Meditatio

Bulletin de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Édition francophone - 1er trimestre 2013 - http://www.wccm.fr

Éditorial

Chers méditants et amis de la CMMC

Le week-end dernier, je me suis plongée dans un délicieux petit livre destiné aux enfants de « 10 à 100 ans » !

C'est un conte, inspiré à l'auteur, Myrcine Viggopoulou, par l'Ancien Païssios du mont Athos (1924-1994). L'histoire, et la façon dont elle est narrée, sont infiniment plus subtiles que ne le laisse présager l'intitulé : « *De l'empire du Moi-d'abord au royaume du don-de-soi* »*.

Comme tous les sujets de Moi-ville, le jeune Obstiné est éduqué selon la règle de « Moi d'abord ». Jusqu'au jour où il rencontre Sereine, qui débarque de Toi-ville, un royaume mystérieux qui ne se laisse pas si facilement atteindre. Là-bas, l'attention permanente à l'autre se substitue aux inévitables rapports de force qui règnent à Moi-ville !

Pour revoir Sereine, Obstiné va entreprendre un étonnant voyage initiatique, qui sera aussi un « parcours de conversion », semé d'épreuves et de prises de conscience. Tous les héros du conte sont des états d'âme personnifiés… et les chemins qu'ils parcourent sont ceux du monde intérieur et aussi de l'aventure à mener pour « trouver la longueur d'onde de l'Esprit ». Parmi d'autres leçons de vie, ce conte enseigne aussi la garde du cœur, et la vigilance à mener à chaque instant, pour ne pas se laisser entraîner par les pensées négatives.

Ce sont les chemins que le père Laurence nous invite à suivre en permanence : « la simplicité radicale de l'attention détachée de soi », qui est celle de la pratique de la méditation.

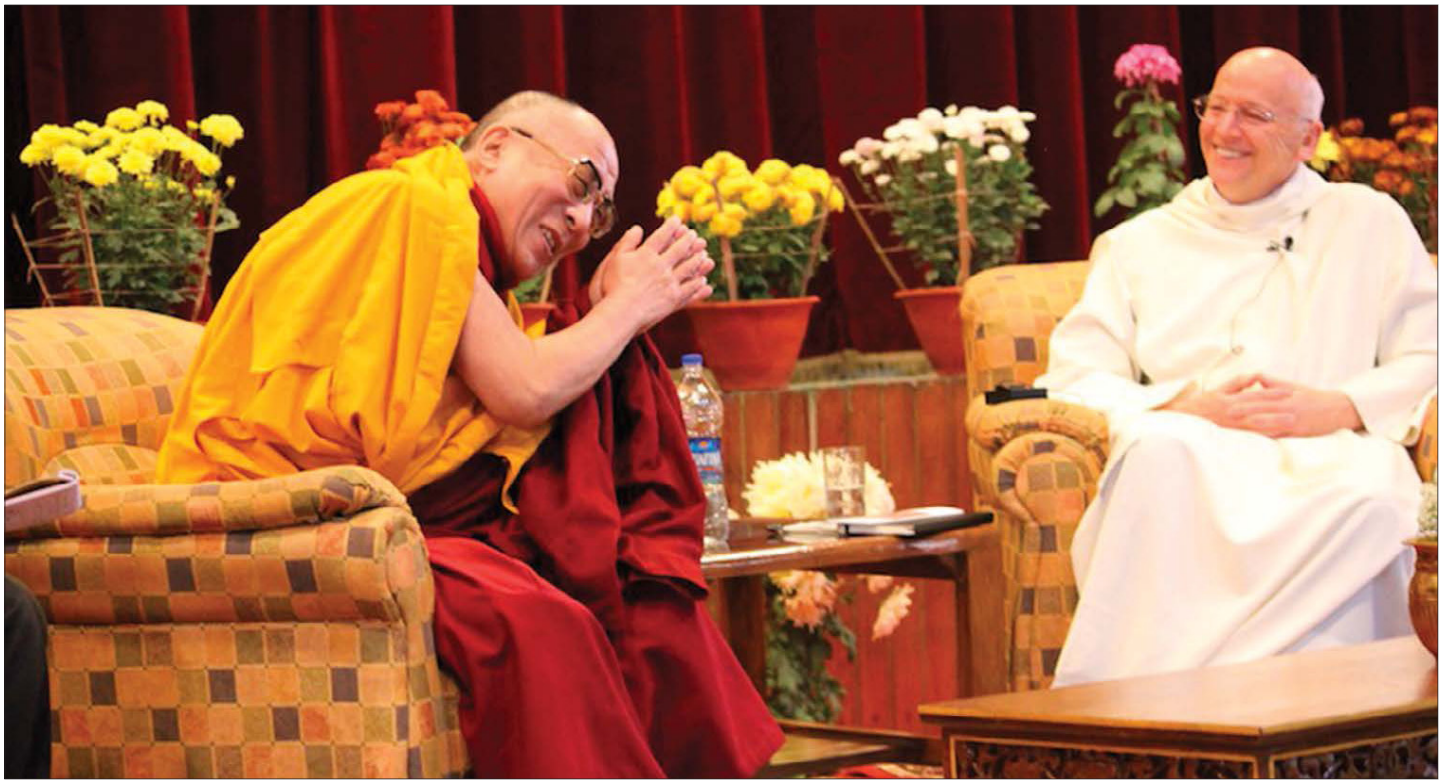
« Mes enfants, les choses sont simples. C'est nous qui les rendons difficiles. (…) La façon la plus facile d'être sauvé est la charité et l'humilité. C'est pourquoi ayez toujours de bonnes pensées pour que votre âme soit affermie. », avait coutume de dire le Petit Père. Puisse sa bénédiction nous accompagner sur la voie de l'amenuisement de l'ego. ■

Martine Perrin

Membre du comité de pilotage de la CMMC France

*Ed. Monte-Cristo (www.montecristo-editions.com)

Zoom Un voyage en Inde



D'intenses moments de dialogue, une rencontre puissante entre Laurence Freeman et le dalaï-lama lors du pèlerinage de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne à Sarnath, en Inde.

La lettre de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Très chers amis,

« Qui a inventé la méditation ? » Dans ma vie, j'ai entendu beaucoup de questions sur la méditation : « Est-ce chrétien ? Le pape approuve-t-il ? Est-ce la même chose que l'autohypnose ? » Mais personne, avant ce méditant de 8 ans, assis comme ses vingt camarades derrière son petit pupitre de l'école primaire publique de Bere Island, ne me l'avait posée en ces termes. Les choses deviennent merveilleusement claires quand on médite avec des enfants. La facilité et la rapidité avec lesquelles, moyennant quelques encouragements prodigués à bon escient, ils se glissent sans effort dans le silence et l'immobilité, témoignent du silence et de l'immobilité de la présence qu'on appelle l'Esprit. Esprit de Dieu, Esprit du Christ, Esprit d'Amour, Esprit de Paix.

Je voulais répondre à l'interrogateur – ce qui est parfois plus important que la question elle-même. Alors j'ai fait de mon mieux et j'ai dit « Dieu ». Les hommes se trompent si souvent, font des erreurs, deviennent violents, oublient qui ils sont réellement et qui est Dieu réellement. Alors Dieu a eu la gentillesse d'inventer la méditation, comme un rappel pour nous ramener à la vérité, de la façon la plus simple et la plus directe. Dieu l'a donnée librement à tout le monde, et on n'a plus qu'à se l'annoncer mutuellement. Et puis, bien sûr, il faut la pratiquer. Je n'ai pas eu besoin de le dire aux enfants. L'instituteur m'avait dit que les enfants aimaient la méditation et que beaucoup déclaraient méditer de leur propre initiative à d'autres moments. Cela confirmait l'enquête actuellement menée en Australie, selon laquelle environ 70 % des enfants qui apprennent à méditer à l'école méditeraient aussi, spontanément, à la maison ou ailleurs. Avec les enfants, on n'insiste pas sur l'aspect discipline de la méditation quotidienne, comme on le fait avec les adultes. On leur dit simplement : « Vous pouvez méditer n'importe où et n'importe quand. » Le reste, ils le découvrent tout seuls.

Pendant que je lui répondais, le garçon écoutait avec des yeux perçants pleins d'une curiosité sans borne, et de ce discernement qui font des enfants de si bons juges de la sincérité des adultes : il était si bien relié à sa propre expérience et si peu enclin, pour l'instant, à la modifier pour plaire aux autres. J'espère lui avoir donné la réponse qu'il lui fallait.

En réfléchissant à cette expérience d'apprentissage, je gardais en mémoire une session que j'avais animée quelques jours plus tôt pour une association nationale d'éminents médecins. Ils s'intéressaient à la méditation dans la mesure où elle était susceptible de les aider, eux et leurs collègues, qui souffraient de plus en plus du stress.

« Méditer aujourd'hui dans la foi, c'est donc être un contemplatif contemporain, autant que l'a toujours été n'importe quel véritable saint du passé. »

Les pressions induites par la technologie médicale, les coupes budgétaires, les frictions entre médecins, entre médecins et patients, la fréquence des cas de toxicomanie, de dépression et de suicide, tous ces problèmes suscitaient des questions différentes de celles que m'avaient posées les écoliers de Bere Island.

J'ai essayé de présenter la méditation et de répondre aux questions de façon à la situer dans son contexte général : pas seulement ce qu'en dit la recherche médicale, mais en faisant aussi référence au mystère de ses origines, à Celui qui l'a peut-être inventée. Les médecins se montrèrent sceptiques – saine réaction – mais ouverts d'esprit et honnêtes. Ce fut un échange stimulant entre adultes, pas aussi charmant qu'avec les enfants, mais qui aura peut-être plus d'influence sur davantage de vies. Mais, une fois de plus, il est clair que l'expérience de méditer ensemble a été le facteur de validation déterminant. On peut dire beaucoup de choses sur la méditation, en l'abordant sous des angles divers : théologique, historique, psychologique, neurologique. Mais si le discours ne s'arrête pas, et si on ne se met pas à un moment donné à entrer dans la chambre intérieure, aucune parole ne sera profitable pour personne.

Néanmoins, je me console à l'idée que, même si le discours ne débouche sur aucune pratique, ce qui est sans doute le cas la plupart du temps, il est du moins préférable d'avoir entendu parler de la méditation – du nouvel horizon qu'elle offre à la vie humaine – que de ne rien en savoir.

Ces deux rencontres, avec les écoliers et les médecins, correspondent à des priorités du programme Meditatio de la Communauté mondiale, un programme de sensibilisation du monde séculier aux fruits de la méditation. Par monde séculier, il faut entendre le monde tel qu'il est réellement aujourd'hui. Peut-être ne l'aime-t-on pas, mais on ferait mieux de le voir tel qu'il est. Mieux vaut s'intéresser à lui et à ses langages contemporains, que d'essayer de revenir en arrière ou de s'évader dans le futur.

Aujourd'hui, nous sommes tous séculiers, ou nous avons affaire au sécularisme. Les fondamentalistes y voient une menace pour la religion ; les contemplatifs ont tendance à le considérer comme un allié. Méditer aujourd'hui dans la foi, c'est donc être un contemplatif contemporain, autant que l'a toujours été n'importe quel véritable saint du passé. C'est s'impliquer dans les deux bouts du spectre ; ainsi l'action qu'exige toujours la foi sera soit de la sensibilisation interne au religieux, soit externe, en fonction du public et du point de vue. Mais, dans les deux cas, l'enseignement fondamental reste le même. Cette unité de l'enseignement fondamental dans des contextes divers montre que la simplicité est la grande révolution que le monde attend.

Meditatio, à bien des égards, n'est pas une chose nouvelle. Au fil des années, nous avons répondu à des demandes d'enseignement de la méditation venant de milieux variés et nous avons essayé de répondre à toutes avec nos ressources limitées. C'est un travail qui en vaut la peine, et il y a indéniablement un grand besoin, une grande soif et un grand potentiel. Meditatio nous aide simplement à

essayer de répondre à ce besoin, de concentrer nos ressources et de transmettre l'enseignement fondamental plus efficacement et plus rapidement.

Le nouveau centre Meditatio de Londres, qui s'est ouvert en mars est un exemple de ce développement des actions de sensibilisation interne et externe. J'espère que vous pourrez le visiter et, si ce n'est pas possible, que vous bénéficierez des enseignements et des dialogues qui s'y tiendront. Ce centre est destiné à la communauté tout entière. Beaucoup d'espoirs et d'efforts ont été investis dans sa conception et son programme, et un merveilleux groupe de jeunes méditants lui communique son énergie, aussi gardez-le s'il vous plaît dans votre cœur tandis qu'il se lance dans sa tâche.

Il y a quelques semaines, j'ai animé une retraite de l'École avec Pauline Peters et Kath Houston, pour les méditants de la région Asie-Pacifique. Ces retraites sont des expériences d'approfondissement du silence plus intensives, qui durent huit jours. Elles comprennent une conférence quotidienne, au moins sept temps de méditation, une messe contemplative et une rencontre individuelle quotidienne avec les participants.

Il est bien sûr nécessaire d'avoir une certaine expérience de la méditation pour entreprendre ce genre de retraite – suffisante en tout cas pour avoir surmonté les pires effets du virus du perfectionnisme qui a infecté la plupart d'entre nous après, et même parfois avant, d'avoir quitté l'école primaire. Le premier jour de la retraite, on se sent naturellement un peu anxieux, car il nous est demandé à tous d'opérer un rapide changement de vitesse. Le corps et le mental ont besoin de temps pour s'ajuster et s'adapter à un nouvel environnement et un nouvel emploi du temps. Le troisième jour, la plupart déclarent qu'ils sont enfin arrivés et qu'ils ont suffisamment ralenti pour refaire la jonction avec eux-mêmes.

Une question évidente se pose, du genre de celle qu'un enfant de 8 ans pourrait poser, un peu par défi. Pourquoi donc intensifier ainsi la pratique ? Si la norme de deux méditations par jour suffit à guider un processus naturel et profond d'intégration, n'est-ce pas faire preuve d'impatience ou d'égotisme de penser qu'il faudrait en faire plus ? Obtient-on plus de récompenses avec plus d'efforts ? Ces questions nous amènent à considérer l'un des paradoxes les plus importants de l'Évangile, qui a inquiété la religion chrétienne dès son origine et avec lequel notre époque se débat particulièrement.

La voie que Jésus a enseignée et que nous sommes appelés à suivre est-elle une voie qui récompense et punit ? Si oui, son enseignement n'est-il pas avant tout éthique plutôt que mystique ? À première vue, cela semble être le cas. Si l'on quitte tout, maison, famille et biens pour l'amour de l'Évangile, on recevra le centuple en cette vie (mais avec des persécutions) et dans l'autre monde, la vie éternelle. Si l'on vend tout ce que l'on possède et qu'on le donne aux pauvres, on aura un trésor dans le ciel. Si l'on prend la dernière place à la table du banquet, quelqu'un viendra nous conduire à la première. Aimez vos ennemis et votre récompense sera grande. Le Père, qui voit ce que vous faites en secret dans la chambre intérieure, vous récompensera.

Il semble être assez clairement question de récompense et, par voie de conséquence, de punition. Sur le plan éthique, le fondamentaliste qui pense que l'enfer éternel est l'expression de la justice divine pourrait donc avoir raison. Mais le cœur de l'Évangile n'est pas aussi dualiste que cela. Il y a, dans le cœur vivant de la Bonne Nouvelle, un paradoxe qui opère une transformation imprévisible de notre psyché dès qu'on se heurte à lui.

Le paradoxe est déjà sous-entendu

par la juxtaposition, dans l'enseignement du Maître, de ses préceptes sur la prière et de ceux sur la non-violence. La nature contemplative de sa doctrine sur la prière, sur laquelle se fonde la méditation dans la tradition chrétienne, contrebalance son injonction d'aimer nos ennemis et de bénir ceux qui nous persécutent. Si nous les plaçons côte à côte, nous comprenons à quel point, en fait, ils s'entrecroisent et sont interdépendants. Sans le commandement moral de la non-violence, l'enseignement sur la prière ne serait qu'une fuite pieusarde des problèmes de la vie. Sans l'enseignement qui invite à se rendre dans la chambre intérieure, à fermer la porte, à chercher avant toute chose le royaume de Dieu, et à renoncer à son moi, le commandement moral de tendre l'autre joue serait un idéalisme vide. On ne peut pas aimer ses ennemis sans le faire depuis une source d'énergie contemplative profonde. On ne peut pas méditer sans devenir plus aimant et moins violent.

De même, le langage de récompense et de punition de l'enseignement est compensé par un appel à suivre et servir sans aucune promesse ou suggestion de récompense. Si quelqu'un vient à Jésus sans quitter sa famille et même renoncer à son moi, il « ne peut être son disciple ». Ceux qui regardent en arrière ne sont pas « dignes du royaume ». Comme le Fils de l'homme, le disciple n'a « pas d'endroit où reposer la tête ». L'appel inconditionnel à suivre le mode de vie évangélique est marqué par un désintéressement et une inconditionnalité radicales, voire austères.

Comment peut-on concilier ces points de vue opposés ? Pourrait-on dire que Jésus a fait appel à notre intérêt personnel et notre égotisme spirituel dans le seul but de nous faire adhérer ? Et, ceci fait, il nous assènerait la vérité ? Cherche-t-il à attiser nos fausses motivations dans le but d'être un maître à succès ? Soit nous n'avons pas lu les clauses en petits caractères, soit la vérité qui veut que le sens de l'enseignement soit pour moitié dans les espaces blancs nous a échappé !

Certains découvrent ce paradoxe peu de temps après avoir commencé à méditer, pensant qu'ils vont en quelques jours léviter vers le royaume. Ensuite ils se sentent abandonnés et déçus par leurs propres efforts et ses résultats. Soit ils abandonnent définitivement, soit ils abandonnent puis recommencent, se souvenant de ce que John Main a dit concernant le lâcher-prise sur les demandes et les attentes. Cependant, la réponse au paradoxe ne se trouve pas dans différents degrés de motivation. On ne peut pas concilier l'égocentrisme et l'oubli de soi. Il ne suffit pas non plus de conclure que, pour Jésus, la vertu est sa propre récompense. Soyez vertueux et vous serez naturellement récompensés. On découvre vite que les mêmes chaînes de l'égotisme s'attachent à cette réponse.

L'idée d'une récompense désirée et méritée, qui vient de l'ego et se cache si souvent au cœur de la religion, est fermement rejetée par l'Évangile. Le grand appel à devenir disciple est un appel à renoncer à tout « à cause de moi et de l'Évangile », et non dans l'attente d'une quelconque récompense personnelle. L'espoir de récompense des ouvriers qui ont travaillé toute la journée dans la vigne a été brutalement détruit quand l'employeur a donné le même dédommagement à ceux qui étaient arrivés en fin de journée. « Ce n'est pas juste », murmure l'ego.

« Si l'on arrive à éviter de rechercher des récompenses, on a de fortes chances de trouver la longueur d'onde de l'Esprit. »

Plus d'effort ne veut pas dire plus de récompense. Que nos résultats soient bons ou mauvais, « nous sommes tous des serviteurs inutiles ». La récompense n'est donc pas du tout une récompense. Elle est une grâce. Cela ne correspond manifestement pas au système éthique de la récompense et de la punition et déconcerte un ego simpliste qui aime qu'on lui réponde par oui ou non. Pour essayer de maîtriser ce paradoxe, plutôt que s'y laisser aspirer, l'ego fait une dernière tentative. « Très bien, dit-il, ayons pour but d'être complètement désintéressé. Je ne vais absolument pas penser à une récompense. Je vais faire tout ce que je peux pour m'oublier et renoncer à moi-même. (En fait, je le fais déjà très bien...) »

Cette approche est aussi contre-productive que celle qui attend plus vulgairement des récompenses. Elle sous-tend également un certain ascétisme des plus faux, présent dans toutes les religions, et peut-être même une conception déformée du célibat qui a cours dans certains milieux chrétiens. Être disciple ne se réduit pas à mettre en œuvre une stratégie.

L'idée de récompense est fortement présente dans l'Évangile. Mais elle est là pour être ignorée. La croix nous libère de la violence de l'ego en la faisant simplement apparaître sous son vrai visage. De la même manière, mettre au jour un enseignement échafaudé sur le modèle de la récompense et de la punition, ou sur celui du renoncement à soi, nous libère de l'égotisme spirituel. La mise au jour est une libération. Les deux sont des extrêmes, la voie est une voie médiane, étroite, mais qui conduit à la vie.

Si l'on arrive à éviter de rechercher des récompenses et à renoncer à essayer de paraître saint, on a de fortes chances de trouver la longueur d'onde de l'Esprit. Comme les grands réseaux de téléphonie, cette longueur d'onde opère universellement, en reliant notre esprit à l'esprit du Christ et celui du Christ à l'esprit de Dieu. Et finalement, nous voyons comment nous sommes tous reliés, et une vraie éthique peut alors commencer à se développer. « Dans cette percée, dit Maître Eckhart, je découvre que Dieu et moi sommes un. »

Dès la première leçon de méditation, on apprend que dire le mantra, c'est apprendre à détacher l'attention de soi. Il existe d'autres façons d'apprendre à méditer, mais c'est la plus directe. On ne peut pas affirmer avec certitude qu'une autre manière, plus centrée sur la récompense, ne nous y conduirait pas également, et peut-être même plus rapidement. L'affirmer réduirait la discipline à une technique et remplacerait la liberté de la grâce par la mécanique du karma. Mais accepter dès le début la simplicité radicale de l'attention détachée de soi comme principe de base de la méditation, signifie également que l'on va rapidement se heurter au mur de briques de l'échec. En fait, le plus tôt sera le mieux.

Chercher des récompenses signifie que l'on vit dans le passé. On s'attend à ce que revienne le genre de récompense qu'on a obtenu la dernière fois. Beaucoup de ceux qui ont vécu des expériences spirituelles aspirent à les revivre. L'ego est dépourvu de cette imagination supérieure de l'Esprit, qui vit dans le présent. Si l'ego pouvait faire trois vœux comme dans certains contes de fées, il les gâcherait. En fait,

le royaume ne se répète pas car il ne s'arrête jamais. Il se renouvelle continuellement. Peut-être qu'au plus profond du mystère de la divinité, la présence qu'est le royaume reste éternellement nouvelle à travers nous, et c'est peut-être en le découvrant que nous le rendons possible. Mais ce n'est pas quelque chose qui vient, s'en va et revient.

« Quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite », dit Jésus. Donner aux indigents mérite une récompense. C'est une action de la main droite. Mais la gauche, le côté contemplatif, n'est pas concernée par les mérites de l'action. Le roi, dans l'histoire du jugement dernier, récompense ceux qui avaient ignoré toute la portée de ce qu'ils faisaient.

Ce à quoi nous sommes appelés, par conséquent, c'est à une forme de seconde naïveté. La première était vraiment naïve, vierge de l'expérience et fonctionnant sur la confiance et l'intuition. Elle nous a souvent amenés à des éclairs de sagesse et de perspicacité (« Qui a inventé la méditation ? »). Mais elle n'était pas suffisante pour affronter les grandes difficultés et pertes qui marquent la maturité. Quand nous avons quitté l'éden et perdu cette innocence première de l'enfance, nous avons erré longtemps dans le désert du scepticisme et de l'isolement. Nous avons rejeté les promesses jugées puériles de la religion, mises en lumière de surcroît par les défaillances morales de ses représentants officiels. Nous avons cherché une religion sans religion, une spiritualité sans doctrine.

Alors, peut-être sommes-nous tombés sur un chemin qui a pu se présenter sous n'importe quelle apparence, séculière, scientifique, religieuse, spirituelle, thérapeutique, médicale. Il s'est offert comme un retour à l'innocence, sans nous faire abandonner l'expérience durement acquise. Il a résisté à nos tentatives diverses de le réduire à un instrument que nous manipulions. Il nous a enseigné la sagesse qui se récolte de l'échec, et comment traiter la perte et la déception. Il nous a montré que la connaissance de soi est plus profonde que l'analyse de soi. Surtout, il nous a aidés à détacher notre attention de nous-mêmes et à y parvenir sans avoir cherché à parvenir à quoi que ce soit, à être ambidextre sans laisser notre main gauche savoir ce que fait notre main droite.

Chose étonnante, nous avons découvert que tout cela était ridiculement simple. Sans le savoir, nous étions devenus (de nouveau) comme des enfants.

Voilà une longue réponse à la question sur la retraite de l'École, et j'espère qu'elle a été suffisamment claire pour faire comprendre pourquoi ce temps de silence plus intensif et de méditation régulière diminue l'ego au lieu de le développer. Après un certain temps, on découvre que l'on est dans une expérience totale, où la réalité absolue et simple de Dieu est vécue comme si elle était vraiment au centre de notre vie quotidienne. Bien sûr, il s'agit d'une expérience totale, mais pour un temps limité. Sur la côte de Bere Island qui fait face à l'océan, se trouve un espace sauvage, à la lisière de l'Europe, tourné vers le vaste Atlantique. C'est une île relativement petite. Mais un espace sauvage n'a pas besoin d'être immense pour nous restituer à nous-mêmes. Il a juste besoin d'être reconnu et qu'on veuille bien y entrer.

À la fin de la retraite de l'École, je n'ai jamais entendu qui que ce soit pleurer pour rester plus longtemps. On ressent une certaine tristesse que ce soit fini. On a appris à vivre d'heure en heure dans la paix, la sérénité, et pour une fin utile. Mais on a également un grand désir désormais d'aller tester dans la vie réelle ce qu'on a appris. Cela ressemble beaucoup, je crois, à ce que les disciples de Jésus ont pu ressentir après leur première expérience de la Résurrection. On n'a jamais entendu dire qu'ils ont couru après lui quand il a disparu, désespérés de l'avoir perdu une seconde fois. Ils sont plutôt revenus en courant vers la ville, vers leur vie et ce qui les fait vivre, riches d'une expérience nouvelle de sens et d'énergie.

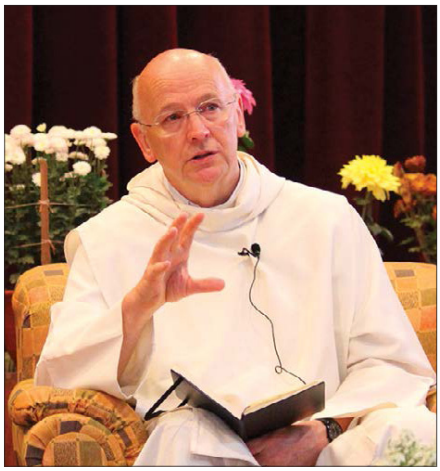
Pendant que j'écrivais cet article, une fumée blanche est sortie de la cheminée du Vatican. Espérons qu'elle marque le début d'une ère nouvelle dans la longue vie de l'Église. On peut voir dans la douleur et la violence domestique qui marquent cette ère de transition les signes de l'émergence d'une nouvelle naïveté dans la conscience chrétienne universelle. Prions pour qu'avec le pape François à la tête de l'Église catholique et au service de tous les chrétiens, émerge une religion plus simple, dont l'autorité découle d'une expérience spirituelle profonde, à tous les niveaux de sa vie. Une Église consciente que sa moralité provient de son mysticisme. Une telle Église sera une lumière pour les nations, avec laquelle elle n'essaiera pas de les aveugler. Elle verra la lumière du monde, qu'elle reconnaît comme sienne, se refléter tout autour d'elle, danser en mille endroits, dans la simplicité d'un enfant qui pose une question inédite, dans les préoccupations des membres de différentes professions qui s'efforcent de mieux servir les autres, et chez tous ceux qui découvrent la grâce dans le silence et l'immobilité. ■

Laurence Freeman, osb

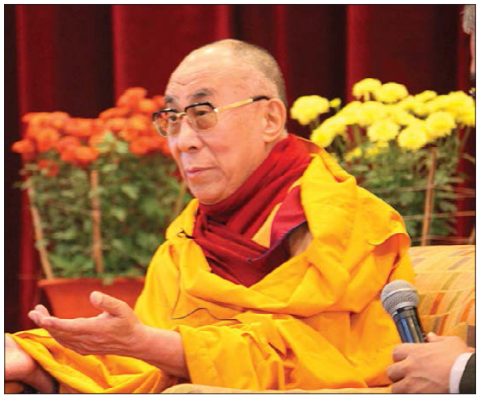
Jours de partage

Un pèlerinage en Inde et au Népal s'est déroulé du 5 au 20 janvier, pour célébrer le 15e anniversaire du premier pèlerinage de la WCCM sur les terres du Bouddha. Ce premier voyage avait initié le programme Chemin de paix (Way of Peace) en 1998.

La rencontre entre le dalaï-lama et Laurence Freeman fut le temps fort de ce pèlerinage aux sources qui s'est déroulé du 5 au 20 janvier dernier. À Sarnath, sur les terres du Bouddha, là où Shakyamuni a donné son premier enseignement, une journée durant, le père Laurence Freeman, osb, et Sa Sainteté le dalaï-lama ont dialogué. Extraits.



« Lorsque nous parlons de Jésus dans notre vie, beaucoup de gens trouvent cela étrange ou bizarre : en effet il s'agit de quelqu'un mort il y a 2000 ans ! Mais c'est là l'essence de la foi chrétienne. Nous savons, nous croyons que la vie ne se termine pas avec la mort. La vie de Jésus se poursuit d'une manière nouvelle, avec un corps nouveau, une conscience nouvelle. Et ce corps nouveau, cette vie nouvelle, cette conscience nouvelle, nous l'appelons Christ, le Christ. Le lien entre le Jésus historique et le Christ intérieur est le lien le plus intéressant et le plus mystérieux de ma vie. Cette reliance fait que je me sens relié à toute chose en ce monde. »



« Je pense qu'il est très intéressant de ne pas seulement voir en Jésus, "le Christ", une sorte de symbole historique. C'est comme si chacun de nous portait quelque chose de la nature de Dieu, ou une bénédiction de Dieu. C'est ce que symbolise le Christ. Nous portons, réellement, cette croix dans notre cœur. Parce que Dieu l'a bénie. En termes différents, mais tout à fait similaires, c'est la "nature de bouddha". »

La grotte fait écho à la chambre intérieure de mon cœur

Une fois éteint le murmure des voix, je suis restée seule un moment. Un étroit rai de lumière éclairait la grotte, l'une des sept grottes des collines de Barabar, à 30 km au nord de Bodh-gâya (Bihar). Pendant quelques minutes, j'ai dit mon mantra, rien d'autre. Une fois dehors, dans la lumière du soleil, j'ai réalisé que cette grotte faisait écho à la chambre intérieure de mon cœur, là où après l'avoir répété treize années durant, la résonance du mantra m'est devenue familière. Pour mon cœur, ce fut un très long voyage… Beaucoup à tailler, à creuser et à buriner afin d'obtenir un certain polissage, encore à parfaire ! Ou, comme le dit le père John dans *Un mot dans le silence* : « Nous commençons à dire le mantra mentalement. (…) Mais si nous progressons dans une simple fidélité, le mantra se met à résonner, pas tant dans notre tête que dans notre cœur. »

Une main apaisante a pris la mienne, et notre guide indien m'a fait faire un détour : il voulait me montrer une autre grotte où vivait et priait un ascète qui n'a pas dit un mot depuis 25 ans. Tant de personnes, ces dernières années, m'ont servi de guides et m'ont prise un moment par la main. Je n'en suis plus à creuser seule, je me laisse de plus en plus porter par le mot de prière et par son écho, et je suis moins dépendante de ma propre volonté. ■

Henriette Hollaar

Sentiments mitigés sous l'arbre de la Bodhi

À Bodh-gâya, notre groupe s'est rendu sous l'arbre de la Bodhi. Il y avait un silence incroyable, alors que des centaines de personnes faisaient le tour de l'arbre de la Bodhi et du temple. D'autres étaient assis en rangs, accompagnés dans leurs dévotions par le chant d'un moine, amplifié, afin qu'il couvre les hectares de ce lieu saint d'une sainte et puissante monotonie. Des dizaines de jeunes moines tibétains musclés, en veste et robe marron, se prosternaient en permanence devant des drapeaux de prière. Notre groupe a accompli ses propres gestes de dévotion. Nous avons célébré l'Eucharistie. Puis il y a eu une longue méditation silencieuse.

Je remontais la foule d'un pas régulier avec une attention constante. Dans l'obscurité, des mendiants se glissaient vers moi, mutilés dès la naissance par leurs parents pour susciter la pitié. Aussi, je suis parti avec un mélange de malaise et de paix. Cette contradiction est caractéristique de tant de choses en Inde, qu'on trouve rassemblées dans cet endroit extraordinaire, lieu d'un ancien pèlerinage. L'illumination, comme l'a enseigné le Bouddha, naît à la fois de la compréhension de la souffrance et de sa libération. ■

Roger Ferguson

Heureux en silence avec des amis

Trente-huit personnes, venues de sept pays différents : tel était notre groupe. Et nous avons beaucoup ri, en empruntant divers modes de transport de la voiture aux pousse-pousse ! Nous avons pris nos repas ensemble, et nous nous sommes réchauffés et réconfortés avec le délicieux thé au citron et au gingembre. À Bodh-gâya, au coucher, il faisait si froid que nous claquions des dents et nous avons dû enfiler tous les vêtements que nous avions, y compris les couvertures bouddhistes achetées sur le marché.

Mais ce sont les temps de silence qui ont changé ma vie. Nous avons médité dans les lieux les plus divers : de vieilles grottes, les jardins des temples et sur le lieu impressionnant

de l'«Illumination». Ce qui m'a le plus marqué, ce fut le voyage en bateau sur le Gange au lever du soleil, d'où l'on a pu assister à d'émouvantes cérémonies pour les morts, et au bain de la vie. À Bodh-gâya, nous avons médité sous l'arbre de la Bodhi, avec les moines et les pèlerins de diverses traditions. Moment d'exception que cette journée de dialogue entre le dalaï-lama et le père Laurence. Nous avons eu le privilège de méditer avec Sa Sainteté et une centaine de pèlerins qui l'entouraient avec respect. Cette profondeur du silence partagé est un don qui fait réfléchir, il est si difficile à expliquer. Quelle est donc la nature d'un pèlerinage ? J'ai entendu dire que « s'asseoir en silence avec un véritable ami » procure du bonheur. Notre pèlerinage en Inde nous a donné en abondance cette intimité partagée, et c'est ce qui a changé ma vie. ■

Pat Nash

Tous ensemble sur le chemin

J'ai partagé la belle ferveur des pèlerins hindous, chrétiens et bouddhistes dans les sites les plus sacrés. J'emporte avec moi des images de milliers de drapeaux de prière se découpant sur le ciel, au Temple du Singe, au Népal ; à Boudhanath à Katmandou, le souvenir d'une femme sans cesse en mouvement, passant encore et encore de la position debout, les mains tendues en prière au-dessus de la tête, à la prosternation sur son tapis de prière ; la cacophonie et les couleurs des milliers de moines et de laïcs priant au temple de l'Illumination de Bodh-gâya, en Inde.

Il n'y a rien de plus beau que des personnes vivant leur foi humblement et intensément. Ce voyage a été un beau rappel que nous sommes tous ensemble sur ce chemin… Et peu importe la forme que prend notre adoration, et peu importe le lieu où nous sommes dans le monde. ■

Cathy Nobleman

Tels des drapeaux de prière

Dans notre groupe qui rassemblait des personnes de 30 à 80 ans de onze nationalités différentes, le silence gêné a été facilement rompu. Nous avons partagé nos histoires, nos expériences et nos vies. Une image que je n'oublierai jamais : les drapeaux de prière népalais hissés haut, sur de longues ficelles, pour que le vent porte les prières jusqu'à Dieu. « Le vent souffle où il veut. Tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. » (Jean 3, 8). Aussi m'a-t-il semblé que les pèlerins que nous étions représentaient ces drapeaux de prière. Chacun étant emporté jusqu'à Dieu.

Les dons que nous avons reçus ? Nous avons trouvé la liberté de la pluralité, de l'acceptation, du pardon et de la bonté. Durant ce temps passé ensemble, nous sommes certainement devenus Christ les uns pour les autres. ■

Kit Dollard

News internationales

Inauguration du Centre Meditatio

Une centaine de participants ont suivi la méditation proposée par Laurence Freeman, lors de l'inauguration du Centre Meditatio de St Marks, dans le quartier de Islington à Londres.
Son adresse : Myddelton Square, London EC1R 1XX.
Tel + 44 (0) 020 7278 2070.
www.wccmmeditatio.org
ou meditatio@wccm.org

Brèves

Près de 150 personnes étaient réunies à Varsovie, les 31 janvier et 1er février pour un Forum Meditatio consacré à « La méditation chrétienne dans votre école », autour de Laurence Freeman.

Dr. Cathy Day et Ernie Christie, venus d'Australie, et Bogdan Białek, psychologue polonais, sont intervenus en particulier sur ce thème. ■

Pour sa première visite en Russie, le 13 mai dernier, le père Laurence a prononcé une introduction à la méditation, animé un jour de retraite, présidé à une table ronde sur la méditation et la santé mentale avec

La retraite de l'École en Asie

La première retraite internationale WCCM de l'École pour la région Asie-Pacifique a eu lieu du 17 au 24 janvier 2013 au Centre de retraite des Sept Fontaines à Chiang Mai, (Thaïlande). Trente-neuf retraitants, venus de sept pays représentant l'Australie, Hong Kong, l'Indonésie, la Malaisie, les Philippines, Singapour et la Thaïlande, ont partagé cette expérience, animée par le père Laurence, assisté de Pauline Peters, Kathy Houston et Leonardo Corrêa.

Le silence complet était requis. Au programme, sept temps de méditation quotidiens, quatre séances de marche méditative, un enseignement autour du thème « Qui suis-je ? », des entretiens avec des compagnons spirituels et la célébration de l'Eucharistie chaque soir.

Silence, immobilité et simplicité : trois mots qui résument cette expérience spirituelle. Être relié à un groupe dans le silence approfondit cette expérience qui m'a donné de l'espoir et des forces pour réaliser cela dans notre monde.

P. Eugène Fernandez, CSsR

Répit et re-création
En cette semaine
J'ai été appelé à la douce solitude
Dans l'étreinte d'une communauté
Dans une oasis éloignée
des activités frénétiques
Pour vivre au plus profond
de moi-même,
Des autres, de la création.
Repos et répit,
Guérison et re-création
Dans le silence et la douceur
de l'amour de Dieu
Pour être envoyé à nouveau
À vivre ma vocation d'amour

P. Gérard Theraviam

Toutes les conférences de la retraite de l'Ecole en Asie sont disponibles sur la boutique Meditatio :
http://www.meditatiostore.com

un archevêque orthodoxe et d'autres intervenants. Il a également partagé un dialogue interreligieux avec l'archimandrite Zoran Vujisic, le frère Timothy Curtis, et le moine bouddhiste tibétain Tenzin Priyadarshi. ■

Un nouveau groupe de méditants chrétiens a vu le jour à Inuvik dans les Territoires du Nord-ouest du Canada, à 2° au nord du cercle polaire arctique. Les membres du groupe, souligne Paul Harris, ressentent que derrière l'agitation de leur petite ville, où la température descend parfois en dessous de -40°, ils peuvent percevoir le vaste silence de ce pays recouvert de neige. L'Arctique les emmène dans un monde de tranquillité et l'environnement gelé les aide à rejoindre une dimension contemplative. ■

Laurence Freeman et Richard Rohr à Chicago

Près de 600 personnes ont assisté à la conférence sur la « Nouvelle pensée pour une ère nouvelle » avec le père Laurence et le père Richard Rohr, à Chicago, du 15 au 17 février 2013. Laurence et Richard ont expliqué comment la pratique de la prière contemplative peut changer notre propre conscience, et a le pouvoir de transformer notre monde en un lieu où règnent davantage d'amour et de paix. Sept temps de méditation ont rythmé l'enseignement, et le silence partagé avec tant de monde a été une expérience marquante. Beaucoup ont été touchés et transformés par l'enseignement et la prière qui ont constitué une merveilleuse expérience contemplative. ■

La communauté en France

À l'école de la méditation

Une petite quinzaine de participants venus des quatre coins de France, de Suisse et de Belgique pour réfléchir à la pratique de la méditation chrétienne, et envisager d'initier un groupe : telle était la petite assemblée prête à recevoir l'enseignement de base de l'École, réunie à Épernon (Eure-et-Loir) du 1er au 3 mars dernier. Catherine Charrière et Éric Clotuche, nos guides, nous ont encadrés avec une disponibilité sans limite.

Le petit oratoire Siloé, au prieuré Saint-Thomas, accueillait la première méditation : une bougie éclaire l'espace tamisé et nous entrons dans le silence de trente minutes.

Ce rythme va aussi scander la matinée du dimanche, avec une méditation à 7 h et une autre avant le repas dominical. Il est difficile de parler de cette expérience du silence, car « La méditation n'est pas affaire de penser mais d'être… »

Pour le reste, il s'agissait de faire connaissance en partageant nos itinéraires respectifs de méditants, en exposant comment nous nous y prendrions concrètement pour initier un groupe de méditation.

L'expérience d'Olivier Glaize, à Antony (92), qui propose un temps de méditation aux élèves du collège privé où il enseigne, est riche en potentiel car ces jeunes peuvent faire l'expérience de la présence qui les habite s'ils parviennent à se rendre disponibles.

Trois temps forts de conférences données par Éric Clotuche ont enrichi cette rencontre. L'une portait sur les points essentiels de l'Enseignement de John Main ; une autre retraçait l'histoire de la tradition de la méditation depuis les Pères du désert jusqu'à Bede Griffiths et John Main (1926-1982).

Le troisième enseignement, reçu le samedi soir, concernait l'Esprit et s'ouvrait sur la citation de Jean (4-24) : « Dieu est Esprit et il faut que ceux qui l'adorent, l'adorent en esprit et en vérité. »

Éric nous a conduits dans une vision trinitaire de l'homme – corps, âme, esprit –, mettant en parallèle les termes grecs, latins, anglais et français.

Il y a tant de matière à appréhender, une expérience si profonde à méditer ! Il nous appartient maintenant de faire fructifier cette richesse.

Avant de se quitter, chacun a confié au groupe ce qu'il avait reçu, échange riche, profond, émouvant. J'ai pour ma part, la confirmation que ce que je pressentais en moi-même correspond au chemin qu'ouvre la méditation dans le silence et la simplicité. Abandonner son propre vouloir dans la répétition d'une seule parole : Ma-ra-na-tha. ■

Jacqueline Lauzol (Paris) et Marie-Andrée Despatis (Carrières-sur-Seine)

À Nancy (54) La grâce de la prière répétitive

Au-dessus de la cheminée, le mur rouge est tapissé d'icônes : le Christ entouré de Marie et de Jean-Baptiste, Séraphim de Sarov et Silouane de l'Athos, deux saints révérés dans le monde orthodoxe… Chez Marc et Sophie Guichard, à Nancy, le salon s'est transformé en salle de prière. La Bible est ouverte devant l'iconostase. C'est là que se rassemble, le mardi soir, un des deux groupes de méditation nancéens.

Méditer n'est pas une découverte récente pour Marc, 56 ans. Adepte des livres de Lobsang Rampa lorsqu'il était jeune, il a pratiqué l'aïkido, lisant alors les livres de Graf Dürckheim sur le hara, avant de rencontrer, en 1989, le père Alphonse Goettmann, disciple de Dürckheim et animateur du centre orthodoxe de Béthanie.

Marc apprend la posture méditative avec le père Alphonse et Rachel, son épouse, la pratique de la méditation avec la prière de Jésus (le mantra orthodoxe). Depuis lors, il médite régulièrement « avec plus ou moins de grâce sur cette prière répétitive qui parfois vient seule et parfois est un peu plus aride ».

En 2010, une amie de Bretagne lui parle de la méditation chrétienne et il est « interpellé par cet enseignement qui rejoint en esprit celui du père Alphonse ».

C'est en méditant que Marc reçoit l'intuition de créer un groupe œcuménique. Il s'adresse aux amis d'un groupe de prière qui se réunit autour de Silouane de l'Athos et leur propose de « méditer plus intensivement », après avoir lu John Main et les Lettres de Laurence Freeman. « J'ai fait un peu de promotion, mais c'est le bouche-à-oreille qui a fonctionné : nous avons été très vite une dizaine, la moyenne se situant autour de huit personnes. »

En juin 2012, Marc écrit à Dominique Lablanche, qui lui conseille de suivre l'atelier de formation de base de l'École. À la suite de quoi, il appose le logo de la CMMC sur le site qu'il a créé pour les méditants de l'Est (*voir Fiche d'identité*). Dans la foulée, il prend également contact avec Claude Wendling, responsable d'un autre groupe à Nancy.

« Ce que j'aime bien dans les groupes CMMC, c'est que, en plus de la pratique personnelle, on se réunit régulièrement à une heure bien déterminée », précise le très entreprenant animateur, qui souligne combien la méditation a aiguisé en lui « le sens spirituel ». « Selon moi, l'*homo religiosus* a une sorte de radar qui l'oriente vers Dieu. En méditant, on affine ce sens de Dieu et l'on devient une sorte de pile spirituelle, qui donne une force particulière. Et la répétition du mantra est la méthode qui permet de "prier sans cesse", selon la phrase de saint Paul. »

Sagesse du corps

Ce mardi d'avril, Marc va chercher Brigitte, 80 ans, la doyenne du groupe, tandis qu'une huitaine de personnes font cercle sur des petits bancs ou des chaises. Le petit quart d'heure d'exercices de « sagesse du corps », inspirés du yoga ou du Qi gong, aident à « se mettre dans un état de préméditation ». Puis il lit un extrait de John Main.

Fiche d'identité

Date de naissance

2012

Fréquence des rencontres

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 30 chez Marc et Sophie Guichard.

Signe particulier

Le groupe est sous la protection de saint Jean Cassien et de saint Joseph car, selon Thérèse d'Avila, prier saint Joseph favorise l'oraison.

Contact

Marc et Sophie Guichard
Tel. : 06 51 23 16 57
(laisser un message)
Courriel : contact@meditation-chretienne.org
À voir aussi le site :
www.meditation-chretienne.org

Une joie profonde

« J'ai fait quelques tentatives de méditation avant de me joindre au groupe de Marc, il y a un an.
Les exercices corporels pratiqués avant de méditer me procurent un calme immédiat, m'ouvrent à l'écoute des textes d'introduction et me font du bien, physiquement.
Sur le plan mental, le mantra dissipe mes distractions. Aucune méditation n'est semblable à la précédente. L'expérience est chaque fois différente, mais cette communion dans le silence m'apporte une joie profonde et durable. »

Christiane

Avant de plonger dans le silence de 20 minutes, s'inspirant des méditants québécois, l'animateur diffuse un enseignement de cinq minutes sur le positionnement du corps, et quelques mots pour rappeler le mantra. Le chant des Béatitudes clôt le temps de méditation. Le partage, ensuite, s'effectue autour d'un verre de jus de fruits. Il concerne surtout le ressenti de chacun pendant la méditation.

Comme la communication est « une sorte de vocation » pour Marc, il n'hésite pas à multiplier les initiatives, éditant des cartes ou des marque-pages, à destination des jeunes, envoyant une plaquette, accompagnée d'un mot manuscrit aux abonnés du fichier de Béthanie, ou contactant Jéricho, la radio locale du réseau RCF pour annoncer la Rencontre du Grand Est qu'il a initiée et qui a rassemblé plus de 90 personnes, le lundi de Pentecôte.

Le recrutement des jeunes préoccupe tout particulièrement Marc qui a déposé des tracts dans des chapelles, des lieux spirituels, contacté des associations telles Frat Nat qui propose des randonnées à de jeunes chrétiens.

Le retour n'est pas forcément à la hauteur de l'énergie déployée, mais cela ne ralentit pas la créativité du diacre orthodoxe, qui projette, quand il aura davantage de temps, d'introduire la méditation dans les hôpitaux. ■

Martine Perrin
martineperrin2005@yahoo.fr

Retour aux sources

Justin ardent défenseur du Logos

Né en Palestine, dans une famille aisée au Ier siècle, Justin, dit « le philosophe », reçut une instruction assez complète et suivit successivement les leçons de plusieurs maîtres, devenant à son tour philosophe. L'enseignement des néo-platoniciens le séduisit particulièrement, mais il resta sur sa faim de vérité jusqu'à ce que, lors d'une rencontre fortuite avec un vieillard, il découvre le christianisme, qui lui apportait enfin ce qu'il cherchait. Il se convertit vers l'âge de 30 ans.

Tout en demeurant philosophe, conservant le costume et le mode de vie nomade des philosophes de l'époque, il présente la doctrine chrétienne qu'il considérait comme la vérité plénière, la «vraie philosophie», la seule qui soit entièrement conforme à la raison.

Il parcourt l'Égypte, l'Asie mineure, l'Italie, prêchant la parole sainte et faisant baptiser de nombreux néophytes. Après un premier séjour à Rome, il revient se fixer dans la ville éternelle, où il ouvre une école. L'essentiel de son travail vise à justifier et à défendre – avec beaucoup d'ardeur ! – la foi chrétienne, ainsi qu'à lui donner un fondement rationnel. Il est ainsi le premier à exposer dans son ensemble cette doctrine nouvelle avec justesse et précision. C'est lui qui a le mieux exprimé le dogme de la Trinité, et explicité les rites du baptême et de l'eucharistie dans ces tout premiers temps de l'Église.

Pour ces raisons, on le range aujourd'hui dans les « Apologistes », ces Pères de l'Église dont les efforts ont consisté à argumenter pour expliciter et soutenir la foi chrétienne naissante contre les attaques et les hérésies de toutes sortes, à une époque où le culte des dieux et de l'empereur était obligatoire.

Justin est aussi le premier auteur chrétien qui ait abordé la question des rapports entre la foi et la raison. Selon lui, tout homme porte en germe en lui le Logos lui-même. Par deux fois, il écrit une apologie du christianisme adressée à l'empereur du moment, une première fois à Antonin le Pieux, vers 155, et une seconde à Marc-Aurèle, pour répondre à des mesures de répression que celui-ci avait ordonnées.

Sans le vouloir, Justin s'était créé un ennemi implacable en la personne du philosophe cynique Crescens, dépravé et ambitieux. Ce dernier craignait de perdre ses élèves face au succès de Justin, et a probablement ourdi une machination pour le faire arrêter. C'est le préfet Rusticus, philosophe et ancien précepteur de Marc-Aurèle, qui eut l'affaire en charge.

Après un bref interrogatoire, durant lequel il refuse de se soumettre aux dieux et de rendre un culte à l'empereur, confirmant être chrétien, Justin est martyrisé (fouetté puis décapité) à Rome vers 165, avec six autres chrétiens, probablement des disciples, son école étant devenue au fil du temps une Église. ■

Eric Clotuche
eric.clotuche@skynet.be

Sur l'Eucharistie

« Nous appelons cette nourriture Eucharistie, et personne ne peut la partager, s'il ne croit à la vérité de notre doctrine, et s'il n'a été baptisé pour le pardon des péchés et la nouvelle naissance, et qui vit selon l'enseignement que le Christ nous a transmis. (…) Mais de même que Jésus-Christ notre Sauveur, en s'incarnant par la Parole de Dieu, a pris chair et sang pour notre salut, de même nous avons appris que l'aliment devenu Eucharistie par la prière contenant sa parole, et qui nourrit notre sang et notre chair en les transformant, cet aliment est la chair et le sang de Jésus qui s'est incarné. »

***Première Apologie* de Justin**

Agenda

Les 4e 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 / vinaysandine@yahoo.fr

La retraite « Yoga et oraison, à l'école de John Main et de la tradition monastique » aura lieu 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:FrançoisMartz 06 74 72 15 29 / abba.martz@wanadoo.fr***

« Corps, âme, esprit », tel est le thème de la retraite qui se déroule du 13 au 15 septembre 2013, à Bex (Suisse). Éric Clotuche, coordinateur de la CMMC en Belgique, animera ces trois jours en silence, ponctués de moments d'échange.

Informations et inscriptions : Catherine Charrière Meccio : Tél +41 21 824 3062 catherine.charriere@gmail.com ou ***Deborah Walton : Tél : + 41 79 688 8130 deborah.walton@gmail.com .***

Un week-end sur les pas de Jean Cassien et des Pères de l'Église, telle est la proposition des deux groupes CMMC de Marseille, le week-end du 4 au 6 octobre, à la communauté du Chemin neuf. Conférences du père Bernard Lorenzato, auteur de *Promenade au jardin des Pères de l'Église*, temps de méditation et d'échanges et visite de l'abbaye Saint-Victor.

Inscriptions : Jean-Pierre et Elisabeth Imbert 06 22 05 88 89 elisajp.imbert@hotmail.com

Focus Francisco Wulf Voyage vers le cœur

Les trois dernières années de ma vie ont été pour moi une aventure extraordinaire. Je quittais un très bon travail en Amérique du Sud, emballais toutes mes affaires et partis pour un voyage autour du monde. Ce fut vraiment un voyage vers l'inconnu, puisque je n'avais pas d'idées de ce que j'allais faire. Je savais simplement que j'avais besoin de changer de point de vue et réorienter les priorités de ma vie. Je venais de dépasser le cap mythique des 40 ans et, alors qu'à bien des égards j'étais très heureux et rendais grâces pour ce qui m'avait été offert, et pour la manière dont la vie avait grandi en moi jusqu'alors, au plus profond de moi je voulais que les quarante prochaines années soient fondamentalement différentes.

J'allais suivre un itinéraire très exotique – du Venezuela à la Malaisie, puis la Thaïlande, le Cambodge, Singapour, l'Indonésie, le Népal, l'Inde, l'Egypte, la Turquie, la France et l'Angleterre – avant de m'installer finalement à Toronto, au Canada, où vit le reste de ma famille. Toutefois, l'itinéraire le plus significatif fut de nature spirituelle. C'est un voyage qu'on peut mener à bien sans jamais quitter le salon de sa maison ! Voyager à la découverte de son Vrai Soi est un processus qui exige de se débarrasser de tous les concepts et idées qu'on peut avoir sur sa propre personne, un processus qui nous permettra, un jour peut-être, de nous tenir vraiment nu sous la lumière de la création, l'Esprit de vie, Dieu. Pour moi, la seule voie à suivre était la pratique de la prière pure, la prière du cœur, ou la méditation chrétienne, telle qu'elle m'a été enseignée par Laurence Freeman.

J'ai emporté avec moi dans mes voyages la pratique de la méditation. Et chaque matin et chaque soir, où que je sois, je m'asseyais dans le silence et l'immobilité, et j'écoutais résonner dans mon cœur mon mot de prière. Ce faisant, rien ne s'est jamais produit, mais quoi que j'aie ressenti, j'apprenais à lâcher prise.

Partager le chemin

Par la suite, j'ai accepté l'invitation du père Laurence à passer un an à Meditatio House à Londres, pour vivre dans une communauté contemplative, approfondir ma pratique de la méditation et accueillir d'autres personnes lors de notre pratique quotidienne. C'est alors que j'ai commencé à découvrir une autre dimension de mon voyage, plus profonde et beaucoup plus puissante.

Elle s'accomplit dans le partage du chemin avec d'autres voyageurs. S'asseoir ensemble en silence, ou partager de simples tâches comme entretenir la maison, accueillir les visiteurs ou travailler pour la Communauté à travers le monde… Cette année à Meditatio House m'a permis de comprendre différemment ma vie spirituelle. Cependant, si j'ai trouvé de la joie à vivre cette vie simple et échanger avec d'autres compagnons en méditation, je m'aperçois que je n'arrive pas bien à expliquer ce que j'ai vécu.

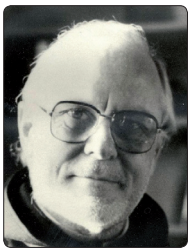
Pendant les dernières vacances de Noël, en me joignant à d'autres méditants pour un pèlerinage unique en Inde, j'ai enfin trouvé les mots pour exprimer la révolution qui s'opérait en moi. Là-bas, à Calcutta, nous sommes allés faire du bénévolat chez les sœurs de la Charité, l'organisation remarquable de Mère Teresa, prenant soin des pauvres marginalisés. Et ce fut là, à Calcutta, essayant de répondre aux besoins les plus élémentaires de personnes qui ne pouvaient plus s'occuper d'elles-mêmes, sans aucun espoir de parvenir un jour à quelque chose d'important, ou même d'être récompensé pour ce que je faisais, que j'ai fini par comprendre le grand mystère qui donne un sens à la pratique de la méditation, et à toute chose en cette vie. Dieu n'est pas un concept, on ne peut en faire l'expérience que dans la relation.

Je suis donc revenu chez moi, dans ma famille, qui est la plus ancienne relation de ma vie. Je suis rentré chez moi après un très long voyage, pour tout recommencer. À partir du silence et de l'immobilité, dans les actes quotidiens d'amour, j'apprends tous les jours à être vraiment moi-même. ■

Fransisco Wulf

Un mot de John Main

« Il ne suffit pas de vouloir changer l'image de l'Église dans le monde, de penser constamment à l'effet que cela produira, à l'impression que cela donnera. Nous devons commencer non pas par changer l'image de l'Église, mais par nous redécouvrir nous-mêmes conçus à l'image de Dieu. »



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 : Éric Clotuche, Leonardo Corrêa, Marie-Andrée Despatis, Kit Dollard, Roger Ferguson, Fr. Eugène Fernandez, Henriette Hollaar, Jacqueline Lauzol, Dominique Lablanche, Chantal Mougins (traductions), Pat Nash, Cathy Nobleman, Martine Perrin, Francisco Wulf

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

Publications : http://www.mediomedia.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