



## Éditorial

### Chers méditants et amis de la CMMC

Une nouvelle année de crise a commencé avec l'avalanche de mauvaises nouvelles sur le front économique et social. Une des plus grosses sociétés de conseil en marketing américaine, JWT, a ajouté à sa liste des dix premières tendances de 2013, une « époque de super stress ». Difficultés financières, problèmes de relations personnelles, catastrophes naturelles, maladies... la liste des situations stressantes est longue. La question est : comment la méditation peut-elle nous aider à maintenir un équilibre constant de

vie ? Comment pouvons-nous nous rappeler inlassablement quelle est « la meilleure part » ?

Dans ce dernier bulletin de l'année 2012, on pourra s'inspirer de la sagesse de méditants expérimentés. L'Américain Jay Stewart du New Jersey raconte la façon dont il a supporté l'ouragan Sandy, qui a frappé la Jamaïque, Cuba, Haïti et la côte est des États-Unis en octobre 2012. Sean Hagan, conseiller général au Fonds monétaire international, décrit comment la méditation l'aide à gérer sa lourde charge de travail, et à traverser le stress de la crise financière. Au Brésil, le professeur Fernando Bigna décrit le mécanisme du stress, et souligne la cascade de

bienfaits qu'entraîne la méditation.

Et vous, que faites-vous lorsque vous entrez dans une zone de turbulences ? Songez-vous à vous arrêter, respirer au large, entrer au centre de vous-même, dire et redire votre mot de prière ?

Les anciens orants de l'Orient laissaient la prière de Jésus monter aux lèvres. Ils priaient nuit et jour, de manière incessante. Quoi qu'il en soit, le calme est contagieux. Lorsque tout le monde s'agite ou stresse autour de vous, adopter une attitude sereine et attentive aux autres peut modifier l'environnement. En étant présent à vous-même, vous pourrez le constater : le résultat est immédiat. ■

**Martine Perrin**

Membre du comité de pilotage de la CMMC France

## Zoom

### Demeurer en paix dans la tempête



Image satellite de l'ouragan Sandy fondant sur l'Amérique du Nord en octobre 2012.

# La lettre

## de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale de méditation chrétienne

### Très chers amis,

Celle qui fut la grande cité de Teotihuacan (« là où l'homme rencontre les dieux ») se trouve à près d'une heure de la ville de Mexico, la zone urbaine à ce jour la plus peuplée au monde. On estime qu'à son apogée, cette civilisation précolombienne comptait 200 000 personnes. Puis elle a décliné, comme tous les empires et tous les succès. À l'époque où les Aztèques sont tombés par hasard sur la grande avenue centrale, toute droite, bordée des grandes pyramides du Soleil, de la Lune et de Quetzalcóatl, le dieu serpent, le souvenir de cette culture et de ses croyances s'était largement effacé, ne laissant que les vestiges matériels de ses grands édifices. Le plâtre ocre rouge qui recouvrait les pyramides s'était effrité, mettant à nu la pierre grise sous-jacente. Comme pour les églises médiévales anglaises, qui s'offrent aujourd'hui à nous dans leur belle grisaille familière, le langage des vieilles couleurs pleines de vitalité et d'exubérance s'est perdu.

Ainsi ces pyramides sont-elles immensément présentes et impressionnantes, mais silencieuses, tels de puissants personnages peu loquaces.

Nous ne savons pas ce que croyaient les habitants de Teotihuacan. Les noms même des pyramides ont été inventés par les Aztèques qui les ont découvertes. Comme dans les grands sites néolithiques d'Europe, l'énergie de foi qui est dans l'air semble émaner directement de la pierre : dure, puissante et émouvante. Jadis, ici, on le sent, vivaient des gens dévoués à quelque chose qu'ils savaient être réel et par quoi ils ont trouvé la transcendance dans l'intensité et la densité de leur foi. Ce qu'ils croyaient reste cependant obscur, bien qu'il ne fasse aucun doute qu'ils y mettaient une ardente conviction. Peut-être, comme encore beaucoup de ceux qui ont une foi dure comme le roc, considéraient-ils que ce qu'ils croyaient était la meilleure ou l'unique vérité. C'est peut-être la raison pour laquelle aujourd'hui, dans leur silence non dogmatique, ces sites sont si propices à la méditation – surtout lorsqu'on a besoin de repos après avoir haleté et trébuché sur les marches

étroites et abruptes qui montent jusqu'au sommet de la pyramide.

On ne peut pourtant pas ignorer les croyances matérialisées dans ces grandes constructions. À chacun des quatre angles de chaque étage de la pyramide du Soleil, on a découvert le squelette d'un enfant sacrifié. Les ennemis capturés dans les combats étaient maintenus en vie jusqu'à ce qu'ils soient sacrifiés dans un massacre rituel. Leurs dieux n'étaient pas tendres. Et quoique audacieuse et forte, leur culture était largement dominée par des peurs chtoniennes et l'obsession de la mort.

*« Être un, complet, c'est recouvrir la simplicité et la pureté : certains des premiers maîtres disaient que par la contemplation nous recouvrons la virginité à un autre niveau »*

Par bonheur, ma visite à la communauté des méditants mexicains a coïncidé avec la fête nationale, et même continentale, de Notre-Dame de Guadalupe. L'histoire à l'origine de cette fête est faussement naïve. Un Indien – autrement dit un indigène et non un membre de la classe dirigeante hispanique – eut une apparition de la Vierge. « Elle a voulu se montrer à un Indien du nom de Juan Diego, pauvre mais digne de respect », comme le rapporte un récit contemporain. C'était un « pauvre homme du peuple, humble mais respecté ». Un jour où il se rend à pied à la grande ville, il se retrouve au paradis – ou il perçoit de manière nouvelle son environnement familial, comme étant le paradis. « Suis-je à l'endroit dont ont parlé nos lointains ancêtres et nos grands-parents ? », se demande-t-il. Le ravissement de Juan Diego, devant la splendeur naturelle des arbres et des animaux dans laquelle il se trouve immergé, évoque la réaction identique du pèlerin russe du XIX<sup>e</sup> siècle que la prière du cœur a éveillé à la vision de la

beauté divine dans tout ce qui l'entourait. La beauté, comme l'amour, peut chasser la peur.

La Vierge est porteuse d'un irrésistible message de compassion. Elle sera à l'écoute, dit-elle, des pleurs des pauvres, de leur tristesse, et elle « soulagera, purifiera et soignera leurs multiples soucis ». Elle déclare au pauvre Indien qui sera son messager qu'il annoncera tout l'amour qu'elle porte « dans mon regard de compassion et de miséricorde ». Le cœur de cette belle histoire, et de la fête qui en réactualise le sens pour le peuple, n'est pas violent. C'est une confrontation courageuse avec la violence institutionnalisée, politique ou religieuse, qui fait inutilement souffrir les faibles et les prive de leur dignité. Elle ne renforce pas la peur, mais la chasse. Sa réponse – une manifestation directe de la réponse divine à toute douleur humaine – est un regard contemplatif.

Il est demandé à Juan Diego d'aller voir l'évêque pour lui dire que la Vierge veut qu'il construise une « petite maison sacrée » en son nom. Il se rend à l'imposante résidence épiscopale où on le fait attendre longtemps. Il obtient enfin une audience, mais l'évêque se montre sceptique et condescendant. Dans sa deuxième apparition, la Vierge encourage le pauvre Indien à ne pas avoir peur, mais il est de nouveau congédié : les conseillers de l'évêque ont persuadé leur maître que ce petit Indien têtue est un imposteur. Juan Diego essaye alors d'éviter la Vierge et les demandes qu'elle pourrait lui adresser. Mais elle lui barre la route et lui demande de remplir son manteau des plantes ordinaires et des fleurs gelées qui jonchent le sol autour d'eux. À la rencontre suivante avec l'évêque, lorsqu'il ouvre son manteau, de belles roses de Castille toutes fraîches s'en échappent. L'évêque, d'origine espagnole, lui accorde enfin son attention. Sur le côté intérieur du manteau, l'image de la Vierge s'est également imprimée ; elle constitue l'objet du pèlerinage qu'un nombre incalculable de pauvres gens faisaient à Guadalupe lors de ma visite, et qu'ils font chaque année depuis les apparitions. La petite maison qu'elle a demandée est une immense basilique ;

mais l'intensité de la dévotion et de la foi du peuple éclipsent les magnifiques édifices religieux, tout comme elle éclipsent les sombres et stupéfiantes pyramides de Teotihuacan.

La foi simple des pauvres... Les foules qui emplissent les rues se dirigent avec résolution vers le sanctuaire. Là où des foules s'assemblent, les forces du marché sont également présentes, mais la ferveur et la joie des pèlerins font oublier le mercantilisme et l'abondance des images. Pour le sceptique ou le non-croyant, ce n'est qu'une curiosité, mais pour toute personne ayant la foi – même avec des croyances différentes – la détermination des pèlerins est d'une sincérité touchante et inspirante. C'est un genre d'exubérance et d'énergie différent de celui des stades de football. La joie est authentiquement religieuse, elle émane d'un point non mesurable dans l'univers matériel, et ne dépend ni de l'excitation de la compétition ou du succès, ni d'une poussée d'adrénaline provoquée par la peur de perdre.

La joie stimule tous les aspects de l'humain et nous fait ressentir une unité qui mène au dépassement de soi. Cette joie à laquelle nous aspirons à travers mille substituts vient de l'être, non de l'avoir. Être un, complet, c'est recouvrer la simplicité et la pureté : certains des premiers maîtres disaient que par la contemplation, nous recouvrons la virginité à un autre niveau. C'est cette joie simple qui pousse les pèlerins solitaires qui ont porté une image de l'image de la Vierge sur leurs sacs à dos sur des centaines de kilomètres, les familles qui ont marché depuis les villages environnants, les groupes de jeunes hommes qui, partout ailleurs, feraient peur, mais dont l'enthousiasme est ici innocent et contagieux.

Une telle religion souligne le lien entre sainteté et simplicité. Combien de fois avons-nous rencontré des responsables religieux qui sont des animaux politiques, à l'affût du danger ou de la contestation, tels des agents de sécurité, au lieu de reconnaître les semences de sainteté, présentes partout autour d'eux, chez tous ceux qu'ils rencontrent, en essayant de les encourager et non de les étouffer ? Au lieu de la simplicité, la religion peut cultiver l'obsession, la névrose de l'intégrisme, l'anxiété du toxicomane. La vraie simplicité se vérifie dans son accès direct à l'expé-

rience source de la conscience et du comportement religieux, la présence elle-même, qui inclut tout et imprègne tout.

Dans cette présence, Dieu n'a pas besoin de juger ou de punir, ni de ses agents pour le faire en son nom. L'amour divin – qui garde l'homme simple dans la sainteté présente – triomphe sans violence et sans recourir à la peur, car cet amour est fidèle à lui-même. La violence vient de ce que l'on est distrait de son vrai soi. Ce n'est que lorsque nous avons senti, dans la grâce de la présence, que ce silence continu et dynamique est la vraie nature de Dieu que nous pouvons tomber amoureux de Dieu. Jusque-là, on cherche



sans trouver. Sinon, en désespoir de cause, nous vendons notre âme à une idole qui cache sa violence derrière un faux sourire.

La religion de ce peuple n'est pas noire et blanche. Elle est une explosion de couleurs primaires dont chacune prend place dans le spectre des émotions. Sur la grand-place devant la basilique, d'énormes haut-parleurs diffusent une étonnante variété de musiques – allant de Bach et Mozart à des chants traditionnels mexicains. Pourtant, le bruit et la débauche de couleurs, les pèlerins traversant la place à grands pas, le défilé permanent devant l'image originale, les groupes qui restent simplement assis par terre à attendre, toute cette activité est empreinte d'un mystérieux silence. Elle se tient, a-t-on l'impression,

sous le regard contemplatif de la Vierge.

La vraie religion est toujours ouverte à la vie contemplative. C'est la religion bâtie sur la peur, la violence et l'amour du pouvoir qui refuse de retourner ce regard d'amour. Cette fausse religion insulte la simplicité du silence en la qualifiant d'égoцентриque ou en la rejetant comme non orthodoxe. La fausse religion redoute la contemplation, car le regard contemplatif voit à travers, et dissout tous les masques ; il pénètre et sape tous les faux-semblants et toutes les prétentions.

Dans la contemplation également, toutes les divisions et oppositions par lesquelles le pouvoir opère sont dépassées. « Dans le Christ, il n'y a ni

homme ni femme... » La violence est la friction entre ces pôles. Elle est plus souvent associée à l'égo masculin et aux systèmes patriarcaux. Mais la racine du problème n'est pas dans le genre ; elle est dans des aspects de la psyché humaine qui se trouvent chez tous, hommes et femmes. Malgré tout, il est difficile d'imaginer ces pyramides bâties sur des enfants sacrifiés administrées par des femmes ; ou certaines des condamnations prononcées par des Églises à dominante masculine concoctées par des sœurs, des mères et des épouses. Quelle que soit la politique sexuelle de la religion, le regard plein de compassion de la Vierge exprime l'aspect féminin du divin que la religion, trop souvent, refoule ou tourne en ridicule.

Il serait facile de n'envisager le culte

de la Vierge de Guadalupe que sous l'angle psychologique. Et il est vrai que l'on assiste à la mise en œuvre de certaines techniques religieuses – du pain et des jeux – qui tentent de contrôler la dévotion par des moyens qui pourraient tout à fait masquer le regard miséricordieux de Marie. Mais la psychologie religieuse ou l'opportunisme religieux n'invalident pas la vérité spirituelle ou l'authenticité personnelle, libérées en ce lieu de joyeuse prière.

La sainteté a besoin de simplicité pour s'épanouir. La sainteté est unité. Et la simplicité infinie de Dieu qui nous attire sans cesse à elle est l'union de tous les opposés. Comment aurait-il pu les créer, mâle et femelle, à son image, sans que ces polarités ne soient conciliées en Lui-même ?

L'expérience contemplative est participation à cette simplicité transcendante mais incarnée. C'est la paix pleine d'énergie qui se répand lorsque la friction se transforme en force d'attraction. L'ironie de notre culture est que la religion a bien souvent perdu le langage de cette expérience. Ainsi il est fréquent qu'elle ne parvienne ni à l'enseigner ni à la comprendre. On laisse aux prêtres de la méthode scientifique le soin d'étudier ce phénomène, et de tenter de décrire en termes mathématiques ce que signifient la paix, la simplicité, l'unité et l'amour.

Marie est le puissant mais discret symbole personnel de l'aptitude humaine à partager la simple sainteté de Dieu et à se laisser transformer par elle. L'icône humaine de cette simple sainteté est notre propre nature, vraie et bonne.

Elle a parfois été appropriée, récupérée devrait-on dire, par les forces de la domination masculine pour la mettre au service de sa hiérarchie patriarcale.

Cependant, la puissance du féminin est finalement plus forte. Elle utilise d'autres moyens que la violence pour s'affirmer, notamment le regard silencieux et compatissant. Dans ce regard, elle est plus qu'une projection psychologique. La compassion est bien davantage, et elle transforme plus radicalement que toute forme passagère de consolation. Dans ce regard, on sent la source de la force et du courage spirituels nécessaires pour endurer les pires épreuves de la vie et même pour en ressortir plus entier qu'on ne l'était.

La transmission de l'amour jaillis-

sant de cette fontaine de vie divine, dans laquelle Marie a été plongée par son amour pour Jésus, renvoie aux racines les plus profondes de la féminité. Sur le plan théologique, cela signifie qu'elle est la « nouvelle Ève ». Sur un plan anthropologique, nous constatons que de nombreux sanctuaires de la Vierge ont abrité des cultes préchrétiens voués au principe féminin éternel. Il ne s'agit pas de lui trouver une bonne raison ou, face à un mystère intangible, de se satisfaire d'une explication réductrice. Comme pour le mystère cosmique du Christ, une personne humaine demeure au cœur de ce regard de compassion.

*« Nous sommes à l'aube d'un changement dans la conscience : l'ouverture à une vision non dualiste de la réalité... la pensée n'est pas la clé de la plus haute vérité. »*

Dans sa maternelle affirmation et sa magistrale patience avec Juan Diego, l'Indien et homme simple du peuple devenu son messager, nous voyons le pouvoir qu'a la non-violence de rétablir la justice et de démanteler les forces de l'oppression. Bien que l'évêque de cette histoire soit traité avec respect, lui et son institution sont clairement associés à ces forces jusqu'à ce qu'il verse les larmes de la conversion en voyant les signes miraculeux de la Vierge.

Cette histoire ainsi que les paroles de Marie à Juan Diego font écho au grand Magnificat de l'évangile de Luc, le chant de Marie, qui n'est pas moins le chant de la véritable Église et des pauvres. Il fait également écho à la tradition biblique prophétique dans sa résonance avec le chant d'Anne. Les puissants sont renversés de leurs trônes, les humbles sont élevés. Son regard contemplatif renferme une force qui révolutionne les injustices des affaires humaines et corrige l'équilibre des pouvoirs.

La nuit, aux feux rouges de certains quartiers de Mexico, les laveurs de pare-brise sortent de l'ombre pour gagner quelques pièces. Ils sont manifestement sous l'empire de la drogue, dans l'attente désespérée de leur prochaine dose, ayant quasiment

perdu toute maîtrise de soi. Leurs vies brisées font voir toute l'étendue du problème. De nos jours, l'écart entre les riches et les pauvres s'accroît dramatiquement – quoique dans une moindre mesure en Amérique latine, à la grande surprise des économistes. Le lien entre pauvreté et violence est toutefois une réalité largement admise.

La moitié de la population mondiale vit sous le seuil de pauvreté de deux dollars par jour. Plus d'un milliard gagnent moins d'un dollar. En 2020, la population augmentera de 2 milliards d'habitants, dont 95% seront dans les pays émergents. La froideur de ces chiffres pourrait faire oublier ce qu'est la vie rudimentaire des sans-abri et des petits trafiquants de drogue toxicomanes – faite d'inégalités, d'aliénation et de dépendance, de mortalité infantile, de liens familiaux brisés, de malnutrition et d'absence d'éducation primaire –, et les ravages causés dans les élites politiques corrompues par les cartels de la drogue. Mais la tendance est cependant claire, qui montre comment le piège de la pauvreté s'associe cruellement au cycle de la violence.

Quand on lit correctement l'histoire, le message de Guadalupe est tout simplement celui de l'Évangile : le remède au piège de la pauvreté économique est la pauvreté en esprit. Le reconnaître, c'est inaugurer le prochain grand changement de paradigme. Il y en a eu d'autres d'une importance égale : quand on est passé de la vision d'un monde plat à un monde sphérique, quand on s'est rendu compte que le Soleil ne tournait pas autour de la Terre, quand on a compris que la théorie des quatre humeurs ne permettait pas d'avoir une médecine efficace.

Nous sommes à l'aube d'un nouveau changement dans la conscience : l'ouverture, à l'échelle mondiale, à la dimension spirituelle, à une vision non dualiste de la réalité, à l'acceptation que la pensée n'est pas la clé de la plus haute vérité, que le silence et l'immobilité sont les conditions pour qu'un nouveau mode de connaissance se lève afin d'éclairer tous les modes de connaissance et montrer comment ils sont liés les uns aux autres. La méditation est essentielle à la prochaine étape de l'évolution humaine.

Lorsqu'on arrive dans une nouvelle ville – Teotihuacan ou Mexico – on est confronté à de nouveaux problèmes de communication. Pas seulement des différences linguistiques mais

aussi culturelles. Une omelette espagnole signifie une chose à Londres et une autre en Espagne. Éprouver des difficultés de communication et de compréhension est toujours dérangeant. Les routines et les protocoles auxquels nous sommes habitués nous donnent un sentiment de sécurité et d'identité. Le changement est menaçant et nous met très souvent en colère.

La parabole du riche fermier (Lc 12, 17) en est la magnifique illustration. Cet homme voulait entreposer ses récoltes exceptionnelles et projetait de construire des greniers plus spacieux, puis de jouir de l'existence. Mais la nuit même, on réclama son âme. Et Jésus de commenter : « Voilà ce qui arrive à celui qui amasse pour lui-même au lieu d'être riche en vue de Dieu. »

Tout comme les possessions maté-

sifs qui luttent jusqu'au bout pour défendre leurs illusions, et entraînent dans leur perte le plus grand nombre possible d'innocents.

Dieu communique en prononçant une seule Parole. Par cette parole émanant de l'être pur est venu tout ce qui existe, l'existence même. Au cours de l'évolution de la création, la même Parole est parvenue aux prophètes (de toutes les religions), les éveillant au danger de la fausse religion qui soutient des institutions sociales injustes. Finalement, dans une bourgade, à une date certaine mais non précisée, la Parole s'est fait chair. Cependant le processus n'était pas encore achevé, parce qu'il fallait que cette personne vive et meure afin que la Parole puisse pénétrer tous les aspects de l'existence humaine. Même là, quelque chose de

autant sur les bons et les méchants, et fait pleuvoir sur les justes et les injustes. Ce n'est pas une idole facile à adorer, cette chose si inexplicablement inclusive, qui lance un défi aussi radical à la vision étriquée de l'ego sur la justice et la moralité.

Tout ce qu'il nous révèle de ce que nous devons faire pour « être comme votre Père céleste », c'est d'aimer nos ennemis. « Aimez ceux qui vous persécutent... afin d'être les fils de votre Père des cieux. » Le caractère raisonnable, et toujours profond, de cet enseignement apparemment impossible est amplifié dans sa réponse au garde qui le frappe lors de son procès : « Si j'ai mal parlé, montre ce que j'ai dit de mal. Mais si j'ai dit la vérité, pourquoi me frappes-tu ? »

Ses paroles sont porteuses du même regard contemplatif que Marie porte sur l'humanité souffrante et violente dans le récit de Guadalupe. C'est un regard que nous devons soit soutenir en changeant ensuite nos chemins, soit éviter en fuyant désespérément. On ne peut être « riche en vue de Dieu » que depuis les profondeurs de la pauvreté en esprit – c'est-à-dire le renoncement au besoin de s'accrocher au pouvoir et aux possessions.

Parce que l'enseignement de la non-violence – le chemin de la paix qui est le chemin – est intrinsèquement mystique, car il révèle que notre vraie nature est inséparable de l'être divin, nous ne pouvons le mettre en pratique qu'en l'associant à la dimension contemplative de l'Évangile. C'est ce que révèle son enseignement sur la prière.

Tous les pèlerinages, notamment celui de Guadalupe, sont sacrés parce qu'ils expriment le cheminement vers notre chambre intérieure, la fermeture de la porte, puis l'attention de tout notre cœur à la présence que l'on y trouve. C'est un voyage qui paraît difficile, mais le signe que nous sommes en route – le signe qui emplissait les rues de Guadalupe au cours de ces jours de fête – c'est la joie simple, l'éclat multicolore de la vie, et l'énergie de la paix.

Que la bénédiction de Dieu vous accompagne tout au long de cette nouvelle année.

Avec toute mon affection,

*Laurence*

**Laurence Freeman, osb**



rielles, on essaye d'emmagasiner la vérité dans nos moyens de communication préférés : les mots, les systèmes de pensée ou la théologie, dans des rituels, des institutions et des hiérarchies. Ce faisant, on marche sur une corde raide tendue au-dessus d'un vide effrayant et non dans l'esprit de l'Évangile. Mais comment être « riche en vue de Dieu », comme le dit Jésus ?

En devenant pauvre en esprit. Les mots, les traditions et les institutions ont leur valeur. Autrement, Marie n'aurait peut-être pas envoyé Juan Diego auprès de l'évêque. Mais ils peuvent aussi devenir des greniers où nous développons les fausses sécurités, niant la mort, des régimes oppres-

plus devait advenir : la percée à travers le voile ultime de la mort qui terrifiait et fascinait tellement le peuple de Teotihuacan, comme il nous fascine dans notre consommation rituelle de films et de jeux vidéo violents. Mais quelque chose d'autre doit encore advenir avant que la Parole puisse retourner aux profondeurs d'où elle est engendrée, désormais incorporée à toute existence transformée en êtres humains capables d'aimer comme Dieu aime et a peut-être même besoin d'être aimé par nous.

Tel est le sens mystique de la non-violence. Tout ce que Jésus révèle du Dieu qu'il connaissait de l'intérieur, comme lui-même, est que Dieu brille

# Le calme dans la tempête

En octobre 2012, l'ouragan Sandy a frappé de plein fouet la région de New York et le New Jersey, et provoqué des dégâts inimaginables. Le long de la côte, maisons et voitures ont été emportées ou sévèrement endommagées. Les dégâts ont aussi été importants à l'intérieur des terres.



*Dans le quartier de Jay Stewart (New Jersey), quelques dégâts dus à Sandy.*

J'ai eu de la chance : je n'ai jamais risqué d'être emporté en mer. Ma maison et ma voiture n'ont pas subi de dommages, même si dans mon quartier de gros arbres ont été déracinés et ont fait tomber des fils électriques.

Dans un premier temps, un monde sans électricité est une sorte d'aventure : cuisiner et manger à la bougie, se prélasser devant la cheminée... Ma pratique de la méditation s'est d'abord bien intégrée au rythme de cette aventure. Mais l'électricité n'a pas été rétablie tout de suite. La température extérieure est tombée en dessous de zéro la nuit, puis celle de la maison en-dessous de 4 degrés. Les douches froides, qu'on a d'abord trouvées vivifiantes, ont

été moins agréables lorsque la température de la salle de bains est devenue plus froide que l'eau. Neuf jours après le passage de l'ouragan, nous avons eu une tempête de neige, et toujours pas de chauffage ni d'électricité.

J'ai alors vécu dans deux mondes différents. Une fois que

les routes ont été praticables, j'ai pu me rendre au bureau, où il y avait du chauffage et de l'électricité. J'étais bien, et tout était comme d'habitude. Après le travail, je ne vivais plus dans un monde normal. Il faisait sombre et froid. Il n'y avait pas d'ordinateurs, ni de téléviseurs et autres commodités. Certains de mes collègues de travail avaient de l'électricité, d'autres pas. Ceux qui n'en avaient pas se plaignaient de leur situation et de la lenteur des services publics à réagir. Ils manifestaient leur colère.

Une semaine après la tempête, notre groupe de méditation a pu de nouveau se réunir. Les membres du groupe ont partagé leurs expériences, ont proposé d'ouvrir leur maison et leur table à

ceux d'entre nous qui n'avaient pas encore d'électricité. Nous avons tous dit combien il était réconfortant de retrouver les méditations au milieu de tout le chaos qui nous entourait. Ceux qui étaient sans électricité ont tranquillement évoqué leur situation. Ce n'était certainement pas confortable, mais ils n'étaient pas en colère. Il y avait un contraste évident entre leurs réactions et celle de mes collègues. Ils ont fait face à la situation avec un grand calme intérieur.

Une fois l'électricité retrouvée, je suis immédiatement allé allumer mon ordinateur et j'ai fait un don à un fonds de secours pour l'ouragan Sandy. Après avoir vécu ces quelques perturbations, j'ai ressenti beaucoup de sympathie envers ceux qui ont souffert bien davantage. Je crois que l'ouragan Sandy a permis d'illustrer la valeur quotidienne de la méditation. Les membres de mon groupe ont réussi à garder leur calme intérieur et à se montrer solidaires, même quand ils étaient victimes de cette catastrophe naturelle. La méditation nous permet de prendre du recul par rapport à nos réactions égocentriques, de grandir en compassion et en charité envers les autres.

Je ne doute pas que mon envie de faire un don au fonds de secours de l'ouragan vienne de ma pratique. L'ouragan m'a fait prendre conscience de l'influence qu'exerce sur moi la méditation chrétienne. Et je souhaite à tous d'avoir la chance de pouvoir constater concrètement, d'une façon ou d'une autre, les fruits de leur pratique.

**Jay Stewart**

membre du Conseil américain de la WCCM

## Méditation et bien-être

*Le stress commence avant l'événement. L'événement peut être hors de notre contrôle - comme le changement climatique - ou, plus fréquemment, il peut être lié à la façon dont nous interprétons ce qui se passe. Je veux dire que nous attribuons une valeur à quelque chose et, ce faisant, nous nous absentons de l'instant présent. Nous nous laissons entraîner par un souvenir passé ou par une inquiétude concernant l'avenir. C'est*

*ainsi que naît la souffrance, dans la mesure où nous sommes absents de l'instant présent. La première étape de la méditation – avant tout ce que les neurosciences peuvent ensuite ajouter –, c'est l'éveil de la perception directe. Cela signifie que nous revenons à un contact sensible avec la réalité plutôt qu'avec notre imagination. Par la méditation, nous revenons à l'instant présent, éliminant ainsi une source fondamentale de stress. De plus, les résultats de nos recherches ont montré que le méditant est capable de se recon-*

*necter avec le but essentiel de sa vie. Il s'ensuit une série de bienfaits, à commencer par la modification de bon nombre de schémas mentaux. Ce qui a des conséquences directes, en premier lieu l'attitude corporelle du méditant, ce qui engendre une plus grande vitalité physique. L'ultime bénéfice de cette cascade de bienfaits est la santé, associée à un sentiment de bien-être et d'épanouissement.*

**Dr Fernando Cardoso Bignardi,**  
médecin clinicien  
et membre de la WCCM au Brésil

## Maintenir en soi l'esprit d'attention

Tout dirigeant fait face au stress à différents niveaux. En premier lieu, le défi de gérer simplement le flux constant de travail, qui peut être écrasant. La journée type d'un dirigeant commence avec une liste de choses à faire. Et, invariablement, la journée avançant, rien de ce qui est sur la liste n'a été mené à bien. Surgissent des urgences : on convoque des réunions, on interrompt pour de nouvelles urgences. Les listes s'allongent et il est facile d'entrer dans un état entre panique et désespoir tranquille. Comme une machine à laquelle on en demande trop, l'esprit peut littéralement se gripper ; en essayant de faire attention à tout, on devient incapable de se concentrer sur quoi que ce soit.

Je trouve que la méditation est un moyen utile de mettre un peu d'ordre dans ce chaos. Pour ceux qui méditent, quelle que soit leur tradition, l'objectif est d'entrer pleinement dans le moment présent, et la répétition du mantra est le moyen de le faire. Dans la mesure où l'on peut maintenir cet esprit d'attention en soi dans ses activités professionnelles,

l'accomplissement de tâches multiples devient beaucoup plus facile. Au lieu de se focaliser sur tout ce qui doit être accompli et toujours en



attente, il suffit de porter toute son attention sur la tâche qui est devant soi, que ce soit écrire un courriel, examiner un document ou discuter d'un dossier avec un subordonné. De fait, l'esprit d'attention semble même ralentir les choses. Tout cela est bien sûr cohérent avec le passage bien connu de Matthieu : « Ne vous faites pas tant de souci pour demain : demain se souciera de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. »

Le processus de prise de décision constitue une deuxième

source de stress. Un dirigeant est souvent appelé à prendre des décisions dans des circonstances difficiles. Souvent, on ne dispose pas de toutes les informations qu'on souhaiterait avoir. De plus, on est parfois obligé de choisir entre des options peu motivantes. L'idéal n'est pas toujours réalisable, du moins dans mon domaine de travail. Dans cette optique, avoir un bon jugement est la clé de la réussite. La méditation m'aide à me détacher du « coup de feu » de la prise de décision, me permettant d'adopter une perspective plus claire.

Elle m'aide aussi à maîtriser l'ego. Comme je travaille dans le secteur public, il est vital que mes décisions soient motivées par le sens du service, et non par l'intérêt de l'ego. Comme le dit John Main, l'un des principaux objectifs de la méditation est de détourner son attention de soi-même. Pas toujours facile à faire, mais les réalisations importantes ne le sont jamais.

**Sean Hagan**

Conseiller général au FMI,  
membre du conseil d'administration  
de la WCCM

## News internationales

## Un nouveau Bureau international

Après 12 ans passés à St Marks, le Bureau international s'installe dans Meditatio House, à l'ouest de Londres. Le vaste loft accueille six nouveaux bureaux, laissant un vaste espace pour les réunions et le yoga ! Le nouveau Centre Meditatio a été inauguré le 19 mars à St Marks.



## Brèves

**Quarante-trois méditants venus** de huit pays différents ont participé à la retraite internationale de l'École à Chiang Maï (Thaïlande) en janvier dernier (conférences disponibles à la boutique en ligne Meditatio Store : [www.meditatiostore.com](http://www.meditatiostore.com)) ■

« **Méditation et Addiction : Comment s'en sortir ?** », tel a été le thème du Séminaire Meditatio qui s'est déroulé à Londres. Le père Laurence, le père Joe, Mike Sarson et le Dr Vanessa Crawford ont parlé de la façon dont une approche plus holistique de la méditation peut soutenir ceux qui veulent persévérer sur la voie de la guérison. Linda Kaye et May Nichols ont proposé un atelier sur la méditation chrétienne comme pratique de la 11<sup>e</sup> étape. ■

**Le centre Meditatio continue d'initier les enfants à la méditation** et à la présenter à la société civile, avec un Forum sur la méditation en entreprise qui se tiendra en avril 2013 à Georgetown (USA) et un Séminaire Meditatio sur la justice

et les prisons en juillet à Londres. Le père Laurence, Cathy Day et Ernie Christie ont pris la parole lors d'un Forum Meditatio en Pologne en janvier 2013. ■

**Le 12 janvier dernier a eu lieu à Sarnath** (Inde), une journée de dialogue entre le dalaï-lama et Laurence Freeman, osb. Moment privilégié de dialogue interreligieux lors du



pèlerinage en Inde et au Népal, sur le thème « Jésus et Bouddha et l'art d'être disciple ». Cette rencontre a permis aux deux interlocuteurs de planifier les rencontres du « Chemin de paix » qu'ils coanimeront au cours des trois prochaines années.

(Vous pouvez avoir accès aux vidéos de ces rencontres sur la page d'accueil de la WCCM). ■

## Le vœu de guérison

*Dans le processus de sevrage d'une addiction, quel est le rôle de la méditation et d'un engagement à vivre en plénitude pris en prononçant un « vœu de guérison » ? Telle a été la question centrale du Forum Meditatio sur « Addiction et Guérison », tenu en janvier 2013 au monastère de Thamkrabok (Thaïlande). Le père Laurence et le père abbé du monastère, PhraAjahnBoonsong, ont souligné l'importance de la dimension spirituelle dans le processus de guérison. Les perspectives bouddhiste et chrétienne, qui prennent leur source dans une profonde compassion, peuvent aider à clarifier le processus de manière holistique et spirituelle. Débats, dialogues, ateliers et discussions, ainsi qu'une pratique commune de la méditation dans les deux traditions, ont nourri la réflexion et l'inspiration pour aborder ces thèmes avec sagesse, sur les plans personnel et professionnel.*



**La tournée sud-américaine de Laurence Freeman**, en novembre-décembre 2012, a fait halte au Venezuela, au Brésil, au Paraguay, au Mexique, en Argentine et à Trinidad. Une session d'initiation des enfants à la méditation s'est déroulée dans une école Foi et Joie de Caracas, (un réseau d'écoles jésuites implantées dans les quartiers défavorisés).



Une session de méditation avec des élèves du primaire de Port of Spain (Trinidad), animée par Sr Ruth Montrichard, coordinatrice nationale.



« **Méditation : une expérience de foi et de guérison** » fut le thème de la journée de recollection de Montevideo (Uruguay). Philippe Sauval (à

## Le Séminaire John Main à Hong Kong

« Sagesse du désert et spiritualité orientale : le silence intérieur », tel est le thème du Séminaire John Main 2013, qui se déroulera du 16 au 25 septembre 2013. Joseph Wong, osb, membre de l'Académie pontificale de théologie, qui enseigne la théologie et la spiritualité dans les séminaires de Pékin et Shangaï, conduira cette retraite en Chine. La pratique de la méditation chrétienne enseignée par John Main remonte aux Pères du désert, qui s'efforçaient d'atteindre le silence intérieur et l'union avec Dieu par la pureté du cœur et la prière continuelle. La spiritualité contemplative prophétique de notre époque est issue de cette tradition. Joseph Wong explorera cette ancienne sagesse en montrant son affinité avec quelques pratiques bouddhistes et sa pertinence pour notre temps. Laurence Freeman animera la préretraite en silence de trois jours. Un voyage interreligieux terminera ce séminaire, illustrant la manière dont les différentes traditions peuvent vivre en harmonie à Hong Kong.

Pour télécharger le dépliant de présentation, cliquez sur : [https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013\\_0101.pdf](https://www.wccm.org/sites/default/files/users/JMS2013/JSM%202013_0101.pdf)

gauche) est le nouveau coordinateur national du pays.



Jeune public lors de la conférence sur la méditation donnée à la Fondation Don Bosco, un collège mexicain de Cuernavaca (Mexique).



**64 méditants ont participé au week-end** d'Enseignement de base donné en Argentine par Laurence Freeman. Lors de la cérémonie de clôture, un participant reçoit le manuel « Retrouver sa demeure ». ■

## La boutique en ligne

Meditatio Store, c'est la nouvelle boutique en ligne de la WCCM. Au rayon des nouveautés, trois publications du centre Meditatio : le calendrier 2013 de la WCCM, illustré de photos d'Amazonie prises par le père Laurence, et deux petits livrets, importantes introductions aux thèmes du « Travail de l'Esprit » et de « Médita-

tion et Addiction ». Les anglophones pourront aussi acquérir d'élégants petits livrets à glisser dans sa poche dans la collection « Meditatio Series ». Des auteurs issus du monde entier présentent des petits guides de méditation qui conjuguent vie chrétienne et spiritualité pour mieux intégrer l'enseignement de l'Évangile. Parmi les quatre premiers titres, *The Goal of Life*, de Laurence Freeman qui, en

de courts paragraphes, réitère son enseignement essentiel sur l'identité chrétienne, et *Experiencing God in a Time of Crisis*, de Sarah Bachelard, prêtre anglicane, qui démontre combien la pratique de la méditation peut aider à affronter les moments de détresse et d'effondrements. CD et DVD, *Meditatio Journal* sont aussi en vente dans la boutique en ligne : ([www.meditatiostore.com](http://www.meditatiostore.com)). ■

## La communauté en France

### À Colmar (68) : oraison et yoga



Aumônier catholique de l'hôpital Pasteur à Colmar, François Martz, 52 ans, s'est intéressé à la méditation au détour des années 80, lorsqu'il a croisé

les pas du père Tony Ritter, un spiritain disciple de Dürckheim. « À sa suite, prier avec un mot et sur le souffle est devenu ma prière quotidienne », évoque-t-il.

Sa rencontre avec Laurence Freeman est plus récente. En 1997, lors d'une formation à Paris, il rejoint le groupe de Bob McKeon à l'église Saint-Louis en l'île puis participe, en 1998, à une première retraite animée par le père Laurence au mont Alverne, en Toscane. « L'aspect de "communauté mondiale"

m'a retenu, et c'est ainsi que je me suis attaché à l'enseignement de Laurence Freeman », se souvient-il.

François Martz crée un premier groupe à l'hôpital de Mulhouse où il est alors aumônier, puis, en 1997, anime un groupe à Colmar qui se retrouve à Saint-Paul, église de la Zup voisine de l'hôpital. Depuis 2007, les méditants se réunissent chaque jeudi soir dans la chapelle de l'hôpital Pasteur. Le groupe est à géométrie variable : au noyau de six-sept habitués proches de l'hôpital viennent parfois se joindre des malades. La publicité se fait principalement par le bulletin de l'aumônerie, même si l'impact est faible. « Il y a beaucoup de passage, résume Abba François, mais ce qui importe pour moi, c'est que le groupe existe. »

Ce jeudi de janvier, à 17 h 30, malgré la neige, sept personnes se recueillent face à l'autel. « Je vous invite à faire quelques exercices corporels, pour vous mettre en état d'accueil. » Étirements et postures d'équilibre se succèdent avant que les méditants plongent dans le silence. Un court texte ou une prière précèdent la méditation de 30 minutes, qui se clôt par un Notre Père. Parfois, en particulier pendant les temps d'Avent et de Carême, une discussion prolonge la séance.

François le reconnaît : très pris par sa tâche d'aumônier, il ne consacre pas beaucoup d'énergie à faire vivre son groupe. Il rêve au jour où il sera plus disponible « On pourrait imaginer beaucoup de choses ; assurer un temps de méditation tous les jours, par exemple. »

« Pour lui donner un peu d'expansion, il faudrait assurer des enseignements. », avance-t-il. Ce qu'il fait en coanimant, deux fois par an avec un enseignant de yoga, des retraites sur le thème « Yoga et oraison à l'école de John Main et de la tradition monastique chrétienne ». Trois jours de silence dans des lieux monastiques, où ces deux pratiques permettent « de faire un pas de plus sur le chemin de l'intériorité ».

Théologien et spécialiste de droit

#### Fiche d'identité

##### Date de naissance

2006

##### Fréquence des rencontres

Le jeudi à 17 h 30, à la chapelle du Saint-Esprit de l'hôpital Pasteur.

##### Signe particulier

Un intérêt de plusieurs membres du groupe pour la « santé naturelle ».

##### Contact

François Martz - 06 74 72 15 29  
[abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)

canon, le prêtre l'assure : « La reconnaissance de l'Eglise, c'est la possibilité de donner une plus grande visibilité à la Communauté ». C'est donc pour lui une action prioritaire. Depuis 2013, la CMMC est inscrite dans l'annuaire diocésain au titre de « mouvement d'apostolat et de spiritualité ». Paraît aussi depuis plusieurs années un dépliant qui recense les propositions de méditation du diocèse, où figurent les deux groupes CMMC de l'Alsace-Nord et celui de François. Ce dépliant a vu le jour sous les auspices conjoints de lui-même, et de Philippe Le Vallois, un permanent laïc de la pastorale, en charge des « Évolutions religieuses et nouvelles religiosités ».

Il n'empêche : il lui est toujours difficile de faire paraître un article dans le bulletin diocésain. Pourtant, François en est convaincu : la méditation est comme un « pilier qui soutient l'ensemble de ma vie de prière ». Outre les bienfaits sur le plan personnel, l'acquis « d'une théologie spirituelle qui a tenu bon dans des moments de doute et de questionnements », il lui doit une approche apophasique de Dieu, un intérêt plus soutenu pour le dialogue interreligieux, et un approfondissement de l'œuvre de Bede Griffiths, l'un des « parrains » de la Communauté. ■

**Martine Perrin**

[martineperrin2005@yahoo.fr](mailto:martineperrin2005@yahoo.fr)

#### Abandons à consentir

Je viens depuis trois ou quatre ans à la chapelle de l'hôpital, le jeudi soir, rejoindre le groupe de François Martz. La méditation est pour moi une aventure spirituelle dans la mesure où on se trouve amené à remettre en question un certain nombre d'idées bien installées, et de manières de penser rassurantes, sans trop savoir ce qui les remplacera (le « lâcher-prise », c'est aussi cela !). Devant ces abandons à consentir, et cette nouveauté à accepter, je sens parfois à travers mon corps de douloureux refus. Je constate aussi, au fil des années, un mélange de permanence et de changement dans ma manière d'appréhender la méditation : je ne médite plus exactement pour les raisons qui me motivaient, il y a trente ans, quand j'ai commencé à méditer, – et pourtant, c'est le même chemin. J'y vois en plus les sentiments de paix et de joie qu'elle apporte parfois. Enfin, ce que ne disent pas les journaux qui parlent ces temps-ci de méditation, c'est qu'il faut parfois beaucoup de courage pour renoncer à mille sollicitations diverses parce que c'est le moment de méditer... Certains jours, la méditation est aussi un combat.

Dominique

## Retour aux sources

Né à Athènes vers 150, de parents païens, Clément commença par étudier longuement la philosophie, celle de Platon en particulier. Après s'être converti au christianisme, il se mit à voyager en Italie, en Syrie, en Palestine, à la recherche des maîtres les plus réputés jusqu'à ce qu'il découvre Pantène et se fixe alors à Alexandrie.



On connaît peu de détails biographiques sur Clément. Bien qu'il soit davantage un maître qu'un écrivain, c'est à travers ses écrits qu'on le découvre, homme de foi

et de culture, ouvert à tout ce qui est noble et beau, l'esprit de l'Évangile ayant développé en lui une orientation universelle. Clément est un homme tolérant, intuitif, enthousiaste, qui séduit par son charme et la fraîcheur de sa sensibilité. Il meurt peu avant 215.

Au premier siècle, Alexandrie est une ville en constante croissance, qui compte 1 million d'habitants. Grâce, notamment, à sa prestigieuse bibliothèque, elle attire à elle quantité de penseurs et prend la

## Clément d'Alexandrie premier humaniste chrétien

relève d'Athènes comme pôle intellectuel. Pantène y avait fondé l'École théologique d'Alexandrie (le Didascalée), sorte d'université chrétienne dans laquelle Clément se forme, comme nombre de théologiens et de Pères de l'Église par la suite, avant d'accéder à son tour au rang de maître, puis de succéder à Pantène à la tête de cette école.

À cette époque, science et foi n'étaient pas considérées comme antinomiques. Cette ouverture d'esprit permettait de s'appliquer à l'étude des dogmes autant qu'à celle des sciences profanes ou à des écrits hérétiques. Le Didascalée offrait ainsi un programme complet de formation spirituelle, qui incluait toutes les connaissances humaines, qu'il s'agisse de poésie, de philosophie ou de traditions religieuses diverses.

### Foi et raison

Si Clément a cherché à ce que les chrétiens soient des hommes cultivés, c'est parce que, pour lui, le Christ est le Logos universel, et qu'il a été déposé par Dieu dans le cosmos et dans l'homme dès l'origine du monde. Rien n'est à exclure : il existe des fragments de vérité partout. La philosophie est un pas vers la vraie sagesse, elle peut utilement servir la théologie (Clément fut d'ailleurs surnommé « père de la théologie spéculative »).

Clément peut être considéré comme le pionnier, au sein de la tradition chrétienne, du dialogue entre foi et raison, ces deux « ailes » qui permettent l'envol de l'esprit. En prenant appui sur elles, le chrétien s'avance vers la Vérité qu'est le Christ. Ce savoir n'est pas seulement théorique. Une telle connaissance peut devenir une réalité vivante dans le cœur de l'homme, une réelle force transformatrice. Il s'agit alors de devenir un « vrai gnostique », un philosophe chrétien, en mariant l'idéal éthique de la philosophie (*l'apatheia*, la liberté à l'égard des passions et des émotions), à l'amour chrétien parfait (*l'agapè*, la seule ferveur qui vaille puisqu'elle met sur la voie de l'union à Dieu).

L'École d'Alexandrie rejetait ainsi l'interprétation littérale des Écritures, lui préférant une lecture allégorique, passant de la lettre à l'esprit pour tenter de saisir la signification profonde des textes, acceptant dans cette démarche l'influence de l'idéalisme platonicien.

Sous l'impulsion de Clément, premier humaniste chrétien, le christianisme commença ainsi à se détacher de son berceau sémitique pour s'harmoniser avec la pensée hellénique, ce qui contribua à son essaimage à travers tout l'Empire. ■

**Eric Clotuche**

[eric.clotuche@skynet.be](mailto:eric.clotuche@skynet.be)

## Agenda

**Michel Fromaget approfondit la spiritualité de Maurice Zundel**, dans une session organisée au monastère de l'Annonciade de Brucourt (Calvados), du 4 au 7 avril : « Le regard universel de Maurice Zundel ».

**Informations et inscriptions (nombre de places limité) auprès de Guillemette Cadel :**  
[caedel.guillemette@orange.fr](mailto:caedel.guillemette@orange.fr)

**Soif de Dieu, vie spirituelle, vie intérieure... Une affaire de spécialiste ?**

Tel est le thème de la conférence animée par le frère Olivier Glaize, le jeudi 16 mai 2013 à 20h30. Maison d'accueil marianiste d'Antony (Hauts-de-Seine).

**Informations : Olivier Glaize :**  
01 46 11 58 21 / [olivier.glaize@gmail.com](mailto:olivier.glaize@gmail.com)

**Deux retraites « Yoga et oraison, à l'école de John Main et de la tradition monastique »**

auront lieu, la première du 9 au 12 mai à la maison Regina Cœli (Haut-Rhin), et la suivante du 4 au 9 juillet à l'abbaye Notre-Dame de Baumgarten (Haut-Rhin). Un thème : « Prier avec un seul mot », afin de faire un pas de plus sur le chemin de l'intériorité avec la pratique du yoga, de l'oraison (assise silencieuse), et de la liturgie.

**Informations : François Martz :**  
06 74 72 15 29 / [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)

**Les 4<sup>e</sup> Rencontres de la méditation chrétienne**

auront lieu du 26 au 28 juillet 2013 au Centre de Valpré à Lyon (Rhône) sur le thème « Écologie et 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 dialogue les traditions spirituelles.

**Informations : Sandrine Hassler-Vinay**  
06 37 53 74 71 ou [vinaysandine@yahoo.fr](mailto:vinaysandine@yahoo.fr)

**Une rencontre des méditants de l'Est aura lieu**

le 20 mai (lundi de Pentecôte) à partir de 14h au Prieuré orthodoxe Notre-Dame et Saint-Thiébauld à Gorze (57).

(On peut y séjourner le week-end).

Au programme : des temps de méditation et d'échanges, des conférences d'Eric Clotuche et du père Francis Dekeyser. Après-midi ouvert à toute personne intéressée par la pratique de la prière silencieuse et méditative.

**Informations et inscriptions :**  
**Marc et Sophie Guichard - 06 51 23 16 57**  
[contact@meditation-chretienne.org](mailto:contact@meditation-chretienne.org)

## Focus **Javier Cosp**

### « Je suis plus compatissant avec moi-même, avec les autres et avec la nature »



Dans mon enfance et mon adolescence, j'ai reçu une éducation fortement religieuse. Non seulement mes parents étaient engagés dans des activités ecclésiales, mais ils étaient eux-mêmes de saintes personnes. Par la suite, une certaine forme de militantisme politique m'a éloigné de l'Église et de la spiritualité. Avec tant de problèmes dans le monde, l'existence de Dieu n'était pas une question importante : c'est du moins ce que je ressentais. Vers mes 40 ans, un psychologue m'a conseillé de faire du yoga. J'ai suivi son conseil et le yoga m'a fasciné. Je me suis mis à en parler à tout le monde. Pendant les temps de méditation, qui font partie de la pratique du yoga, j'ai commencé à sentir une forme de présence spirituelle qui m'a ramené à une certaine spiritualité. J'ai commencé à lire des livres sur le bouddhisme, que je trouvais intéressants. J'aimais vraiment l'idée que la spiritualité demande un effort constant pour s'améliorer afin de parvenir à l'état d'illumination, état dans lequel on s'unit au divin. Cette vision contrastait avec l'attitude légère que nous, chrétiens, avons envers notre religion.

La voie bouddhiste, et une certaine dissonance, lorsque je méditais avec des mots sanskrits que je ne comprenais pas, m'ont conduit à la littérature

chrétienne, avec des œuvres telles que *La Nuit privée d'étoiles*. Le livre de Thomas Merton évoque le manque d'engagement des chrétiens moyens pour qui « ce qui n'est pas interdit est permis », ce qui s'oppose totalement à l'idée de pouvoir s'unir personnellement à Dieu.

#### Retour à la maison

Au milieu de l'année 2000, à 45 ans, en surfant sur le web, je suis tombé sur la méditation chrétienne. À l'instant même, j'ai senti comme un « retour à la maison », un retour vers ce que je cherchais depuis longtemps. J'ai lu les textes proposés sur le site, me suis inscrit sur la liste de diffusion, et cela m'a permis de communiquer avec d'autres méditants. J'ai mis mon nom et mes coordonnées, à l'intention des personnes qui voudraient former un groupe au Paraguay. Bien qu'à l'époque personne ne m'ait contacté, Magdalena Puebla m'a écrit d'Argentine et m'a proposé d'insérer le Paraguay dans l'itinéraire du père Freeman, lors de sa visite aux pays du Cône Sud, en 2006. La visite du père Freeman a été rendue possible grâce à l'ONG « Buscando la vida » (Rechercher la vie). Ils ont organisé la première retraite qui fut très réussie. Plus tard, le même organisme, avec Miriam Ritter et Ada Centurion, s'est employé à diffuser la méditation chrétienne au Paraguay. En 2008, le père Freeman est venu nous voir

une seconde fois ; en 2012, sa troisième visite a suscité un intérêt considérable.

La méditation a marqué un tournant dans ma vie. J'ai réellement commencé à méditer régulièrement sur une base quotidienne, depuis deux ans ; il y a trois mois, j'ai commencé à méditer deux fois par jour. Pourtant, bien que n'étant pas un disciple très fidèle, non seulement je bénéficie des bienfaits physiques dont parlent toutes les recherches sur la santé et la méditation (baisse du stress et des maladies liées au stress...), mais je sens aussi que je suis plus compatissant avec moi-même, avec les autres et avec la nature.

Cette dernière phrase semble simple, mais ces bienfaits font une énorme différence pour mon bien-être et celui de mon entourage. Sans négliger pour autant les belles lectures bouddhistes, j'ai découvert des auteurs chrétiens tels que Thomas Merton, John Main, Simone Weil, Edith Stein, et, dernièrement, Dorothy Day, que je lis assidûment, surtout parce que leur engagement a pris forme après des années de quête.

La méditation me permet de mieux me connaître. Je suis conscient que j'ai encore un long chemin à parcourir, mais je suis surtout convaincu que la méditation est « le » pèlerinage et la meilleure façon de surmonter mes faiblesses.

**Javier Cosp,**  
Paraguay

#### Un mot de John Main

« Nous nous satisfaisons souvent de vivre dans l'obscurité et la confusion pour ne pas voir où nous sommes et où nous allons. Cette obscurité ne vient pas d'une obscurité de Dieu, mais simplement de ce que nos yeux intérieurs sont fermés. Quand notre œil intérieur est clos, nous demeurons dans l'obscurité. »



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

**Ont participé à ce numéro :** Fernando Cardoso Bignardi, Éric Clotuche, Leonardo Corrêa, Javier Cosp, Sean Hagan, Dominique Lablanche, Chantal Mougins (traductions), François Martz, Martine Perrin

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

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

**Centre international :** WCCM International Office, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, Royaume-Uni

Tel + 44 (0) 20 8579 4466 – Fax + 44 (0) 20 8280 0046 – Email : [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)