



## Éditorial

Chers méditants et amis de la CMMC



J'ai envie de partager avec vous la résonance qu'a provoquée en moi une déclaration de Laurence Freeman en soutien aux groupes de méditation d'Ukraine

et de Russie. « La situation est de pire en pire, lui écrivaient deux méditants pas seulement sous l'angle politique, mais aussi dans l'esprit des gens où il y a de plus en plus de colère, de souffrance et de peur. » Comment briser le cycle infernal de violence que l'on voit à l'œuvre partout, en Ukraine, en Palestine, en Syrie ? Interroge Laurence Freeman, qui rappelle que,

dans sa nature profonde, l'homme est un être de paix et d'amour. « Nous sommes plus proches de notre état d'être humain, nous dit-il, lorsque nous sommes dans la compassion, le pardon et la patience plutôt que lorsque que nous sommes dans le combat et l'envie de blesser ou de détruire l'autre. » C'est seulement en expérimentant cette vérité, à propos de notre vraie nature, que nous pouvons éviter la tentation d'utiliser la violence. Quelle autre solution, pour briser le cycle de la violence, que d'affronter nos propres démons et nos illusions, afin de pouvoir nous reconnecter à notre vraie nature ? Et pour reprendre les paroles de Rûmî : « Si je suis perpétuellement en guerre contre moi-même, comment puis-je être en harmonie avec les autres? »

Les méditants de toutes les spiritualités partagent cette même sagesse, et chacun d'entre nous, par la pratique régulière de la méditation, œuvre pour que nous

ayons accès de plus en plus souvent à cet immense ressource que nous possédons tous enfouie au plus profond de notre cœur : notre capacité d'amour.

Puissions-nous avoir conscience que chaque fois que nous méditons, en relation avec les autres méditants tout autour du monde, c'est un peu de paix que nous déposons en nous et autour de nous, un peu plus de conscience qui s'élève en nous (je vous renvoie à la Lettre du père Freeman, p. 2).

« Trouve la paix intérieure et des multitudes seront sauvées autour de toi », disait Seraphim de Sarov, un saint orthodoxe, russe. Ce n'est pas une illusion, et nous n'avons pas à sous-estimer l'impact de ce qui nous relie tous, dans notre volonté de déposer un peu plus de paix dans notre monde en conflit. ■

**Sandrine Hassler-Vinay**

Coordinatrice nationale de la CMMC France  
[vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

## Zoom



Catherine Charrière, la nouvelle responsable des relations avec les communautés nationales ; à gauche, Pauline Peters qu'elle remplace dans cette fonction.

# La lettre de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne



Nous avons célébré la Pentecôte à Londres, dans le jardin ensoleillé de Meditatio House. Pour ceux qui ont connu trop de jours sous les nuages et la bruine, le soleil qui brille vraiment sur les bons comme sur les méchants est particulièrement merveilleux. En révélant les couleurs cachées pendant les jours monochromes, toute la vie semble se mettre miraculeusement à danser et toute chose montre ce qu'elle est vraiment : ordinaire mais, en même temps, enchantée. Le Saint-Esprit descendit, non pas en langues de feu – même si, à un moment, nous avions tous allumé nos petites bougies pour en faire mémoire – mais dans les flots de l'énergie solaire d'une journée brûlante de juin. Les chauves et les roux se réfugièrent à l'ombre, d'autres travaillèrent leur bronzage : multiples dons d'un seul Esprit, multiples individus, mais « une seule personne indivise », comme l'Eucharistie nous l'enseigne toujours.

L'Esprit peut faire des choses étonnantes quand il rencontre des personnes de bonne volonté – et parfois même quand il n'y arrive pas. Il peut transformer une heure passée au jardin à partager ensemble les Ecritures et le pain en une bénédiction qui touche chacun d'une manière spécifique. L'Esprit peut être religieux, mais il peut aussi – et pas moins – imprégner ce que les religieux appellent le profane ou les aspects laïques de la vie. Si on a bien compris l'incarnation, qu'est-ce qui, dans la vie, n'a pas part à la vie de l'Esprit, ou ne peut pas être restauré, renouvelé, rectifié ou envoyé par lui ? Après de tels moments, nous allons par des chemins divers, emportant en nous une expérience bien réelle – qui s'effacera peut-être – de l'unité, de l'unicité qui nous relie et que tout être humain, intuitivement, recherche et désire.

Nos vies sont des parcours spirituels. En tant que processus spirituels, toutes sont égales, quelle que soit la valeur que la société peut accorder

aux vies individuelles. Mais une vie ne réalise consciemment ce qu'elle est que lorsqu'on arrête de regarder le parcours spirituel comme une simple partie de notre vie, en concurrence avec d'autres exigences. On a souvent du mal à prendre du temps pour la méditation ou pour d'autres aspects de sa vie sur lesquels on met une étiquette spirituelle. On parle même de « valeurs spirituelles », comme si celles-ci étaient foncièrement différentes des autres. Ou bien on affecte au « spirituel » des moments ou des espaces particuliers, puis on les arrête régulièrement pour reprendre le cours rapide de nos activités. On passe à côté de l'essentiel et on rate aussi une belle occasion de vivre toute chose dans la vie, c'est-à-dire en présence de l'Esprit.

*« Tant qu'on considère le spirituel comme une expérience sublime, rare et précieuse, on nie la vraie vie »*

Tant qu'on ne considère le spirituel que comme une expérience sublime, quelque chose d'extraordinaire, rare, précieux, mais en général inaccessible, on nie la vie – la succession des choses ordinaires – ce qu'on vit réellement, la possibilité d'être pleinement vivant. On trouve que dans l'ordinaire – gagner sa vie, équilibrer les dépenses et les revenus, gérer les tâches ménagères, attendre le plombier... – il manque quelque chose. Peut-être nous ne savons pas quel est ce quelque chose : quelque chose de féérique, transcendant, magique, surnaturel, peut-être. Il n'est alors que trop facile d'inventer quelque chose qui se substitue à ce qu'on ressent comme un manque. Il existe aujourd'hui sur le marché de nombreux produits et parcours qui proposent cela, certains inoffensifs, d'autres autodestructeurs. N'importe quoi – du vernis de « spiritualité »

avec une part de bien-être immédiat mais sans transformation possible, jusqu'à l'abus de drogues ou les dépendances chronophages du nouveau monde numérique – peut servir de substitut. Substitut à quoi ? À ce qui nous permet de voir qu'aucune part de notre vie – les moments bénis d'intimité, les négociations à risque d'un accord d'entreprise, les heures perdues dans un aéroport, les biorhythmes de notre corps – n'est fermée à l'Esprit.

Peut-être que ce qui nous dérouté, c'est de prendre les métaphores spatiales – intérieur et extérieur – trop à la lettre. L'Évangile évite cet écueil en utilisant un mot à double sens pour décrire le Royaume des cieux – il est à la fois « dans » et « parmi » nous. S'il est vrai que l'Esprit vit en nous, il n'est pas moins vrai que nous vivons dans l'Esprit.

La Pentecôte est une fête spectaculaire. L'histoire qu'elle raconte ferait un grand film à la télévision. Un groupe d'individus effrayés et abattus, qui ont perdu leur raison de vivre, se rassemble dans une salle. Souffle un vent puissant et l'Esprit Saint descend sur chaque personne comme une langue de feu. Ces deux symboles illustrent la double nature de l'Esprit qui transcende la dualité : comme le vent, il va et vient où il veut. Personne ne peut maîtriser le vent. Le feu, d'autre part, est très localisé : il brûle ce qu'il touche. Après cette expérience – on ne sait, sauf par ces métaphores, à quoi cela ressemblait vraiment pour eux, ni combien de temps cette manifestation a duré –, ils sont métamorphosés. De nouvelles personnes, mais les mêmes. D'un état d'isolement et de peur, ils sont propulsés dans une nouvelle manière d'être. Ils ont quelque chose à communiquer et leur désir de le faire est si ardent que même les barrières de la langue et de la culture ne peuvent les retenir. Ils ont trouvé une raison de vivre et la

vie déborde de sens. Ils sont projetés dans, envoyés vers une vie d'échec triomphant.

Nous nous débattons sans cesse avec le sens. Les événements majeurs de la vie révèlent notre besoin de sens. Dans la vie « ordinaire », ce besoin semble moins vif et on le laisse facilement de côté. Mais lorsque, par exemple, survient une perte tragique et irremplaçable, elle cause tant de chagrin qu'on veut l'appeler cruelle – et son non-sens fait partie de sa cruauté.

En fait, cela s'est simplement produit tragiquement pour nous. Il n'y a personne à blâmer, sauf dans le registre des causes à effets, et là nous sommes tous à blâmer. Si je n'avais pas fait une erreur de frappe sur le dernier mot, la chaîne des événements qui a entraîné une tragédie ultérieure, mais sans rapport, aurait-elle été significativement différente ? Un oiseau qui s'envole d'une branche à un moment donné change la face de l'univers. Et Jésus considérait que les oiseaux même sont importants.

S'acharner à chercher un sens aux événements douloureux est peine perdue. (On se soucie moins du sens des choses agréables, on est juste contents qu'elles arrivent). En essayant désespérément de donner un sens – parce que le vide du non-sens est en fin de compte pire encore que la douleur d'une perte tragique –, il est tentant d'élaborer une signification erronée en accusant quelqu'un, ou en s'accusant soi-même, de ne pas être assez parfait pour avoir empêché cela. Il faut du temps, une période à tourner en rond dans le vide de sens, pour comprendre ce qu'est le sens en réalité. Ne serait-ce pas bien s'il existait une réponse ou une explication ? Comme ce serait facile s'il y avait une formule de mots ou de croyances qui s'appliquerait en toutes circonstances et résoudrait tous les dilemmes humains. Mais, comme on le sait bien, lorsqu'on est acculé au vide, les premières choses à déconstruire et faire voler en éclats sont la plupart du temps nos croyances et nos explications. On peut encore s'y accrocher, mais elles ont perdu leur emprise sur nous.

Le sens survient comme la descente des langues de feu, ou comme un vent puissant venant de nulle part qui balaie tout dans un chaos apparent, en réaménageant tous les meubles de la vie. En réalité le sens advient, non pas comme le résultat d'un effort intellectuel ni même par un travail émotionnel, aussi importants que le sont ces aspects de nous-mêmes pour notre sens de l'équilibre et de l'harmonie. Le sens advient lorsqu'on devient conscient de connexions dont on n'avait pas réalisé auparavant la présence, alors qu'elles étaient là.

C'est pourquoi l'Esprit est une force si subtile et insaisissable. On aimerait le saisir et le mettre en bouteille. Les religions tentent souvent de le faire avec leurs croyances et leurs rituels. Certes, ces formes religieuses peuvent communiquer l'Esprit et devenir un espace où il travaille comme lors de notre heure passée au jardin. Mais le « sacré » ne contient pas plus l'Esprit que le « temporel ».

L'incarnation du divin donne forme à cela ; et le fait que Jésus n'est pas né dans la caste sacerdotale l'illustre. L'Esprit souffle où il veut, a dit Jésus, et on ne peut dire d'où il vient ni où il va. Quel défi représente alors l'Esprit pour l'ego humain qui aime se sentir protégé et maître de la situation ? Ainsi, l'Esprit a toujours la main et on ne peut « recevoir » l'Esprit ni en vivre sans devenir soi-même spirituel.

Tout ce discours sur le spirituel présente-t-il un intérêt quelconque pour le vice-président débordé d'une banque, le directeur épuisé d'un centre pour sans-abri, le sans-abri à la porte d'un magasin ou la mère qui s'est levée toute la nuit pour soigner son enfant malade, l'infirmière en fin de service ou le médecin aux prises avec le choix à faire entre soigner ou soulager la souffrance ? Si ça ne leur parle pas – ni même à nous, quel que soit le mode de travail par lequel on fait le lien qui donne du sens – alors la « dimension spirituelle » de la vie est elle-même un non-sens, et il n'existe pas de sens véritable. On peut tous rentrer chez soi – si ce n'est qu'en l'absence de sens, on n'a pas de chez soi où aller !

On ne peut connaître ce dont on ne

se soucie pas. Même si on remarque quelque chose tout en restant indifférent, on ne le connaît pas vraiment. Je regardais l'autre jour (depuis l'autre côté de la rue, devrais-je préciser) comment une femme aux prises avec trop de sacs de courses laissa tomber un article et, bien embarrassée, se demanda alors quoi faire ? Devait-elle poser tous les sacs pour ramasser ce qui était tombé ? Comment allait-elle ensuite les récupérer tous ? C'était manifestement une situation complexe et un choix difficile. Heureusement, un bon samaritain s'en aperçut et lui vint en aide. Il s'empressa de récupérer l'article tombé et le remit délicatement dans l'un des sacs. En d'autres circonstances, cela aurait paru intrusif, mais il aurait été absurde et pas très malin de le tendre à une personne aux mains déjà pleines. En situation de nécessité, on est amené à se rapprocher les uns des autres et on peut déroger aux règles habituelles de distance. Les nécessités humaines redessinent les limites de nos relations. Si nous, ou les gouvernements, ne voyons pas cela, nous sommes aveugles.

La femme aux sacs se confondit en remerciements mais, avec sagesse, ne proposa pas de lui serrer la main. Le samaritain sourit et disparut, comme tout bon samaritain est censé faire. Mais un lien s'était établi entre eux. Ils n'étaient plus des étrangers. Bien qu'ils ne sachent rien l'un de l'autre, ils se connaissaient – d'une manière essentielle bien qu'éphémère (mais qu'est-ce qui n'est pas éphémère ?). Si un lien s'était établi, c'était parce que le samaritain avait remarqué ce qui se passait, avait vu le dilemme de la femme et y avait prêté attention, avait fait ce qu'il fallait, de façon désintéressée et spontanée, simplement pour aider une personne dans le besoin. Il n'y eut pas le moindre calcul ou de sentiment d'obligation ni même de faire une bonne action. L'Esprit, qui est toujours là quand des liens s'établissent, a dû être satisfait, puis est allé souffler ailleurs.

Il s'agissait bien là d'une prise de conscience claire, assez juste pour pouvoir répondre à quelque chose

hors de ses besoins et préoccupations immédiats. Un nombre incroyable de personnes auraient regardé, observé sans pourtant ressentir la nécessité de prêter main forte. Mais c'est une chose tellement instinctive d'aider quelqu'un dans le besoin que notre conscience serait vraiment mal en point si on ne réagissait pas. Une telle expérience de prise de conscience suivie d'une action élève la conscience à un niveau supérieur. On devient plus conscient, mais ce n'est pas la même chose que de devenir plus conscient de soi ou de s'autoanalyser. J'espère que le bon samaritain n'a pas passé autant de temps que moi à analyser cette histoire pas si dramatique. Cependant, s'il est simplement retourné à sa vie, je pense qu'il se découvrira davantage capable d'établir des liens, de mener une vie qui a du sens. Cet espace s'est créé quand il a détourné son attention de lui-même et l'a portée activement vers quelqu'un dans le besoin. Le sens s'est révélé dans cette connexion. Ainsi, il a pu voir au plus près que le sens de cette prise de conscience est l'amour.

Disons que la source de la prise de conscience est l'amour et que cela s'illustre par des événements quotidiens ordinaires lorsque, dans de petits gestes de gentillesse, nous expérimentons notre lien aux autres. Nous voyons et nous montrons que nous sommes concernés par ce que nous aimons. « Celui qui n'aime pas ne sait rien de Dieu. » C'est une façon de comprendre ce qu'est l'Esprit Saint et ce qu'il fait.

La conscience est évolutive. Cela signifie que nous devenons, au cours de la vie, plus conscients et aussi que nous avons une capacité croissante de devenir conscient. Comprendre ceci est important si l'on envisage l'enseignement de la méditation aux enfants. Les gens disaient – je pense qu'ils le disent moins aujourd'hui parce qu'on a la preuve du contraire – que « les enfants ne sont pas prêts pour la méditation ». Cet avis est généralement prononcé par ceux qui « n'ont pas le temps de méditer » et donc savent peu de choses, sinon rien, à ce sujet, si ce n'est ce qu'ils ont entendu ou lu. Même chose avec la musique :

on n'a pas d'avis valable tant qu'on n'en a pas entendu ; ainsi, il faut pratiquer la méditation pour commencer à la comprendre.

Parce que la conscience évolue, la méditation, dont le principal fruit est une plus grande sensibilité, une conscience plus élevée, stimule à chaque étape le processus continu d'évolution. On ne s'attend pas à ce qu'un enfant ou soi-même devienne immédiatement, ni même dans un futur proche, un saint éveillé simplement parce qu'on a fait de la méditation une part de sa vie. Mais quand la méditation s'intègre à la vie quotidienne, on constate que cela nous rend plus prêt à remarquer une personne dans le besoin et, à mesure que la sensibilité se développe, on devient forcément plus prêt à aller vers les autres. On comprend finalement que la source et l'expression propre de la conscience est l'amour.

*« Dans une perspective contemplative de la religion, la chose la plus importante n'est pas ce qu'on croit, mais la façon dont on croit »*

La méditation, bien sûr, ne résout pas tous les problèmes du monde et ne révèle pas instantanément le sens d'une perte tragique. Mais c'est un catalyseur puissant et universel de l'évolution de la conscience, qui donne une réponse évidente, et généralement simple, avec une clarté aveuglante. Et elle révèle le sens d'un événement, car elle nous conduit inévitablement, par l'expérience, à la vérité consciente des liens dans lesquels nous vivons, nous nous mouvons et nous avons l'être.

La culture occidentale se rapproche à nouveau de cette vérité simple après l'avoir perdue pendant de nombreuses générations. Le mouvement de la pleine conscience, par exemple, et bien d'autres mouvements profanes de la conscience, doivent être applaudis car ils nous aident à la retrouver. Ceux d'entre nous qui sont dans l'Église devraient en être reconnaissants et nous aussi, sans aucun doute, nous qui nous sentons impatients de

voir les institutions religieuses prendre conscience – si lentement – de ce qui se passe spirituellement dans le monde. Peut-être nous intéressons-nous trop à l'éternité et pas assez au moment présent.

Mais il doit advenir bien davantage pour que notre monde soit sauvé à temps de sa propre cupidité, de sa distraction et son habileté à défendre ses intérêts personnels. Il faut mieux comprendre ce qu'est la conscience même. Il ne s'agit pas seulement de remarquer l'article qui tombe du sac et d'apprécier ce moment. Il s'agit de le ramasser spontanément et de façon désintéressée, et puis de s'en aller, sans rien attendre ni demander en retour. La conscience s'élève à un niveau plus élevé lorsque nous détournons l'attention de nous-mêmes pour la diriger vers autrui. Nous pouvons – et nous devons sans nul doute – être plus conscients de nous-mêmes. Englués dans la dépendance avec les réalités virtuelles et le piège de la distraction, notre conscience de soi, et de ce qui se passe autour de nous, est limitée. Mais au-delà de la conscience de soi, il faut découvrir le lien avec la conscience même et comprendre que c'est de l'amour. « Dieu signifie amour », a-t-il dit à Mère Julienne<sup>1</sup>.

C'est ainsi que la méditation nous transforme. La transformation est différente du simple changement. Le changement va et vient, comme les maux de tête. Comme le disent les notices des médicaments, « si les symptômes ne disparaissent pas, consultez un médecin ». On peut améliorer notre tendance à la distraction et les conséquences de nos baisses de niveau de conscience. Mais pour changer définitivement de modèle et résoudre les problèmes en vue d'un bien durable, on doit s'engager dans une pratique transformatrice. On doit s'investir et collaborer au processus de transformation qui, qu'on le sache ou non, est au cœur de la vie. Nous sommes nés pour être transformés.

Raison ou ego, la seule conscience de soi ne peut pas le faire. Être

<sup>1</sup> Julienne de Norwich est une mystique anglaise (1342 env. - 1416), qui reçut seize révélations sur l'amour divin.

conscient de soi exige à un moment donné le dépassement de soi. Si vous ne savez pas ce que cela signifie, essayez de dire le mantra pendant trente secondes et abandonnez vos pensées ou vos sentiments. Toutes les pensées finissent par revenir (en général instantanément), parce que c'est en vous-mêmes qu'elles sont générées. Laissez de côté « vos » pensées et « vos » sentiments et vous oubliez le soi. En faisant cela, même imparfaitement, on prend consciemment une part active au processus d'évolution de notre existence et « L'Esprit vient au secours de notre faiblesse » chaque fois que l'on perd les pédales.

L'Esprit est un ami, un conseiller, un maître et il/elle prend parti pour

Dieu et celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu. Cette vérité simple, révolutionnaire a en quelque sorte été entermée dans la compétition intellectuelle pour prouver l'existence de Dieu et démontrer que « ma » preuve, « mon » Dieu, étaient supérieurs au tien. Kierkegaard disait que plus on peaufine nos preuves de Dieu, moins on est convaincant.

Ce qui convainc, bien sûr, c'est de voir que l'on change – et comment on change.

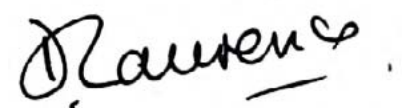
Dans une perspective contemplative de la religion – qui demande une lutte constante pour être maintenue au cœur des institutions religieuses – la chose la plus importante n'est pas ce qu'on croit, mais la façon dont on

lumière, fait écran au vent qui nous transforme et nous empêche d'être consumé au feu de l'amour. Pour un chrétien, c'est le sens du Christ en tant que Corps. C'est une idée centrale et profonde. L'aspect institutionnel des Églises la reconnaît à peine, si tant est qu'elles le fassent, sauf de manière conceptuelle, malgré les preuves abondantes à l'appui de la vérité qu'elle dévoile dans l'expérience personnelle et dans les communautés.

L'une de ces preuves est dans la façon dont l'expérience contemplative nous rend plus conscients et réceptifs les uns aux autres – créant une communauté plutôt qu'un simple groupe d'entraide mutuelle. Une autre est que, comme la transformation de la conscience évolue avec l'aide de l'Esprit qui semble souvent se cacher derrière les événements au travers desquels il travaille, nous nous réjouissons en découvrant notre capacité à détourner notre attention de nous-mêmes. (Comme cela nous rend plus attirant pour les autres – il n'y a rien de moins attirant que l'égoïsme –, il y a là un certain intérêt personnel, inconscient espérons-le).

Je cherchais récemment un bon film à voir pendant un vol long-courrier. Je n'ai pas réussi à en trouver un, mais je remarquais le nombre de synopsis décrivant des histoires de science-fiction où les personnages se découvrent ou reçoivent des pouvoirs surhumains. Qu'est-ce que cela peut suggérer sur notre sens culturel du moi ? L'espoir d'une évolution humaine ou le sentiment de perte des pouvoirs déjà accordés, résultant de notre négligence ? Peut-être est-ce cela que fait l'Esprit (et la méditation) : nous transformer en nous aidant à être conscients de qui nous sommes vraiment.

Avec beaucoup d'amour,



Laurence Freeman, osb



nous, mais sans nous tromper, même lorsque nous sommes dans l'erreur. Tout ce que l'on doit attendre d'un ami sage et bienveillant, en fait. C'est une façon de décrire ce qu'on éprouve lorsqu'on sort de l'abîme du non-sens pour entrer, plus éveillé, dans un espace de liens. L'Esprit renouvelle aussi et recharge les piles usées de la vie. Nous savons que c'est l'Esprit, et non nos propres ressources, car on s'essouffle rapidement en voulant se renouveler seul, mais l'action directe de l'Esprit constitue une transformation durable.

Pour cette raison, l'expérience de Dieu est beaucoup plus répandue que les croyants ne l'admettent en général. Les premiers chrétiens étaient assez grands pour le reconnaître lorsqu'ils disaient que celui qui aime connaît

croit. Dans cette perspective, la vérité n'est pas un accomplissement ni une formule mais un dévoilement. Le mot grec pour vérité est *alètheia* qui signifie simplement tirer le voile. La vérité se lève sur nous. Le voile de la nuit de l'ignorance et de l'illusion se lève. Cette image nous aide, car elle pointe une expérience qui fait partie intégrante de l'évolution de la conscience. Mais il faut la nuancer. Ce n'est pas un seul voile qui est tiré, mais toute une série de voiles, aussi longtemps qu'il le faudra pour que se révèle la transcendance ultime de soi et pour que s'accomplisse notre retour au bercail.

Bien qu'elle soit intrinsèquement personnelle, c'est davantage qu'une expérience individuelle. On ne s'éveille pas dans la solitude. L'idée qu'on le puisse est cela même qui bloque la

## News internationales

### Catherine Charrière « **Maintenir le sens de la communauté** »

*Catherine Charrière, membre du comité de pilotage français, vient d'être nommée responsable des relations avec les communautés nationales. Nous lui transmettons nos plus sincères félicitations. Interview.*



*Quel genre d'attentes avez-vous en arrivant dans cette nouvelle fonction ?*

Un des aspects de ma fonction est d'assurer la liaison entre les coordinateurs nationaux, le conseil d'administration et l'équipe du bureau international. Un de mes premiers souhaits est de pouvoir entrer en contact avec chaque coordinateur national de manière à mieux connaître la situation de sa communauté. J'espère qu'il me sera également possible de renforcer les liens entre les différentes communautés nationales.

Notre communauté est grande et c'est un travail trop important pour une seule personne, aussi je compte sur l'aide d'une équipe. Je crois fermement au travail d'équipe et je suis curieuse, enthousiaste et désireuse d'apprendre des autres.

*La WCCM se développe, le monde devient de plus en plus connecté... Comment voyez-vous l'avenir de notre communauté dans ce contexte ?*

Dans ce monde hyper connecté, où il est facile de se disperser et de devenir plus complexe, le défi pour notre communauté est de rester enracinée dans la simplicité de son enseignement. La technologie, lorsqu'elle est utilisée avec sagesse, modération et rigueur, devient un outil précieux pour garder vivant le message de John Main.

Je crois que l'avenir de la WCCM réside dans notre capacité à maintenir le sens de la communauté à la fois grâce à l'utilisation de la technologie et au contact personnel avec les responsables. À cet égard, chaque méditant, chaque groupe de méditation (même le plus petit),

chaque communauté nationale a besoin de sentir le soutien et l'encouragement de la communauté de façon à pouvoir persévérer dans la pratique de la méditation.

*Avez-vous un message pour les coordinateurs nationaux ?*

Je tiens à vous remercier tous pour votre engagement et le travail que vous faites pour la communauté. Même si cette fonction peut être parfois frustrante et difficile, elle s'accompagne de merveilleux moments de joie. C'est un excellent moyen d'approfondir sa foi et sa confiance en Dieu. Je tiens à vous assurer de la reconnaissance, du soutien et de l'aide de la communauté internationale. Je voudrais vous inviter à rester en contact avec moi. N'hésitez pas à me faire savoir ce qui se passe dans votre pays.

J'ai hâte de vous rencontrer à la réunion des coordinateurs internationaux qui aura lieu du 9 au 11 octobre 2015. Ce sera l'occasion de rencontrer d'autres coordinateurs nationaux et les membres du bureau international, et de recevoir des informations précieuses sur la communauté. ■

## Brève



Laurence Freeman, Chade-Meng Tan, Bertrand Bouhour

Le 24 avril dernier, la rencontre Meditatio « Leading from Within » (Dirigé depuis l'intérieur de soi), a réuni à Londres Chade-Meng Tan, responsable du développement personnel chez Google, et auteur du livre *Search Inside Yourself* (Cherchez en vous-même), et Laurence Freeman, osb.

### De nouveaux membres au conseil d'administration

*Ancien membre du conseil d'administration, Liz King a pris sa retraite et sa contribution spécifique sur la Chine a été chaleureusement remerciée.*

*Leonardo Corrêa (Brésil), Jose Maria Chaher (Argentine) et Richard Cogswell (Australie) sont désormais membres du conseil.*

## La retraite de Bere Island : « Rien n'est irrémédiable »



Je n'avais vraiment pas d'attente venant à la retraite de Pâques. La seule chose que je me demandais, en prenant le ferry pour l'île de Bere Island, c'est comment j'allais supporter de vivre en groupe pendant une semaine, moi qui suis plutôt solitaire ! Il n'y aurait pas d'échappatoire...

Je me revois assise à la première conférence du matin, ne sachant pas grand-chose de Laurence ni de la communauté, curieuse de ce qui allait se passer. Ce à quoi je ne m'attendais pas, c'est d'être frappée à ce point par la première confé-

rence, puis par la suivante, et la suivante encore... Ce fut comme une série de chocs. Cela m'a réveillée !

Le symbole de la croix a vibré en moi toute la semaine. La croix, passage à travers les ténèbres vers la vie : un encouragement à demeurer avec le vide, avec la souffrance, avec les parties sombres de nous-mêmes. La croix comme un moyen d'arrêter de transmettre nos fragilités aux autres. Le chemin de la croix pour notre monde blessé.

Ce que nous savons dans une certaine mesure, mais que nous nions peut-être,

car cela exige beaucoup de nous, c'est qu'il ne s'agit que d'amour. Non pas une forme insipide et fade de l'amour, mais un Amour qui exige tout. Dans notre vie, nous sommes de petits (et parfois gros) Judas si nous n'arrivons pas à le reconnaître. Mais nous gardons courage, car la grâce et le péché sont intimement liés. Les collines, la mer, les agneaux nouveaux-nés m'ont tous renvoyé ce message.

L'île dans son silence et sa beauté immortelle m'a soutenue pendant la retraite. Les méditations en groupe ont contribué à approfondir l'expérience de la méditation (alors que j'apprends péniblement à méditer quotidiennement). Chacun de nous vivait son propre parcours : le sentiment de solidarité et de convivialité qui émanait du groupe ne m'a pas empêché de le reconnaître.

Je n'oublierai jamais l'attente du lever du soleil sur la colline le dimanche de Pâques. L'attente... Et quand il a surgi, il m'a coupé le souffle ! C'était vraiment une vie nouvelle. « Rien n'est irrémédiable » : c'est le message de Pâques que j'ai reçu. Je ne sais pas encore si j'ai pleinement « foi » en cela, ou même si je peux marcher dans cette voie. Mais c'est le message que je devais entendre ! ■

**May Ngo**  
doctrante en anthropologie

## Un printemps prometteur à Madrid

En janvier 2014, la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC) d'Espagne a organisé une retraite à Manresa, animée par le père Mellon, sj, et le père Laurence. Il s'agissait de suivre « le voyage intérieur à travers la prière contemplative ». La retraite nous a offert l'occasion de rencontrer le père Laurence et d'échanger avec d'autres qui partagent le même parcours. Je désirais déjà depuis un certain temps adhérer à un groupe de méditation de la CMMC, mais je n'en avais pas trouvé à Madrid.

Isabel Carretero a été profondément impressionnée par le père Laurence et a commencé à méditer dans la tradition transmise par John Main. La retraite nous a permis de nous relier à nouveau à notre héritage chrétien et sa tradition profonde. Le père Laurence a suscité une recherche intérieure en profondeur en nous adressant la question que Jésus a posée à ses disciples : « Qui dites-vous que je suis ? »

À Manresa, nous avons rencontré deux membres d'un groupe de Madrid qui

avaient commencé à méditer dans la tradition du père Jalics, sj. Nous avons suivi leur groupe pendant plusieurs semaines, mais nous avons rapidement décidé que nous voulions vraiment nous engager dans la CMMC. Nous nous sommes sentis plus d'affinité avec son approche, et avec le charisme du père Laurence. Et c'est ainsi que nous avons tous les deux commencé. Nous avons vite intégré les lectures et la méditation. Mais nous avons également réalisé que notre pratique est un don que nous ne pouvions pas garder seulement pour nous : nous devions le partager.

En mai, avec le soutien de Marco, le coordinateur national de l'Espagne, nous avons organisé une demi-journée d'introduction à la méditation chrétienne. Près de vingt participants ont profité de cette occasion d'en apprendre davantage sur notre pratique et ont demandé à se joindre à notre groupe. Vu le succès de notre démarche, Isabel et moi avons organisé, il y a deux semaines, les six séances hebdomadaires d'introduc-



Isabel Carretero et John Siska

tion à la méditation chrétienne. Nous avons commencé avec un groupe de treize personnes. Au cours de la dernière rencontre, trois nouveaux nous ont rejoints. Il nous semble que la CMMC délivre un message très puissant et attractif en associant à nos racines chrétiennes une approche contemplative du parcours spirituel, le tout dans une présentation très fiable, claire et structurée. Aujourd'hui, Isabel et moi ne nous préoccupons pas vraiment de la façon de développer ce groupe, mais plutôt de voir comment faire au mieux et soutenir de manière constructive tous ceux qui souhaitent entrer en contact avec notre communauté de Madrid qui est mieux connue. ■

**John Siska, Espagne**

## Torreón, Mexique À l'écoute du silence

*C'est l'histoire d'une communauté chrétienne à Torreón, au Mexique, désireuse d'en savoir plus sur la méditation avec les enfants. Enrique Lavin, coordinateur au Mexique, a organisé une retraite sur ce thème. Superbe expérience qui lui a permis de découvrir une communauté de prière qui se rassemble pour lire les écrits de John Main et méditer ensemble. Récit de l'aventure par Oscar Talamas, un des membres de la communauté.*

Nous sommes entrés dans la communauté du Grain de Moutarde en septembre 1996 pour accompagner nos enfants au catéchisme. Nous avons vite commencé à ressentir le besoin d'approfondir notre foi, car nous réalisons à quel point nous connaissions peu l'Évangile. Ensuite, le besoin de lire aussi l'Ancien Testament s'est fait sentir. Ce que nous avons fait pendant quatre ou cinq ans, et nous avons commencé à comprendre le contexte de la vie de Jésus.

Il n'est pas facile de « passer de la parole aux actes » de façon aussi radicale que Jésus l'a fait. Comment Jésus et ses disciples – des hommes comme nous – ont-ils fait ? Connaître en profondeur la vie de ces hommes et femmes nous aiderait sans doute. Nous avons commencé à chercher, et c'est devenu vital pour nous. Comment ont-ils fait ?

Nous n'avons pas pu trouver ce qui les avait transformés, ce qui leur avait donné cette force incroyable. Il semblait qu'il n'y avait rien de commun entre ces hommes et femmes de Dieu ; et pourtant il devint évident à nos yeux qu'une Lumière brillait en eux. Cette même Lumière qui est en chacun de nous. Peu à peu, nous avons commencé à reconnaître que la prière silencieuse et l'écoute sont la « perle de grand prix ». Il est clair que c'est la source

de la force qui est en Jésus de Nazareth et en ses disciples. Même dans la diversité, l'unité existe, non seulement dans le christianisme, mais dans toutes les religions.

En 2002, nous avons recommandé à chacun de prier de cette manière chaque jour, de 30 minutes à une heure par jour, après avoir lu la première lecture du jour et l'Évangile. Le samedi, nous commençons par la première lecture et l'Évangile, puis nous échangeons sur notre expérience et sur la façon de les mettre en pratique dans notre vie quotidienne. Ensuite, nous nous asseyons en silence et nous méditons pendant 30 minutes.

Cette façon de prier nous a appris que la prière est action de Dieu, et que chacun de nous doit simplement se laisser transformer. Comprendre le sens profond des écrits bibliques ne peut se faire que par la pratique quotidienne de la prière silencieuse. Cette forme de prière nous transforme, nous fait passer de l'identité des fils de Dieu, à celle du Fils de Dieu : c'est ce que nous avons constaté. Elle conduit à la pureté du cœur, à la connaissance et, d'une manière mystérieuse, à l'union à Dieu. L'expérience de cette prière est continue, sans commencement ni fin.

La prière a un effet universel. Nous avons expérimenté que les peurs diminuent ou disparaissent, ainsi que la solitude, et le

manque apparent de raison de vivre. Une communication plus profonde s'établit entre chacun, qui ne passe pas par des mots mais par cette expérience, quand l'ego disparaît et que tout est unifié. Nous avons aussi appris que, pour accéder à la poésie, la musique, la peinture, l'art et la beauté, l'homme et l'univers, c'est un plus d'avoir écouté le silence. Ce silence qui naît du meilleur de l'homme, et de l'Amour ; et ainsi nous connaissons l'amour que Dieu a pour nous et nous nous y fions. Dieu est amour (1 Jn 4,16).

En janvier 2011, nous sommes tombés sur le livre de John Main Un mot dans le silence et nous avons été frappés par les ressemblances entre le mode de prière de John Main et celui auquel l'Esprit nous a conduits. En septembre 2011, nous avons officiellement démarré notre groupe qui s'appelle « Comunidad de Oracion de Silencio y Escucha » (Communauté de prière en silence et d'écoute), avec douze adultes et deux jeunes. Nous nous rencontrons une fois par semaine pour prier ensemble après avoir lu un texte de John Main, avec qui nous nous sentons en résonance profonde. Aujourd'hui, nous sommes une trentaine de personnes. Et nous en sommes là, avec un désir profond de suivre Notre Seigneur Jésus. ■

Oscar Talamas

### Brève

**Le séminaire John Main 2015** aura lieu du 15 au 18 janvier à Hamilton (Nouvelle-Zélande), sur le thème « Spiritualité et religion à l'âge séculier ». David Tacey, professeur de littérature à l'université de La Trobe de Melbourne (Australie), et auteur de nombreux livres sur les sujets de religion, spiritualité et société interviendra sur ce thème.

Du 12 au 15 janvier, Laurence Freeman animera une retraite sur le thème « La méditation, chemin spirituel contemporain. » Le pèlerinage post-séminaire se déroulera du 19 au 21 à Bay of Islands et les Hokianga, où fut célébrée la première messe catholique par l'évêque français Jean-Baptiste Pompallier, le 13 janvier 1838.

### La retraite nationale de la communauté allemande



La retraite nationale de la communauté allemande s'est tenue au centre de conférence des sœurs franciscaines de Zell am Main, en Bavière, les 30 mai et 1<sup>er</sup> juin derniers. La beauté du vaste domaine planté de fleurs offrait un environnement contemplatif idéal pour se relaxer. Stephane Reynolds, dont la spécialité

est le mysticisme médiéval, après avoir présenté John Main, tissa un parallèle entre la méditation chrétienne, Maître Eckhart et le *Nuage de l'Inconnaissance*. Il donnait ses conférences en anglais, le plus souvent, et Christiane Floyd, la coordinatrice nationale d'Allemagne, les traduisait en allemand. La journée se structurait entre temps de méditation, marches contemplatives, et yoga animé par Dorothee Tremi. Le père Franz Kowol célébra l'Eucharistie le samedi soir. Il y avait plusieurs nouveaux méditants, nous avons fait de nouvelles rencontres, et j'attends avec impatience la retraite de 2015 !

Hiltraud Kumar, Allemagne



## La communauté en France

### Retraite à Pierre Chatel Dans la profondeur du cœur

« En quête de l'unité intérieure » est l'intitulé d'un week-end de retraite à Pierre-Chatel (Ain), près de Chambéry et du lac du Bourget, qui s'est déroulé du 5



Le père Philippe Dautais

au 7 septembre dernier. Nous étions dans une forteresse du XIV<sup>e</sup> siècle, devenue par la suite une chartreuse puis une prison, perchée sur une falaise rocheuse de 400 m, dominant le Rhône : vue et cadre splendides, et des paons blancs nous tenaient compagnie ! Le père Philippe Dautais, prêtre orthodoxe, animait cette retraite en silence.

Familier des Pères du désert, il nous rappelle la nécessité de descendre dans la profondeur de son cœur, à la rencontre du Christ en nous, pour devenir qui nous sommes, développer un regard bienveillant sur les autres et sur nous-mêmes, laisser nos peurs et nos illusions qui nous empêchent de voir le don reçu de Dieu. C'est le silence qui nous conduit à notre cœur. En observant nos distractions, nous sommes amenés à les nommer et les purifier. Ce discernement demande l'accompagnement d'un « ancien ». Le but est de

« voir Dieu en tout et en tous » (saint Isaac le Syrien). Nous ne trouverons la paix intérieure que lorsque nous serons unifiés et participerons alors de la nature divine.

S'exercer à l'écoute est une des meilleures manières de trouver le silence. Il s'agit de se laisser toucher, éprouver, sentir intérieurement, et demeurer là, plus que de vouloir comprendre. C'est un « mode d'être », à vivre nuit et jour et pas seulement pendant le temps de la méditation : accueillir la présence et les dons de Dieu dans le quotidien entraîne une dynamique de croissance sans fin. Mal réagir est encore une occasion de croissance, si nous y voyons ce qui est encore mal situé en nous. Cet exercice – ou ascèse –, à faire avec joie, demande une vigilance constante, un combat. Mais les fruits en sont incommensurables. ■

Chantal Mougin, Paris

### Retraite à Sénanque L'Évangile enseigne la méditation

À l'abbaye de Sénanque, du 9 au 11 octobre dernier, nous étions 35 à attendre avec une certaine impatience l'intervention du père Jacques de Foïard-Brown. Retrouver le père Jacques qui, depuis sa dernière retraite en 2009, avait dû prendre de grandes vacances pour lutter contre la maladie, était déjà un vrai bonheur. Nous avons retrouvé l'ermite mauricien plus « fou de Dieu » que jamais, dans l'abandon total à Dieu, donnant tout à chaque instant, avec sa verve, son humour, son détachement, sa sensibilité, ses vérités explosives... Quel bonheur de se rencontrer à nouveau !

Cette fois, il nous invite à lire la Bible, pour retrouver la méditation à chaque ligne. Alors que la méditation nous nourrit dans le silence, sans penser à rien, dans l'abandon, lire la Bible, qui nous nourrit également, permet d'en faire une complémentarité.

Le père Jacques rend témoignage avec force et douceur, délivrant dès le jeudi soir l'essentiel de son message : « Si la méditation consiste à descendre au fond de notre cœur pour y trouver Dieu qui se donne, si elle est la rencontre de Dieu au fond de l'être, alors l'Évangile l'enseigne à chaque page. »

Ainsi, la clé de lecture, notamment dans le Nouveau Testament, c'est la primauté de

l'amour partout présent : « Demeurer dans l'amour, se recevoir de Dieu et des autres et se donner à son tour... »

Avec cette clé, toute la Bible devient vivante. Je vous confie, un peu dans le désordre, ce qui m'a le plus touché.

À propos du silence :

Dans le silence, Dieu nous donne le privilège d'entendre sa voix. Il ne peut venir que si nous avons le cœur ouvert en nous abandonnant à Lui. Il s'agit de « Rentrer dans ce temps hors du temps ». Car « Dieu se donne hors du temps, tout le temps. Nourrir la prière sans cesse transforme du dedans et donne sa saveur, son sel, au temps réel que nous vivons dans le quotidien. » Bien plus, s'Il nous reçoit par l'abandon que nous lui offrons, c'est alors « une double Joie » pour Lui. « Dans le silence, la méditation ouvre nos cœurs. »

Et encore : « C'est dans ma fragilité que Dieu peut agir et je peux me reposer sur cette Présence. »

Lire l'Évangile, se le réapproprier pour tout ramener à l'essentiel, lié au grand souffle de l'Esprit.

Ainsi, prier sans cesse est possible dans notre espace-temps y compris pendant le sommeil, grâce à la méditation quand le cœur reste ouvert à Dieu qui se donne.

Le père Jacques a évoqué bien d'autres

choses, pointant la joie, « fruit de l'Esprit Saint ». Nous avons goûté la saveur de cette parole vive, truffée de pointes d'humour espiègle, ponctuée de silences qui nous creusent et nous dépouillent.



Le père Jacques de Foïard-Brown

Le temps était plus que clément, invitant à marcher et respirer dans la nature sauvage environnante, se poser, assister aux offices des moines cisterciens. Nous sommes repartis dans cette joie, avec une grande espérance : peut-être sommes-nous en train de devenir le ciel où tout se rencontre ?

Amen ! Alléluia ! Cette retraite a été pour moi un vrai ressourcement, offrant l'équilibre entre travail intérieur et contact physique avec la nature. ■

Michel de Courtois, Briançon

## Monte Oliveto Santé et guérison

Nous avons pu suivre, cette année la retraite à l'abbaye de Monte Oliveto en Toscane qui a eu lieu du 14 au 21 juin. Retraite en silence, à l'exception des repas du soir, où nous avons pu échanger avec les 64 participants venus des 5 continents... Nous étions les deux seuls français !

Un thème passionnant, intitulé Health (santé), Healing (guérison), Wholeness (intégrité), dont voici quelques idées forces...

La santé doit se comprendre comme une « complétude », une globalité entre physique, psychique et spirituel.

Nous devons savoir ce dont nous avons besoin en tant que « personne unique », c'est une manière d'être responsable de soi-même. Pour être en bonne santé, il faut entrer en relation avec les autres et apprendre de ses échecs. On n'est pas en bonne santé si on n'est pas attentif aux autres. La méditation nous aide à entrer en relation dans un monde

individualiste, elle est attention et remerciement. La méditation amène à un sens plus profond de l'unité, à l'empathie, au « care », ce mot anglais qui veut dire « prendre soin » de l'autre.



En effet, quand nous recevons de l'attention, nous recevons de l'amour. En méditant, nous constatons que s'accroît le « mieux-faire » dans toutes nos actions. L'attention se prolonge dans la compassion.

Notre attention à autrui doit venir du cœur,

l'esprit est certes utile mais il faut le relier au cœur (« Bring the mind in the heart »).

Notre monde favorise la relation avec les objets mais pas entre les hommes, c'est une culture réductionniste, de chosification, donc d'aliénation. Nous avons donc besoin de réintégration, de guérison dans la complétude (Wholeness)

La connaissance vient de l'expérience, elle doit intégrer l'expérience. De même, théologie et prière doivent aller de pair, ne pas être séparées. Quand l'Esprit est, la dualité disparaît. Dans la pratique religieuse, il faut donc rapprocher contemplation et action.

Le sens de la vie est une expérience de « connexion ». La pratique de la méditation transcende nos conditionnements par la dimension spirituelle.

L'activité contemplative est nécessaire pour pénétrer nos cœurs. Les grands mystiques étaient séduits par la beauté du monde. La méditation nous ramène à notre simplicité originelle. ■

**Michelle et Alain Salvaire, Saint-Christol**

### Agenda

#### Les Rencontres nationales de la méditation chrétienne 2015

auront lieu les 13, 14, 15 mars à l'abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer (22750). James Alison, prêtre, théologien et écrivain anglais, donnera la réplique à Kim Nataraja, membre du bureau international de la CMMC sur le thème : « Quêtes de sens ».

Le Christ, nous dira James Alison, constitue le sens de la vie humaine et lui donne sa plénitude de vie.

C'est son désir qui nous met en mouvement. Comment, dans cette perspective, le désir du Christ parvient-il à nous recréer ?

Kim Nataraja, qui fait partie du bureau international de la CMMC, orientera ses exposés sur le thème du sens que nous donnons à notre propre vie. Même si chacun a une réponse personnelle, nous pouvons, en entrant de plus en plus profondément dans le silence par le biais de la méditation, pénétrer plus profondément la vérité de ce sens.

## Renaissance du christianisme

Que voilà un livre salutaire ! Alors que les sociologues du fait religieux s'accordent à dire que le christianisme se meurt, Gérard Fomerand, auteur de « Renaissance du christianisme », préfère poser la question : « Et si le christianisme ne faisait que commencer ? »

Que ce soit dans les mouvances catholique, protestantes, orthodoxe, « les lignes bougent, imperceptiblement » écrit cet universitaire, haut fonctionnaire dans l'administration française, qui témoigne aujourd'hui en tant que conférencier et « apprenti chrétien » !

Gérard Fomerand qui, depuis 40 ans, observe les mutations du christianisme, commence par dresser un panorama, fouillé et un brin provocateur, du réveil des Églises dans un monde en mutation, sans dissimuler pesanteurs et retours du conservatisme. Il prend acte du basculement du centre de gravité de l'Église, vers l'Asie, l'Afrique et l'Amérique du Sud. Tout en se décentrant géographiquement, celle-ci se recentre sur son « témoignage évangélique » privilégiant la vie spirituelle.

Partout, des hommes et des femmes dressent en eux-mêmes la « tente de l'Alliance », ce point de rencontre avec Dieu, au plus intime d'eux-mêmes. Car les « chercheurs de vie », diagnostique Gérard Fomerand, sont en recherche d'une Église intérieure, d'une « religiosité d'inspiration monastique, intériorisée et secrète ».

Sans doute beaucoup d'entre vous se retrouveront dans son évocation des chrétiens sans étiquettes, des « moines intérieurs » qui « vivent dans une intériorité qui nourrit les racines de ce monde ». Ce sont, prophétise l'auteur, « des précurseurs » qui réactualisent les clés de la vie

spirituelle : silence, écoute, ouverture, c o m p a s s i o n , louange...

L'expérience intérieure est sans conteste un des marqueurs de cette renaissance contemplative, tout comme la redécouverte des traditions du désert. De même que les retrouvailles avec les origines hébraïques du christianisme.

« Nous vivons entre deux époques, affirme l'écrivain, et nous sommes au milieu du gué, " passeurs entre deux rives ", tels les prophètes d'un christianisme renouvelé : Maurice Zündel, ou... Laurence Freeman », tous deux présentant l'Évangile comme une « parole intérieure qui nous appelle en permanence ».

Gérard Fomerand rêve-t-il lorsqu'il prédit une « Église sans limites », où toutes les hiérarchies s'effaceraient, où tous les chrétiens, « descendants de l'unique ancêtre Abraham », se rassembleront dans une Église universelle, « communion d'amour » ?

On a envie de croire ce « catholique de tradition romaine, ancré dans l'orthodoxie et membre de la Fraternité protestante des Veilleurs », tellement sa foi est contagieuse !

**Martine Perrin**



*Renaissance du christianisme*, Editions Fidélité, Namur, 2013, 19,90 €. Voir aussi : [parolesdusilencechristianisme.wordpress.com](http://parolesdusilencechristianisme.wordpress.com)

## À Montpellier (34) Avec la bénédiction des moniales



Michel Bernard, la cinquantaine souriante et sereine, a commencé à méditer très jeune, dans les années 80, alors qu'il était étudiant. Méditation transcendante, zen...

Il redécouvre cet art de vivre en septembre 2012, avec la méditation de pleine conscience de Jon Kabat Zinn. À peine achevé le cycle de huit semaines du Mindfulness Based Stress Reduction (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), le déclic se fait. Il venait de goûter « cette profondeur, cette intériorité, ce repos du mental ». Comment concilier cela avec sa foi ? Sur Internet, il découvre la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne et retrouve les coordonnées de son ami Gabriel Vieille, animateur du groupe de Besançon... il ne lui en faut pas plus pour se lancer dans l'aventure du « retour à la maison ». « Le grand déclencheur, se souvient-il, ce fut une rencontre avec Dominique Lablanche et Catherine Charrière à Valpré, lors des Rencontres nationales 2013. Ils m'ont donné le mode d'emploi pour passer de l'idée à la réalisation. »

### Fiche d'identité

#### Date de naissance

18 septembre 2013

#### Fréquence des rencontres

Le mardi de 19h à 20h à la chapelle des sœurs franciscaines du Saint-Esprit, villa Savine, 31, avenue de Saint-Lazare.

#### Signe particulier

Avoir reçu un double soutien spirituel : celui du père jésuite Charles Le Du, responsable de la communauté jésuite à Montpellier, et celui de la communauté des cisterciennes d'Anduze.

#### Contact

Michel Bernard  
Tél. : 04 34 43 10 08  
michel.bernard34ma@orange.fr

#### Autre groupe de Montpellier :

Le mardi à 17h30 à l'église Saint-Léon (4, rue Ernest Castan).

Contact : Pierre Treillet - 04 67 10 92 06  
06 24 45 03 03 [pierre.treillet@orange.fr](mailto:pierre.treillet@orange.fr)

Après une retraite de discernement, en août 2013, Michel rencontre le prêtre de sa paroisse Sainte-Bernadette, Jean-Sébastien Strumia, qui soutient le projet : « Je vous prête une salle. C'est une proposition que je trouve importante », lui donnant un conseil salutaire : parler de son projet au vicaire épiscopal, Bernard Boissezon. Ce que fait Michel, lui soumettant les documents remis par le coordinateur national, dont la reconnaissance de l'évêque de Brescia (Italie). Le prêtre répond très favorablement : « La reconnaissance, c'est un élément qui a dissipé la crainte de l'Église locale, à savoir que la CMMC soit un groupe sectaire », prévient Michel.

En septembre 2013, le groupe démarre. Auparavant, Michel a pris la précaution de diffuser à toutes les paroisses de Montpellier un tract d'information, joint son réseau personnel ainsi que le réseau de la communauté de vie chrétienne (CVX) dont il fait également partie. 16 personnes assistent à la première réunion d'information. Aujourd'hui, 25 personnes sont inscrites, chaque rencontre rassemblant en moyenne une dizaine de méditants.

En cette belle soirée de mai, ciel azur et vent impétueux, le groupe inaugure un nouveau lieu de rencontre, la chapelle des sœurs franciscaines du Saint-Esprit, villa Savine. Une quinzaine de personnes sont venues dont, pour l'occasion, des méditants de la paroisse Saint-Léon, autour de leur animateur, l'archiprêtre Pierre Treillet. Sœur Isabelle les accueille avec un sourire rayonnant : « Vous êtes une grâce pour notre communauté », a-t-elle dit à Michel, lorsqu'il lui a demandé s'ils pouvaient se réunir dans la chapelle silencieuse et lumineuse de son couvent.

Michel rappelle brièvement les trois éléments requis pour méditer : la posture d'immobilité – le dos droit sans s'appuyer au dossier du banc –, le « silence collectif qui invite au silence intérieur », et la simplicité induite par le mot de prière « Maranatha ». Après la première lecture, un texte de Kim Nataraja, le son cristallin du gong invite à la plongée dans l'intériorité. Le psaume 62 clôt le silence, avant que s'ouvre un temps de partage : « J'ai vraiment goûté la profondeur du silence et la paix », dit l'une. Un autre remercie pour ce « lieu très porteur ». Ce que confirme Michel : « J'ai goûté la plénitude de cet espace de silence dans ce lieu de prière si habité... »

### Un chemin de simplicité

*C'est la deuxième année que je médite avec le groupe de Montpellier. Auparavant j'avais une pratique de la méditation de pleine conscience, une fois par mois.*

*Avec la méditation chrétienne, j'ai découvert une manière nouvelle de méditer à partir de textes d'enseignements et de prières qui me permettent d'ouvrir la pensée et le cœur à la sagesse chrétienne. La méditation m'a permis d'être plus attentive, plus à l'écoute, de faire les choses plus en conscience et de prendre les événements qui arrivent avec plus de sérénité et de paix. Méditer est un chemin d'attention qui me permet de lâcher mes pensées, mes émotions, mes idées, mes sensations physiques pour arriver à être plus tranquille dans mon esprit et dans mon corps.*

*La méditation m'invite à la rencontre intime avec Dieu dans l'ici et maintenant. À chaque méditation, la communion avec mon être s'agrandit et s'authentifie. Ma vie s'enrichit par ce chemin de simplicité, d'humilité et de persévérance que me révèle ma pratique de la méditation. C'est un chemin, c'est une vie.*

Isabelle Bares

Bénévole à RCF, Michel produit régulièrement des émissions qui présentent la méditation et « donnent le goût » de découvrir la pratique. Il est particulièrement heureux d'avoir reçu le « marrainage » des sœurs cisterciennes de la communauté la Paix-Dieu à Anduze, qui portent le groupe dans la prière, et témoignent de la réconciliation entre catholiques et protestants. « Pour moi c'est important, car notre groupe est chrétien au sens le plus large, et je voulais afficher cette dimension d'ouverture. » Le 1<sup>er</sup> juin dernier, Michel a convié les méditants à une journée de retrouvailles à Anduze « pour faire connaissance et créer du lien ». Une quinzaine de personnes étaient présentes. En mars 2015, il projette de réunir les trois groupes de l'Hérault pour une retraite d'un week-end.

« L'enjeu est maintenant de stabiliser le groupe, conclut-il. Lorsque j'envoie les textes lus pendant la méditation, je poste un message à tout le monde y compris ceux qui méditent chez eux en lien avec nous. » ■

Martine Perrin

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

## Focus Rachel Sharpe Aider d'autres à recevoir le don

Le premier jour d'une session sur la pleine conscience, en janvier 2012, je ne me rendais pas compte du parcours que j'allais entreprendre. Jusqu'alors, la vie était belle mais trépidante. Je cherchais à concilier une carrière exigeante, un diplôme de master 2 avec une vie sociale normale, et cela commençait à faire beaucoup ! Cherchant un remède à ma vie de plus en plus stressante, je me suis inscrite à une session sur la pleine conscience.

Au début, j'étais plutôt déçue. Le professeur nous montrait des techniques qui permettent d'être attentif. Le langage qu'elle utilisait semblait plutôt vague, les techniques trop simples, et je n'étais pas prête à admettre que mon esprit est chaotique et mon rythme cardiaque rapide : ne voyait-elle pas que je me tenais à distance de tout cela ?

Quelques semaines plus tard, je me souviens de m'être brossé les dents et, plutôt que de laisser couler l'eau, j'ai fermé le robinet. Quand j'allais au supermarché, j'achetais moins que d'habitude. Au téléphone, j'écoutais l'autre plutôt que de faire autre chose en même temps. C'était comme si j'avais porté des lunettes noires et qu'elles étaient tombées. Avec mon nouveau regard, tout semblait illuminé. C'était inextricablement lié à une plus grande conscience de Dieu, qui semblait présent en toute chose. Au fil des semaines, il m'a semblé que ce que j'apprenais ne prenait sens qu'à la lumière de l'Esprit.

La session terminée, je me suis décidée à chercher quelle était la position chrétienne sur la méditation.

J'avais peu de contacts avec l'Église et aucune de mes idées préconçues ne semblait adaptée, mais l'expérience personnelle montrait le contraire. En tapant « méditation chrétienne » sur

Google, j'ai été amenée à suivre une retraite de la WCCM pour les jeunes méditants. En décembre 2012, je participais à un pèlerinage en Inde.

Cela m'amène à mon travail d'aujourd'hui : responsable du développement de la WCCM. Mon objectif est de développer les relations avec les personnes qui partagent la vision de la WCCM et souhaitent y prendre part. Chaque don



en prière, en temps, en talents ou en ressources financières est converti dans les multiples façons dont nous partageons, dans la communauté, le don précieux de la méditation.

La session que j'ai suivie vantait les bienfaits de la méditation mais, d'après mon expérience, les fruits qui se manifestent lorsqu'on pratique la méditation dans un contexte spirituel sont d'une valeur infiniment plus grande. Après huit semaines de cours, il m'aurait été très facile d'arrêter de méditer. Cependant, faire partie d'une communauté m'a permis de maintenir ma pratique sur le long terme tout en développant des amitiés profondes.

Lorsque j'ai voyagé en Inde en 2012,

j'ai pu récolter des fonds pour une école d'un bidonville de Calcutta. Être en mesure de financer les repas scolaires de plus d'une année a apporté à ma famille, mes amis et moi-même, une occasion d'aider directement des personnes vivant dans des conditions extrêmement difficiles, et nous en avons été très heureux. Cependant, l'impact du don semble limité parce que, si l'école ne réussit pas à récolter des fonds l'année suivante, il faudra la fermer. Ce qui est merveilleux dans le don que nous transmettons librement dans la WCCM, c'est que l'enseignement essentiel demeure chez une personne toute sa vie, quelles que soient les circonstances, et va à la racine même de nombreux problèmes sociaux du monde.

« J'ai foi dans le christianisme comme je crois que le soleil s'est levé : non seulement parce que je le vois, mais parce que, grâce à lui, je vois tout le reste. » (C.S. Lewis)

Cette citation exprime parfaitement mon expérience de ces deux dernières années. Être capable de voir plus clairement n'est pas toujours agréable : je n'ai jamais été aussi consciente de mes défauts et faiblesses. Mais, avec la grâce de Dieu, je ne pense pas que c'est à moi seule d'améliorer ces aspects inconfortables : je sais qu'une puissance beaucoup plus grande est à l'œuvre dans mon cœur. J'ai beaucoup de chance d'avoir rencontré la méditation chrétienne à un âge relativement jeune, et je suis heureuse de vivre, maintenant que ma vie est solidement ancrée dans ce qui importe le plus. Mieux : je me sens privilégiée de passer mon temps à travailler, au Royaume-Uni, pour aider d'autres à recevoir ce don qui change la vie. ■

**Rachel Sharpe**

Responsable du développement de la WCCM.

Contact : [rachel.sharpe@wccm.org](mailto:rachel.sharpe@wccm.org)

### Un mot de John Main

« La méditation est la voie de la croissance parce qu'elle est la voie de l'attention désintéressée à l'autre ; elle est la voie de la perte de soi parce que notre attention est entièrement absorbée dans le Christ. C'est dans cette absorption que nous nous détachons de toute limitation. »



**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 :** Chantal Mougin (traduction), Isabelle Bares, Leonardo Corrêa, Michel de Courtois, Laurence Freeman, May Ngo, Martine Perrin, Michelle et Alain Salvaire, Rachel Sharpe, John Siska, Oscar Talamas, Sandrine Vinay.

**Informations et contacts en France :** Sandrine Hassler-Vinay, 135, bd de la Blancarde 13004 Marseille. [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.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](mailto:welcome@wccm.org)