a une sorte de stabilité spacieuse et fiable dans le silence où nous entrons ensemble, qui remet sur pied l'être humain même le plus épuisé spirituellement. Je constate que dans les nombreuses épreuves de la vie de la rue, la répétition simple, humble, du mot de prière est une espèce d'ancre qui relie chaque méditant à l'amour qui est Dieu.

Après deux ans passés à méditer ensemble, « *Maranatha* » s'est inscrit non seulement dans les cœurs, mais aussi dans des peintures qui seront accrochées aux murs de notre salle de méditation, et même sur le dessus d'un sac à dos sur lequel « *Maranatha* » est tracé au marqueur, en épaisses lettres noires indélébiles, afin que son propriétaire se souvienne qu'il est aimé, chaque fois qu'il hisse sur son dos tout ce qu'il possède. » ■

Cristina Rathbone
prêtre épiscopalienne et animatrice de groupe à Boston

S'asseoir en silence

La méditation, telle qu'elle est enseignée par le maître du maître de mon maître, John Main, est un élément vital de mon emploi du temps. Grâce au silence, le bavardage inopiné de mes pensées qui autrefois faisait la loi dans mon cerveau revient de moins en moins souvent. Des pensées plus claires et des pans de mémoire plus fine ont rempli le vide créé par le calme. Il ne s'agit pas d'un changement brutal et spectaculaire, mais plutôt d'un amour qui guérit peu à peu, un amour qui est Dieu, avec qui je m'assois à tout moment de la journée. Ce n'est pas comme à l'église : « Louez Dieu et souvenez-vous qu'Il est mort pour nos péchés ! » Non, la méditation est un face à face avec notre Père. Un moment où l'on s'assoit et se repose simplement dans son Amour pour nous. Ces moments, je les aime plus qu'une messe du dimanche. Dans notre méditation, il n'y a pas de médiateur qui vous donne son opinion sur l'Évangile, pas de communauté en prière, il n'y a que vous et Dieu en vous, assis dans le silence. La meilleure part de la méditation, c'est la conscience de la profondeur de son amour pour moi. Il n'y a pas dans l'univers connu d'amour plus grand. Tout ce que je peux dire en vérité, c'est : asseyez-vous en silence, chaque matin et restez immobile pendant 20 minutes. Voyez et sentez, soyez témoin de l'amour de Dieu pour vous, et observez par vous-même comment cet amour vous transforme de l'intérieur. ■

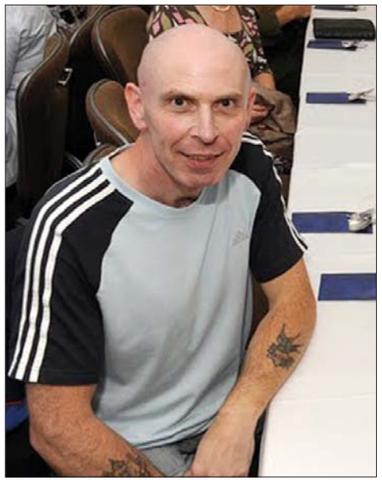
Paul Estes
membre du groupe de méditation de Saint-Paul, Boston

Les marginaux et l'Église émergente

L'Esprit qui est en moi s'est manifesté de bien des façons au cours des années, particulièrement dans mon travail avec ceux qui se sont perdus dans le monde de l'addiction aux drogues, avec les sans-abri et les délinquants.

Mon rôle actuel est d'aider au « rétablissement des personnes dans la communauté », d'améliorer pour les usagers l'offre de traitements et de services, et de reconstruire les gens pour qu'ils aient des vies plus productives, dans leur communauté.

Si nous pouvons aider ces



personnes à se sentir mieux acceptées, valorisées et aimées, nous les aidons à reprendre conscience de leur valeur. Nous sommes tous des enfants bien-aimés de Dieu, quelles que soient les erreurs faites par le passé. La pratique de la méditation chrétienne est précieuse, car elle nous aide à nous relier à un lieu très profond en nous, qui se situe au-delà de notre culpabilité, de notre honte, de notre sentiment d'indignité. Avec le temps, la pratique peut nous aider à trouver la guérison dans la complétude. Cette guérison, pour quelqu'un qui est dépendant aux drogues, permet de grandir au-delà du besoin de se remplir d'une substance pour prendre son pied, apaiser toute douleur ou renoncer à la vie parce qu'elle est devenue trop lourde à porter.

Des pratiques telles que le qi gong et le tai ji peuvent offrir un ancrage précieux à une personne dont la vie est chaotique, et l'aider à élever son niveau d'énergie, lui permettant ainsi de grandir et de commencer à faire des choix plus sages. De telles pratiques aident également à parvenir à l'immobilité en apprenant à se concentrer sur la respiration et sur certains mouvements du corps, et par là à améliorer la capacité à être présent, recueilli et d'apprendre à « lâcher prise pour laisser faire Dieu ».

Je suis actuellement à la recherche d'un financement pour créer un centre dans un quartier déshérité de Middlesbrough au nord-est de l'Angleterre, qui entend être un lieu de guérison intérieure, de prière contemplative, de « médecine énergétique » et de méditation. Un lieu où les personnes marginalisées apprendront à avoir conscience de leur valeur pour s'engager à nouveau dans la vie.

Je sens que cela pourrait devenir une forme d'« Église émergente » radicale, à l'image du Christ qui, par la méditation et d'autres pratiques, peut encourager les personnes marginalisées à s'« éveiller » à elles-mêmes et à leur vraie réalité, et avec l'organisation communautaire à s'« éveiller » aux injustices de la réalité politique actuelle, aidant ainsi les gens à devenir moins dépendants de services extérieurs ou de drogues dont ils attendent qu'ils agissent à leur place, et davantage capables, grâce à l'Esprit, de vivre en plénitude. ■

Terry Doyle
oblat au Royaume-Uni

June et Bill le Seigneur des rues

Dans les années 90, les oblats June Holly, éducatrice, et son mari Bill Harrison, médecin, ont fait partie de la première équipe médicale qui a participé au démarrage du *Lord of the Streets* (le Seigneur des rues), un centre pour les sans-abri et les personnes déplacées de Houston, dans le diocèse épiscopalien du Texas. Tous les dimanche matin à l'aube, Bill et son équipe d'étudiants en médecine donnaient des

consultations pour des hommes et des femmes privés de soins médicaux. June a aidé à la mise en place d'un groupe de soutien pour les femmes. Bill et June ont également démarré un groupe de méditation hebdomadaire qui rassemblait des sans-abri et s'est réuni pendant des années. Bill citait souvent l'un des hommes qui lui avait confié combien ces méditations hebdomadaires étaient importantes pour lui : « Lorsque nous méditons ensemble, c'est le seul moment où je me sens en sécurité lorsque je ferme les yeux. Le reste du temps, il n'y a aucun endroit où je peux me laisser aller à fermer les yeux, car le peu que je possède risque fort d'être volé et emporté… Mais ici, dans ce lieu, je me sens en sécurité. » ■

Révérend
Helen Appelberg

Interview

Frei Betto : « Pour préserver l'environnement, nous devons adopter une attitude contemplative »

Carlos Alberto Libânio Christo, op, est dominicain, écrivain et acteur social engagé. Connu dans toute l'Amérique latine sous le nom de « Frei Betto », il a été le conseiller spécial du président Lula. Ses engagements sociaux s'appuient sur une vie contemplative intense et la théologie. Il fut l'un des intervenants du séminaire John Main qui s'est déroulé au Brésil en août 2012 sur le thème « Spiritualité et environnement ».

Pouvez-vous évoquer votre expérience de la méditation ? En avez-vous une pratique quotidienne ?

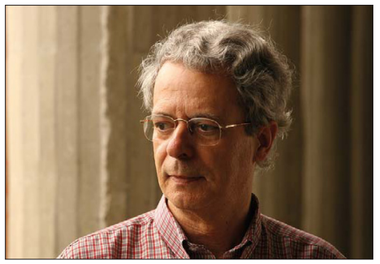
Frei Betto : J'ai toujours aimé prier. Depuis l'adolescence, je consacre 30 mn chaque matin à entrer en contact avec Dieu. Quand c'est possible, je fais la même chose en fin d'après-midi, ou juste avant de dormir.

J'ai commencé à méditer en 1965, au noviciat. Mes maîtres étaient Thérèse d'Avila et Jean de la Croix, dont j'étudiais les œuvres à fond. Tous les deux m'ont aidé à me détacher d'une conception d'un Dieu transcendant, très loin dans le ciel. Dieu, je L'ai trouvé au centre de mon cœur. Je médite sans mot et j'essaye d'éviter les images. Mais certains jours, la maison est folle – c'est ainsi que Thérèse d'Avila parle de l'imagination –, et apaiser le mental est alors plus difficile. J'ai décrit ce voyage spirituel, dans le livre écrit avec Leonardo Boff, *Mystique et Spiritualité*.

Pendant mes années de prison durant la dictature militaire, entre 1969 et 1973, j'ai vécu quatre ans dans une sorte de retraite spirituelle. J'ai pu alors, sans aucun souci de temps ni de lieu, approfondir ma méditation. Elle faisait partie de ma vie quotidienne. J'y ai gagné une forme de paix spirituelle, un sens critique et une lucidité d'esprit à toute épreuve !

Pensez-vous que les chrétiens ont tout à gagner de redécouvrir cette tradition ?

La méditation est un exercice spirituel aussi ancien que l'humanité. Il n'est pas nécessairement relié à une tradition religieuse. Les bouddhistes qui embrassent une philosophie de vie et non une religion sont des maîtres en matière de méditation. Les Evangiles, en particulier celui de Luc, nous disent que Jésus méditait pendant des heures, passait la nuit à prier. Malheureusement l'Église catholique, surtout depuis le XVIIe siècle, a déprécié la méditation, de peur que les croyants développent une spiritualité qui échappe au contrôle de l'autorité religieuse. Aujourd'hui, la méditation n'est pas estimée à sa juste valeur dans notre Église. L'intérêt pour la méditation s'accroît, mais les lieux où l'on peut l'expérimenter, sans être obligé de s'affilier à une religion ou confession spécifique, sont peu nombreux.



Que pensez-vous de la Communauté mondiale de méditation chrétienne ?

J'ai une grande admiration pour le travail de la communauté. Elle rassemble des personnes issues de divers contextes religieux – elle est aussi ouverte aux athées et aux agnostiques. Ce séminaire John Main est un moment d'épiphanie, une manifestation de la transcendance dans nos vies, permettant aux participants de se connecter entre eux et de se connecter avec Dieu, la nature et notre prochain.

Quels liens faites-vous entre la spiritualité contemplative et une juste relation avec l'environnement ?

Préserver l'environnement requiert une attitude contemplative, une saine vénération de la nature. Dans notre livre *L'Amour féconde l'univers, Écologie et spiritualité*, Marcelo Barcos et moi-même abordons ces thèmes. Les Indiens des Andes vénèrent la Terre en tant que Pachamama, la Grande Mère qui donne la vie. Cette conception est aussi présente dans la tradition biblique. La vie sur Terre est apparue après 13,6 milliards d'années d'évolution de l'univers, après le Big Bang. Comme le relate le récit de la création dans la Genèse, Adam symbolise la Terre, et Ève la Vie. Nous allons explorer ces thèmes pendant le séminaire. ■

Propos recueillis par **Leonardo Corrêa**
leonardo@wccm.org

Séminaire Meditatio

La méditation art de guérison

Le Séminaire Meditatio qui s'est tenu à York le 22 mai dernier, était présidé par le professeur Peter Gilbert et avait pour thème : « le fondement spirituel du bien-être – la méditation comme art de guérir ». Plus d'une centaine de participants ont poursuivi le dialogue entamé lors du séminaire londonien de mai 2011. Des intervenants venus du monde de la psychiatrie, de la psychologie et des traditions spirituelles du christianisme, du judaïsme, de l'hindouisme et de l'islam, une série d'ateliers pratiques sur bien-être et retour à la santé ont éclairé les aspects pratiques du sujet.

Don Boyle, président du groupe d'étude sur la méditation et la santé mentale, a présenté les résultats encourageants de notre récente étude à partir de témoignages de méditants. Elle offre d'importants points de comparaison avec d'autres recherches sur la pratique régulière de la méditation chrétienne, et ses effets sur le bien-être et l'intégrité de la personne.

Le séminaire comprenait un atelier animé par deux infirmiers diplômés et méditants chrétiens, qui ont partagé leur expérience en tant qu'usagers de services de santé mentale et leur chemin de rétablissement. Terry Doyle a abordé la question du rapport de la méditation avec les addictions et le *healing movement* (mouvement de la guérison). La docteur Suzanne Everett a animé un atelier sur l'alimentation consciente et les désordres de l'alimentation.

Dans sa conférence, le père Laurence nous a encouragés à nous intéresser à la méditation laïque et à la recherche scientifique, avec l'assurance que la méditation enseignée dans une tradition spirituelle a son mot à dire dans le débat. Le séminaire a également été l'occasion de lancer deux publications : le *Meditatio Journal* sur la méditation et la santé mentale, rassemblant les conférences du séminaire de 2011, et une nouvelle publication, *Meditation and Mental Health*, par Jim Green.

Le prochain numéro de Meditatio *reviendra sur le séminaire John Main et sa thématique centrée sur la spiritualité et l'environnement.*

Laurence décoré de l'ordre du Canada

Le 25 mai dernier, à Ottawa, Laurence Freeman a été décoré de l'Ordre du Canada, la plus haute distinction civile de ce pays, pour son travail d'enseignement de la méditation chrétienne au Canada et dans le monde. Cette médaille récompense une vie d'efforts au service de la communauté et de la nation.

Le gouverneur général David Johnston a rendu hommage à Laurence Freeman « en tant que figure spirituelle internationalement reconnue et défenseur de la paix et du dialogue interreligieux, fondateur et directeur de la CMMC, qui sillonne le monde en vue d'initier à la méditation en tant qu'instrument de transformation intérieure et de rapprochement entre les peuples et les religions. C'est également un conférencier, un auteur et un théologien respecté ».

Dans sa réponse, Laurence s'est dit « stupéfait » et « honoré » de recevoir cette récompense, et l'a acceptée au nom de la Communauté mondiale, déclarant qu'il n'y voyait pas tant un hommage personnel que « la reconnaissance de la soif de renouveau spirituel qui travaille le monde, et la reconnaissance, qui s'exprime sous des formes diverses, que chaque personne est créée pour un destin unique et un accomplissement unique en Dieu ». « Cet honneur témoigne puissamment de l'étendue de la vision et de la sagesse du Canada qui reconnaît la dimension spirituelle des problèmes globaux de notre temps », conclut-il après avoir reçu la médaille.

Lors d'une réception organisée par les méditants d'Ottawa, le Dr Balfour Mount, connu pour être le « père des soins palliatifs au Canada », et animateur de groupe de méditation, a souligné l'énergie et l'amour dont témoigne le père Laurence en enseignant la méditation dans le monde entier. « C'est un être humain remarquable, a-t-il ajouté, un érudit, il a un grand sens de l'humour, ainsi qu'une concentration extraordinaire et une profonde spiritualité. » ■

Brèves

La retraite de la semaine sainte de la WCCM s'est déroulée comme chaque année à Bere Island, l'île natale de Laurence Freeman. Chacun a pu suivre en temps réel, les vidéos des conférences. On peut toujours les visionner sur le site anglophone (www.wccm.org). ■

À la suite de la retraite australienne, tenue à Malbourne en mai, un nouveau site Internet consacré à la méditation avec les enfants doit voir le jour très prochainement. ■

Une rencontre interreligieuse a eu lieu le 21 juin 2012 à la cathédrale de Westminster à Londres. Alan Wallace, bouddhiste tibétain, a dialogué avec Laurence Freeman sur le thème : « Salut ou illumination ? » ■

La traditionnelle retraite annuelle de Monte Oliveto (Italie) avait comme thème : « Le livre du cœur, étapes de la contemplation » (*voir p. 2*). Tim Casey, ancien directeur du Centre John Main de l'université de Georgetown, et Mary Ann Gould, coordinatrice de la Californie y ont fait leur oblation finale. ■

Prochain rendez-vous international

Pèlerinage en Inde et au Népal

C'est l'événement de 2013 : un pèlerinage en Inde et au Népal, du 5 au 20 janvier, pour célébrer le 15e anniversaire du premier pèlerinage de la WCCM sur les terres du Bouddha, pèlerinage qui a initié le programme Chemin de paix (Way of Peace) en 1998.

L'itinéraire comprend des étapes à Calcutta, Bodghaya, Bénarès, Katmandou (Népal), Bombay.

Point d'orgue de cet événement : une rencontre interreligieuse avec le dalaï-lama et le père Laurence Freeman aura lieu à Sarnath, lieu sacré du bouddhisme où Bouddha a prêché son premier sermon appelé « la mise en mouvement de la roue du dharma ». En souvenir de cet événement, le dalaï-lama a récemment écrit : « En 1998, j'ai participé à ce pèlerinage historique, où des pratiquants des deux traditions, chrétienne et bouddhiste, ont prié, et dialogué à Bodghaya. Chaque matin, sous l'arbre de la Bodhi, nous nous sommes assis et avons médité ensemble, ce qui je pense est un événement historique.

Renseignements et bulletin d'inscription à télécharger sur «http://www.wccm.org».

La communauté en France

Dans le diocèse de Nice (06)
Retraites et rencontres régionales

« J'ai rencontré la méditation chrétienne en 2004 en lisant *Le Dalaï-Lama parle de Jésus*, se souvient Étienne Zombas. J'ai contacté Dominique Lablanche et comme je m'étonnais qu'à Nice, la 5e ville de France il n'y ait pas de groupe, il m'a conseillé d'en créer un. J'ai dit « Banco ! ». Le groupe a démarré en 2005 à Roquefort-les-Pins avec ma femme Claudine, et une amie. » Aujourd'hui, une vingtaine de personnes gravitent autour du noyau des douze fidèles : « la plupart sont de « jeunes » retraités, le plus jeune méditant a 42 ans et la plus âgée 83 ».

Nourri de spiritualité orthodoxe, Étienne a été initié par un ermite à la prière de Jésus dans les années soixante quinze, juste après son mariage avec Claudine. Il a retrouvé dans la répétition du mantra proposé par John Main une formule de prière comparable. De plus, « la communauté mondiale de méditation chrétienne est chrétienne, occidentale et structurée. Et le feu d'artifice a été la parole de John Main qui dit que la méditation crée la communauté. » « L'intuition de John Main était visionnaire, poursuit-il, de même que le parcours de Laurence Freeman et son engagement dans l'interreligieux. »

Même si le groupe, constitué de bouche-à-oreille, s'est vite étoffé, les débuts n'ont pas été faciles, dans une région plutôt traditionaliste. Il a suffi, néanmoins, que la CMMC reçoive la reconnaissance canonique italienne* pour que les portes s'ouvrent. En 2008, Étienne rencontre le vicaire épiscopal en charge de l'apostolat des laïcs, pour lui demander que la CMMC figure sur l'annuaire diocésain. Dont acte en 2011. « Cette reconnaissance n'a pas fait progresser le nombre des méditants, mais au molns on n'a plus à se justifier », se réjouit Étienne.

Yvonne, 75 ans : une réconciliation avec Jésus-Christ, fils de Dieu

« Avant de rejoindre le groupe de méditants de Roquefort, en 2009, j'avais déjà pratiqué la méditation bouddhiste qui ne m'avait pas apporté de satisfaction. Je cherchais autre chose. Ici, j'ai été très bien accueillie, mais la première année, je me suis vraiment obstinée à pratiquer régulièrement. J'avais eu une éducation très pesante, une tendance terrible à la critique, beaucoup de culpabilités, et je ne pouvais admettre que Jésus soit le fils de Dieu. Je me disais : pourquoi lui ? Nous sommes tous enfants de Dieu ! Au bout d'un an, j'ai eu des réponses très nettes à toutes mes questions. Une certitude s'est imposée à moi. Et je peux dire aujourd'hui que j'en suis au point d'une réelle réconciliation avec Jésus-Christ, fils de Dieu. »

Ce lundi de septembre, c'est la première rencontre du groupe de Roquefort après les vacances ; sept personnes se retrouvent dans le grand séjour clair balisé d'icônes, autour d'Etienne et de Claudine. Retrouvailles et réjouissances : un pique-nique clôturera la méditation. Le rituel en est un peu bouleversé. D'habitude, de 19h30 à 20h, la parole circule autour de l'extrait du CD du livre de John Main *Le Chemin de la méditation*, écouté la séance précédente. Ce soir, Étienne demande à chacun d'évoquer la ou les « grâce(s) spirituelle(s) de l'été ». Ce qui est partagé avec une grande authenticité. Beaucoup ont des parents âgés, voire dépendants, à charge, ce qui n'empêche pas Claudine d'avoir « trouvé une forme de liberté dans cette contrainte ».

Après la prière finale, qui clôt la méditation de 30 minutes, Étienne confie cette nouvelle année et incite chacun à inviter des amis à rejoindre le groupe.

Le dynamique animateur qui aime « l'innovation » ne manque pas de projets. Il envisage de créer d'autres groupes sur les Alpes-Maritimes, à Cannes et à Grasse. Depuis 2009, Il organise chaque année une retraite à l'abbaye Notre-Dame de Sénanque, fief des cisterciens, qui affiche toujours complet. À la suite de ces retraites, deux groupes se sont créés, l'un à Marseille, animé par Jean-Pierre et Elisabeth Imbert, et l'autre à l'Isle-sur-Sorgue dans le Vaucluse, sous la houlette d'Anne Monferrer.

En 2011, Étienne et Claudine ont aussi organisé une rencontre régionale au monastère orthodoxe de Saint-Michel-du-Var. Trente-trois personnes ont répondu à l'invitation, et c'est à la suite de cette journée qu'un groupe a pu se constituer à côté d'Aix, animé par Geneviève Escaffit. ■

Martine Perrin
martineperrin2005@yahoo.fr

* La reconnaissance canonique italienne a été obtenue de l'évêque de Brescia en juillet 2007.

Fiche d'identité

Dates de naissance
- 2005 à Roquefort-les-Pins
- 2007 à Cagnes-sur-Mer.

Fréquence des rencontres
- 2e et le 4e lundis du mois à 19 h 30 à Roquefort-les-Pins
- le 1er et le 3e lundis du mois à 18 h 30 à Cagnes-sur-Mer.

Signe particulier

Une devise inspirée de la « vision prophétique de John Main » : « *La méditation comme service du chrétien vis à vis de la communauté humaine.* »

Contact

Etienne et Claudine Zombas
04 93 77 50 60
e.zombas@gmail.com
claudinezombas@gmail.com

Retour aux sources

Jean Cassien
pont entre l'Orient et l'Occident

Né entre 360 et 365 dans une famille chrétienne aisée d'Europe centrale, Jean Cassien fait un long séjour chez les moines de Palestine et d'Égypte. Il est ordonné diacre par Jean Chrysostome, puis prêtre. De retour en Europe, il fonde deux monastères à Marseille, l'un pour les hommes, l'autre pour les femmes. Il décède à Marseille vers 435.

Vers la fin du IVe siècle, encore très jeune, accompagné de son ami Germain, Jean Cassien part visiter la Palestine, où il découvre le monachisme cénobitique (la vie religieuse communautaire) dans un monastère de Bethléem.

Au bout de deux ans, désirant approfondir sa recherche spirituelle, il se rend dans le désert de Scété auprès des moines égyptiens. C'est là qu'il découvre le monachisme érémitique (la vie religieuse solitaire).

Sous l'impulsion d'Évagre (346-399), ces anachorètes du désert cultivaient une orientation contemplative : leur ascèse visait l'*apatheia* (l'absence de passion d'une âme pacifiée), qui devait les conduire à la contemplation du Dieu invisible.

Ce qui n'était qu'un voyage de découverte devint un mode de vie : Cassien vivra une dizaine d'années auprès de ces hommes, jusqu'en 399. Il rencontra plusieurs de ces abbas ou ammas, parmi les plus célèbres, que l'on connaît par ailleurs au travers de diverses paroles rassemblées sous le terme d'apophtegmes.

De retour à Marseille, l'évêque du lieu lui demande de consigner par écrit l'expérience acquise auprès des anciens de la Thébaïde, afin d'initier et de soutenir ses frères moines.

Dans les douze livres des *Institutions cénobitiques* (421), Cassien décrit la vie de ces moines du désert et y présente un recueil de conseils et de règles pratiques, consignant notamment ce qui entrave le chemin vers la perfection.

Ses vingt-quatre *Conférences* (vers 426) reproduisent les entretiens que le jeune Cassien eut avec les Pères du désert. On y trouve leur enseignement très concret concernant la plupart des aspects de la vie spirituelle.

Notons que, dans sa « Conférence X », comme il l'a appris des Pères, Cassien conseille à toute personne désireuse d'apprendre à prier de prendre un unique et court verset et de le répéter sans discontinuer, afin d'écarter les distractions et de demeurer immobile en Dieu.

La voie la plus sûre

« ***Si nous voulons sérieusement et efficacement parvenir à la véritable perfection, nous devons suivre ces grands maîtres qui ne s'endorment pas en de vains discours, mais qui ont acquis la grande science de l'expérience, et peuvent par conséquent nous bien montrer la voie la plus sûre pour l'atteindre. Tous nous assurent que c'est plutôt par la foi que par leurs efforts, qu'ils ont pu réussir.*** »

Institutions de Cassien

Héritier d'une double culture (latine et grecque), formé ensuite à l'école des moines des déserts d'Égypte ainsi qu'à celle des Pères grecs (il dit que Jean Chrysostome lui a tout appris), Cassien transmet en Occident l'essentiel de la spiritualité mûrie en Orient durant les quatre premiers siècles du christianisme, réalisant ainsi un pont entre le monachisme oriental et occidental. Ses ouvrages constituent le premier manuel de spiritualité de l'Occident et feront de lui l'un des auteurs spirituels les plus lus, inspirant un grand nombre d'auteurs chrétiens – dont saint Benoît et saint Dominique –, posant ainsi les bases du monachisme occidental.

De son vivant déjà, Cassien était regardé comme un maître spirituel parce qu'il formait les consciences et faisait progresser dans la vie spirituelle. ■

Eric Clotuche
eric.clotuche@skynet.be

Agenda

La conférence nationale de la CMMC aura lieu du 26 au 28 juillet 2013 au Centre de Valpré (Rhône) sur le thème de l'écologie et de la spiritualité. Laurence Freeman, osb, dialoguera avec Michel Maxime Egger, sociologue, responsable d'un collectif d'ONG suisse pour le développement durable et animateur du réseau Trilogies qui met en dialogues les traditions spirituelles.

Un atelier d'«Enseignement de base» aura lieu à Épernon (Eure-et-Loir), du 1er au 3 mars 2013. C'est un week-end destiné aux animateurs de groupe qui désirent approfondir la tradition de la méditation chrétienne, et à tous ceux qui désirent créer un groupe, pour leur permettre d'acquérir les éléments de base. L'atelier propose trois conférences touchant à l'aspect de base de la méditation chrétienne : les points essentiels de l'enseignement de John Main, l'histoire de la tradition et les étapes psychologiques. Il propose également aux participants de s'impliquer activement durant le week-end.

Renseignements : Catherine Charrière : 00 41 21 824 3062, catherine.charriere@gmail.com

Focus Anna Bonetto

La communauté est un lieu extérieur et intérieur

Je viens d'Italie, portant sur les épaules un héritage catholique qui n'a jamais signifié pour moi davantage qu'une mention sur mon passeport. Dès que j'ai atteint l'âge où je pouvais m'en dispenser sans que cela constitue un problème pour ma famille, je ne suis plus allée à la messe. Je ne m'intéressais plus non plus à ce qui m'avait semblé, autrefois, être la vie spirituelle. Très vite, ma vie s'est recentrée autour de ma carrière de pédiatre. C'est devenu ma seule raison de vivre, et je n'ai pas laissé beaucoup d'espace pour quoi que ce soit d'autre.

Il y a deux ans, j'ai décidé de m'installer à Londres pour poursuivre ma formation. Une semaine avant mon départ, j'ai assisté à un atelier de communication, animé par une organisation chrétienne. En bref, il s'agissait d'explorer les fondements neurologiques et spirituels de notre façon de percevoir le monde et d'y vivre, et la manière dont nous pouvions dans nos modes de fonctionnement être trompés ou nous mentir à nous-mêmes.

Pendant ces trois jours, j'ai entendu pour la première fois le mot « spirituel » associé à des mots tels que amour, compassion, non-jugement. J'ai soudain pris conscience qu'il y avait peut-être dans ma vie quelque chose qui me manquait. Quelque chose non seulement d'important, mais de fondamental et de joyeux. C'est aussi là que j'ai entendu parler de méditation pour la première fois.

La relation qui nourrit

J'ai quitté l'Italie avec cette nouvelle prise de conscience. J'ai commencé à méditer avec le peu d'indications que j'avais, cherchant juste un point de tranquillité, un point de référence. Cela m'a vraiment aidé et je garde un agréable souvenir de ces quelques moments qui furent des instants de douceur envers moi-même.

Mais je fus bientôt engloutie dans la folle routine de ma nouvelle vie londonienne : tout ce qui n'était pas en lien avec le travail, y compris la méditation, était une perte de temps.

Un an plus tard, une de mes chères amies m'emmena au centre Meditatio de la WCCM, à Londres, non sans une grande résistance de ma part, et beaucoup de patience de la sienne. J'y ai trouvé ce qui me manquait, alors même que je l'ignorais : du soutien, quelqu'un autour de moi et derrière moi qui balisait l'espace me permettant de demeurer immobile, silencieuse et présente. J'y ai trouvé la relation qui nourrit et guérit – dont j'avais toujours pensé, fièrement, que je pouvais m'en passer mais dont j'avais tant besoin. J'y ai trouvé une communauté et j'ai compris ce que cela signifiait. Depuis, malgré quelques reculs, la méditation fait partie de ma vie.

Qu'est-ce que la méditation pour moi maintenant ? Je ne peux trouver la définition adéquate, mais mon cœur, mon âme et mon corps me disent que c'est quelque chose dont j'ai besoin. Est-ce que cela a changé ma vie ? Non, Dieu merci ! Il y a tellement de changements qui bousculent ma vie que c'est comme si j'étais perpétuellement au cœur d'une tempête. La méditation est l'endroit sûr où je peux revenir. Elle est toujours disponible pour moi, car la communauté est un lieu intérieur aussi bien qu'extérieur. Que je sois parfaite ou non ne changera pas la face du monde : c'est ce qui m'est rappelé ici. Et la tempête s'apaise. ■

Anna Bonetto

Un mot de John Main

« Nous ressemblons davantage à Dieu quand nous nous donnons sans mesure : quand nous aimons. Et c'est sans mesure que Dieu se donne à nous. »

Directeur de la publication : Dominique Lablanche, secrétaire de rédaction : Martine Perrin, mise en page : Louis Dubreuil, correction : Andréa Storl-Fabre.

Ont participé à ce numéro : Dominique Lablanche, Chantal Mougins (traductions), Helen Appelberg, Anna Bonetto, Don Boyle, Éric Clotuche, Leonardo Corrêa, Terry Doyle, Paul Estes, Paul Harris, Dominique Lablanche, Martine Perrin, Cristina Rathbone.

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 / contact : welcome@wccm.org