

## INTERVIEW DE LAURENCE FREEMAN osb

### • Vous êtes à moitié irlandais et à la manière dont vous évoquez Bere Island, on peut imaginer que le sens du sacré et la foi des Irlandais vous ont été transmis par votre mère et vos tantes. Avez-vous un souvenir d'enfance de cette transmission ?

C'est vrai, ma mère m'a transmis sa foi, sa tradition catholique. Elle avait une foi très forte, enracinée, une foi, dirais-je naturelle, humaine. Quand j'étais enfant et j'y ai puisé beaucoup de joie et d'émerveillement, un grand sens du mystère. J'ai pu goûter à cette dévotion dans la prière, jusqu'à ce que je quitte l'Église vers 16, 17 ans. Mais je n'ai jamais rejeté complètement l'Église ou ma foi.

### • Avez-vous des souvenirs précis de cette enfance empreinte de dévotion ?

Quand j'étais enfant, je servais la messe très tôt le matin, trois fois par semaine dans un couvent proche de la maison. C'était important pour moi. Je me souviens aussi de moments bénis dans la chapelle de l'école : l'atmosphère, les vitraux, les bougies, l'encens, les chants m'ont conduit à faire l'expérience du numineux, de la présence réelle de Dieu. Il me semble que ma fidélité dans la foi s'est enracinée dans ce sens naturel d'adoration.

Plus tard, à l'adolescence, quand je me suis éloigné des sacrements comme beaucoup de jeunes de ma génération, je n'ai jamais rejeté complètement la foi. Je pense que l'Église n'était alors pas capable de répondre à nos besoins. Nous n'avions aucun lieu pour exprimer nos problèmes.

Puis j'ai quitté la maison pour l'université, vers 17 ans, et j'ai arrêté de pratiquer.

### • Y a-t-il une expérience fondatrice où s'origine votre vocation contemplative ?

La fondation de ma dévotion catholique est forte et m'a donné le sens de la dimension spirituelle et sacrée. Et j'ai toujours été en recherche, de quelque manière que ce soit. J'ai toujours été en quête de cette dimension sacrée.

À l'université, je lisais tout ce qui concernait les autres traditions et leurs courants mystiques : bouddhisme, hindouisme, soufisme ; les mystiques chrétiens aussi, mais à l'époque je ne me sentais pas attiré par ces courants mystiques. Ou plus exactement je ne me sentais pas plus proche d'eux que de ceux des autres traditions.

J'avais une approche très intellectuelle de la dimension contemplative : je lisais, j'étudiais, j'étais en recherche, mais je n'avais aucune pratique. J'espérais trouver la réponse dans les livres.

### • Pouvez-vous évoquer un événement précis qui a pu orienter votre vie ?

Je suppose qu'un événement majeur qui a eu un impact sur ma vie, qui m'a aidé à grandir, est survenu quand ma sœur est décédée. J'étais en première année à l'université d'Oxford, elle avait 10 ans.

Je pense que les deux types d'expériences qui marquent le plus une vie ont à voir avec l'amour et avec la mort. Avec la mort de ma sœur, ma vie a changé de direction. Je connaissais déjà John Main depuis plusieurs années. Je suis allé le voir à Pâques dans son monastère à Washington. Je lui ai parlé des questions qui m'agitaient, des émotions que ce décès provoquait en moi, de la crise que je traversais. C'est à ce moment-là que s'est amorcé le tournant qui a fait bifurquer ma vie : il m'a transmis la pratique de la méditation.

Ça s'est passé très simplement : C'était le soir, j'étais assis dans son bureau. Nous parlions de tout ce qui m'agissait. Il s'est mis à parler de la méditation. Très doucement, très brièvement, il m'a dit ce que méditer voulait dire. J'ai su immédiatement que ce qu'il disait était vrai et que j'avais envie d'essayer.

### • Cette rencontre a été déterminante pour vous ?

John Main n'a jamais essayé de m'influencer ou de me pousser à faire l'expérience de la prière contemplative. Mais ce jour-là, il a semé une graine dans mon esprit.

Une fois rentré à l'université, je tentais de méditer, malgré toutes les distractions de la vie d'étudiant. Je n'y arrivais pas toujours, mais je n'ai jamais perdu de vue l'importance de cette pratique, ni l'envie de méditer. J'ai alors essayé de reprendre une pratique de foi, de retrouver dans les sacrements une véritable nourriture. C'était comme si je me reconnectais avec l'expérience du sacré de mon enfance.

### • Votre première rencontre avec John Main a eu lieu quand vous aviez 13 ans, lorsque vous étiez élève dans un collège de bénédictins. Avez-vous un souvenir précis de cette rencontre ?

Au premier trimestre, nous avons eu raison du professeur de religion, victime d'une dépression nerveuse. Quand John Main s'est présenté, nous pensions pouvoir casser ce nouveau professeur, surtout quand nous avons su qu'il s'agissait d'un simple moine !

À la minute où il est entré dans la classe, j'ai su que John Main était un homme exceptionnel. Il avait une grande présence, une autorité naturelle, un sens de l'humour exceptionnel. Il avait aussi l'art et la manière de diriger de jeunes garçons et il nous traitait avec respect. C'était également un bon enseignant. Nous l'avons tout de suite apprécié. Par la suite, je ne l'ai plus eu comme professeur, mais avec quelques amis

nous avons pris l'habitude de nous asseoir à côté de lui au réfectoire. Nous pouvions parler de tout avec lui, et ça nous impressionnait.

En ce qui me concerne, j'étais plutôt rebelle, avec un esprit de contradiction manifeste et comme il s'occupait aussi de discipline, j'ai eu quelques confrontations avec lui, mais j'ai toujours eu beaucoup de respect pour la manière dont il exerçait son autorité.

À cette époque, les châtiments corporels étaient encore en usage, mais John Main n'y a jamais eu recours. Il n'en avait pas besoin pour exercer son autorité.

### **Avez-vous au cours de votre vie ressenti un coup de pouce du destin ?**

Il y a de deux moments dans ma vie où le destin s'est manifesté. Le premier lorsque j'avais 7 ans. Je quittais l'école primaire et je me souviens d'une conversation entre ma mère et la religieuse qui s'occupait de mon dossier. Elles discutaient du choix de mon futur collègue, hésitaient entre les jésuites et les bénédictins.

Comme ma mère ne voulait pas que je sois pensionnaire, je suis allé chez les bénédictins !

Le 2<sup>e</sup> coup de pouce du destin a eu lieu à la fin de mes années de lycée. Je devais partir en Amérique pour étudier pendant un an. John Main vivait là-bas, il était professeur au collège bénédictin de Washington. Il m'avait invité à venir le voir. Mais je n'avais pas son adresse. Le dernier jour avant les vacances, j'allais quitter le lycée, John Main est entré précisément à ce moment-là et il m'a donné son adresse à Washington, ce qui m'a permis de garder le contact avec lui.

### **• Vous écrivez de lui, quand vous l'avez revu à Washington : « Il fit sur moi une impression indélébile sans autre moyen qu'un léger contact et quelques mots ». Pouvez-vous compléter ce rapide portrait ?**

John Main avait une personnalité très forte, une grande vitalité, un charisme puissant, un sens de l'humour à toute épreuve, et aussi une grande joie intérieure.

Nous avions le même sens de l'humour et j'avais une confiance en lui totale. On pouvait discuter de n'importe quel sujet avec lui. L'image qui me vient, quand je pense à lui, est celle d'un Père du désert, un Abba, un maître spirituel.

À l'époque, il n'était pas question pour moi d'entrer au monastère. J'étais diplômé de littérature anglaise. Je voulais faire carrière dans la littérature et les médias. J'ai décidé de prendre un peu de temps et j'ai travaillé trois ans dans une banque d'affaires et dans le journalisme. Je gardais néanmoins contact avec John Main qui était rentré en Angleterre. Je le voyais dans son monastère d'Ealing, à Londres. Il avait créé, en 1974, une communauté de laïcs dévolue à la méditation.

J'avais envie de le rejoindre. Je vivais une période d'incertitude où je ne savais pas de quel côté me diriger. Je lui ai demandé si je pouvais suivre la formation spirituelle de six mois qu'il proposait. Il ne m'a pas vraiment encouragé à venir. J'imagine qu'il testait ma détermination.

C'est alors que j'ai commencé à méditer avec lui. Nous avons quatre méditations par jour, intégrées à la vie du monastère. Ces quelques mois ont constitué une période assez intense, riche de potentialités.

Méditer avec lui était une réelle expérience. Son engagement dans la pratique, sa présence rayonnante constituaient pour moi une garantie de sérieux. On venait d'Angleterre et même du monde entier pour méditer avec lui.

En peu de temps, dès 1975, la communauté s'est transformée en centre de méditation. C'est, je pense, le travail de l'esprit. Je l'ai aidé à développer ce projet de centre.

Au bout de six mois, j'étais censé quitter ce lieu, revenir dans le monde, et j'ai soudain réalisé que je n'avais plus la même ambition.

J'avais toujours voulu devenir riche et célèbre. J'aurais aimé avoir la même ambition, mais ce n'était plus le cas. Je me suis demandé si je ne voulais pas rester à Ealing. Mais je n'avais pas envie de devenir moine.

Ou du moins pas tout de suite, plus tard peut-être, après avoir réussi à être riche et célèbre. Ça a été une longue bataille. J'en discutais avec John qui n'a jamais essayé de m'influencer.

J'ai fini par prendre ma décision : la seule chose que j'avais à faire était d'entrer au monastère pour faire un essai. Une fois la décision prise, j'ai ressenti une immense sensation de paix et de bonheur. C'était surprenant.

Je pensais que ma mère me soutiendrait, ce ne fut pas le cas. Quant à mon père, il était persuadé que j'étais devenu fou. Personne ne m'a encouragé, mais j'étais sûr d'avoir pris la bonne décision.

### **• La méditation est avant tout une expérience. Comment donner le goût, la saveur de cette expérience avec des mots à ceux qui ne la connaissent pas ?**

Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à méditer, ni même tenter de le convaincre avec des arguments. La seule chose à faire est de parler de votre propre expérience, montrer le chemin de cette tradition.

Et ensuite, attendre, voir s'il y a du répondant. Parfois, ce sont les gens les plus surprenants qui répondent à l'appel. Et ceux qui vous semblaient les plus aptes à franchir le pas ne bougent pas, sont même carrément hostiles ! On peut penser par exemple que les moines seraient prêts à tenter l'expérience. C'est loin d'être le cas.

• **Peut-on au moins l'enseigner ?**

La méditation ne s'enseigne pas. Je me souviens d'avoir un jour discuté avec une jeune femme. Son mari était fermier. Elle venait rendre visite à ma famille à Noël. Elle avait trois jeunes enfants, elle était enceinte. Inutile de dire qu'elle était très occupée. C'est elle qui a entamé la conversation sur la méditation. Elle avait besoin de cette dimension contemplative. Elle en avait un besoin profond. Comment savoir qui est en mesure de répondre à l'appel ?

• **Y a-t-il un profil particulier de méditants ?**

Je pense que tout le monde peut méditer. C'est juste une question de temps : il faut trouver le bon moment. Quand une personne prend conscience de ce besoin fondamental, elle tente de le satisfaire. C'est pourquoi, je ne cherche pas à faire des adeptes. C'est le travail de l'Esprit.

• **Mais comment en parleriez-vous à ceux qui ne s'y intéressent pas, ou qui ont des idées fausses sur la méditation. Comment tenter de décrire cette expérience et ce chemin ?**

La méditation est la prière du cœur. Il y a dix mille formes de prières. Je pense qu'à un moment donné dans une vie de foi, l'envie de plonger plus profondément dans la prière se fait ressentir. Cela dit, je suis étonné de voir que les enfants sont naturellement en contact avec cette dimension contemplative. Ensuite, ils la perdent.

La plupart du temps, l'éducation religieuse ne les aide pas vraiment à garder le contact. En grandissant, nous perdons effectivement cette capacité naturelle à la contemplation. Plus tard, nous cherchons confusément à nous reconnecter, sans même savoir ce que nous cherchons.

Et puis l'impulsion peut survenir à un moment quelconque de notre vie : à 20 ans, ou lorsque nous fondons une famille, au début de la retraite, ou quand surviennent les premiers signes de la maladie. La dimension oubliée de la prière resurgit alors.

Si je dois parler à des croyants, j'insisterai sur cette dimension perdue que l'on recherche. À des non-croyants, je parlerai d'un voyage spirituel, en évoquant la recherche de sens, en préconisant ce moyen de lutter contre le stress de la vie moderne.

Je peux aussi en parler comme l'interface catholiques/ bouddhistes. La plupart des bouddhistes ont quitté la foi chrétienne. Ils ne cherchent pas forcément à la réintégrer, mais ils sont en quête d'une manière plus saine de recréer l'harmonie en eux, de guérir les blessures provoquées par ce sentiment d'être divisé. Ils sont souvent surpris et assez fascinés de découvrir cette dimension contemplative de la tradition chrétienne. (J'ai reçu un certain nombre de lettres de lecteurs du livre « *Le dalaï-lama parle de Jésus* » qui m'ont dit avoir retrouvé leurs racines chrétiennes après l'avoir lu.)

• **Donc la méditation est un voyage spirituel. Comment le diriez-vous ?**

Aujourd'hui, le besoin de spiritualité est manifeste. En même temps, on rejette souvent la religion. Je ne pense pas qu'il y ait de coupure radicale entre le religieux et le spirituel, mais un certain nombre de gens le vivent ainsi. La plupart cherchent un chemin spirituel qui leur permette d'intégrer les différentes dimensions de leur vie : la vie familiale, professionnelle, intellectuelle, émotionnelle, sexuelle. Et la méditation les emmène au centre d'eux-mêmes, dans ce cœur profond, où leur vie fragmentée trouve sa complétude. Ils commencent alors à réaliser que l'harmonie naît dans le cœur profond – le cœur dont on parle étant le symbole de l'intériorité et de l'unité, et non le siège des émotions.

Il me semble que lorsqu'on a une recherche spirituelle sérieuse, c'est exactement ce à quoi l'on aspire. Il y a une quantité de fausses spiritualités sur le marché qui font stagner les gens à un niveau très superficiel. Il ne faut cependant pas les condamner, parce que c'est une première approche.

• **Dans toutes les traditions, la méditation est une pratique qui allie silence et immobilité à l'arrêt des activités mentales. Qu'est-ce qui est spécifique à la méditation chrétienne telle qu'elle a été redécouverte par John Main ?**

Quand la méditation est-elle chrétienne ? Ce qui fait la différence, c'est la foi du méditant. La foi dans le Christ. Peut-être la foi n'est-elle pas encore accomplie chez eux, peut-être pas mal de questions demeurent-elles encore sans réponse, mais leur foi est déjà là.

C'est la tradition chrétienne qui fait la différence : il existe une tradition chrétienne de prière contemplative, il existe une communauté chrétienne nourrie par cette tradition de prière. Ces différentes données en font une « méditation chrétienne », mais la principale est la foi.

Je voudrais juste ajouter que la méditation chrétienne est vraiment une spiritualité pour aujourd'hui. Une des faiblesses de la spiritualité dans le monde chrétien est de ne pas intégrer le corps – ce qui est étrange si l'on considère que le christianisme est la religion de l'incarnation. Mais nous laissons trop souvent le corps à l'écart. La méditation est la prière du cœur, ce qui signifie que le corps, l'âme et l'esprit sont unifiés.

La plupart des gens qui commencent à méditer ont déjà goûté aux Écritures. Ils participent parfois aux sacrements. Ils découvrent ainsi une pratique corporelle de la prière. C'est une pratique qui s'intègre à notre vie quotidienne, si l'on adopte la simple discipline de méditer matin et soir.

- **La finalité de la méditation chrétienne n'est-elle pas d'approfondir notre relation à Jésus ?**

John Main dit en effet que le principal fruit de la méditation est d'accroître notre connaissance de Jésus. C'est essentiel dans l'expérience chrétienne du Christ.

Et c'est le bénéfice le plus remarquable de la pratique d'une prière contemplative.

Le fruit en est une union plus personnelle avec Jésus. Cette union s'accomplit en nous-mêmes très mystérieusement, d'une manière mystique, et porte ses fruits : nous portons un autre regard sur l'eucharistie, les sacrements, ainsi que sur les Écritures. Enfin, plus largement, notre regard sur les autres, sur notre travail se modifie lui aussi.

- **C'est aussi le fruit d'un engagement dans la fidélité, car cette proximité se révèle dans la durée ?**

Les fruits sont d'autant plus manifestes que notre pratique s'inscrit dans la durée.

De nombreuses personnes, quand elles abordent l'étape contemplative de leur voyage spirituel – saint Jean de la Croix décrit cela dans *la Nuit obscure* –, sont conduites à accomplir ce voyage. Au début, on a un sentiment de perte : on perd ses repères habituels, on doit abandonner la religion telle qu'on la pratiquait auparavant. C'est pourquoi on a besoin de soutien et de l'encouragement du groupe de méditants dans cette étape de transition.

- **Comment en arrivons-nous à mieux connaître Jésus en méditant ?**

Dans mon livre *Jésus, le maître intérieur*, je parle des différentes étapes de la connaissance de Jésus. Il nous faut passer du Jésus historique au maître intérieur, faire grandir cette relation pour découvrir Jésus le sauveur : constater comment cette relation peut nous guérir, comment elle change ce qui ne va pas dans nos vies, comment nous pouvons en définitive avoir un aperçu du Christ cosmique.

Propos recueillis par Martine Perrin  
à Karma Ling, le 6 septembre 2008