

Laurence Freeman

"Méditer n'est pas réservé aux moines"

Le bénédictin Laurence Freeman est directeur spirituel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. De passage en Suisse romande, il a rappelé l'urgence de la contemplation aujourd'hui.



Rencontrer Laurence Freeman est une expérience en soi: on n'en sort pas indemne. Même sans son habit religieux – blanc, car il est moine bénédictin de la congrégation de Monte Oliveto –, l'homme impressionne: regard clair, poignée de main ferme, sourire contagieux, et une présence d'une belle densité. Est-ce parce qu'il sillonne le monde pour animer des retraites et former des méditants, au contact permanent de cultures variées? Est-ce parce que, pratiquant la méditation matin et soir, il porte sur le monde un regard empreint de compassion et de bienveillance? A l'écouter, à échanger avec lui, on touche quelque chose de l'ordre de la grâce.

Dans notre monde complexe fait de stress, de bruit et de course à la performance, y a-t-il place pour la méditation? N'est-elle pas l'apanage de « doux rêveurs» en marge de la société?

Laurence Freeman: – Au contraire! Bien des problèmes du monde moderne viennent d'un manque de contemplation. On s'agite – savez-vous que l'agitation est la sainte patronne du stress? –, on court, tout s'accélère. L'homme a besoin de silence, d'équilibre, de solitude et de paix pour se retrouver, et il a soif de contemplation. Ainsi, nous sommes placés devant l'urgence d'une révolution contemplative. Pour le monde, mais aussi pour l'Église, qui vit une crise de la transmission. Loin des solutions à la mode, nombreuses, la méditation chrétienne, par le processus de transformation intérieure qu'elle met en route, est une réponse à la crise que traversent nos sociétés. Loin d'être une fuite du monde, elle est une pratique qui change notre attitude et notre regard.

Beaucoup de croyants redécouvrent la méditation. Elle n'est pourtant pas si neuve...

– Oh non! La méditation chrétienne s'ancre dans une tradition qui remonte aux Pères du désert, Jean Cassien en particulier, qui vécut au 4^e siècle, et elle traverse toute l'histoire de l'institution. Vatican II l'a remise en valeur et ouverte à tous. Si l'Évangile est un moteur pour s'engager dans le monde, il a aussi un côté mystique: c'est la tradition de la méditation chrétienne, nourrie de la prière du cœur ou prière de Jésus, centre de la spiritualité orthodoxe – la répétition de la même phrase, «Seigneur Jésus-Christ, fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur».

Elle n'est pas réservée aux moines et aux moniales, mais proposée à chacun dans sa vie quotidienne. Les croyants en ont pris conscience peu à peu, et la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC) est un fruit de cette évolution. Vous pouvez méditer dans des groupes de méditants, chez vous, en paroisse, partout. Pour beaucoup, c'est le début d'un cheminement de foi ou l'amorce d'un retour au sein de la communauté chrétienne.

Qu'est-ce que la méditation?

– C'est un processus de croissance humaine et spirituelle. Chacun peut la pratiquer à son niveau: j'enseigne la méditation à des enfants de 6-7 ans, et ils sont très réceptifs! C'est un pèlerinage vers le centre de soi, où demeure le Christ. Il s'agit de quitter l'ego et sa confusion pour aller vers le Soi qui unifie, d'entrer dans la connaissance que Dieu a de lui-même. Lorsque nous méditons, nous transcendons notre ego pour nous ouvrir au Soi, bien plus large. Nous dépassons la pratique rituelle de la foi pour entrer dans la prière pure. Nous nous divinisons, selon la formule de saint Irénée de Lyon au 2^e siècle: «Dieu s'est fait homme pour que l'homme se fasse Dieu», reprise par saint Athanase et saint Grégoire de Nysse. La méditation vérifie les vérités de notre foi à l'aune de notre propre expérience.

N'est-ce pas paradoxal?

– Dans la méditation, on ne disparaît pas! Nous nous trouvons en Dieu, mais cela passe par la mort à nous-mêmes, nos pulsions, nos désirs, toutes ces vagues qui agitent la surface de notre être. Méditer, c'est rester dans l'immobilité de l'esprit et du corps. Grâce notamment à la répétition d'un mot ou mantra – Maranatha, «Viens, Seigneur Jésus» –, nous entrons dans un processus de purification, d'approfondissement spirituel et de transformation intérieure.

Méditer, dites-vous, c'est «entrer dans sa chambre intérieure»...

– Pour y rencontrer Dieu. Sans bavarder, sans rabâcher des prières. Dans l'attention au moment présent, l'intériorité et le silence. Il ne s'agit pas de chercher à vivre une expérience mystique mais, en creusant en soi, de guérir nos blessures. De vivre en soi l'œuvre de l'amour, le triple travail de recevoir, libérer et rendre. Cela ne s'enseigne pas, ce n'est pas une technique.

Qu'en retire le méditant?

– Des bienfaits physiques et psychologiques – un rythme cardiaque apaisé, un meilleur sommeil, un calme intérieur notamment – et des fruits, les fruits de l'Esprit énumérés par saint Paul dans sa lettre aux Galates: amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi. Un regard de compassion.

Méditer, c'est possible en paroisse?

– Toutes les paroisses devraient être contemplatives! La méditation introduirait du silence et du calme au milieu du bruit et de l'activité. Et elle contribuerait au rapprochement entre Eglises. Enfin, elle crée la communauté – méditer avec d'autres nous aide à avancer dans notre travail de creusement: c'est en elle que nous vivons l'unité. Et c'est très important pour lutter contre la solitude qui ronge nos contemporains.

Que diriez-vous à celui qui veut découvrir la méditation?

– Commence. Viens et vois.

Recueilli par Geneviève de Simone-Cornet

Un centre international

Un centre spirituel international pour la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC) va voir le jour dans l'ancienne abbaye cistercienne de Bonnevaux, près de Poitiers. Une communauté de laïcs mariés ou célibataires animée par Laurence Freeman y vivra dans l'esprit de la règle de saint Benoît. Le centre sera le siège de la CMMC qui compte, depuis sa fondation en 1991, 2500 groupes dans 120 pays. Il proposera des retraites et des programmes pour former les futurs enseignants. Bonnevaux développera aussi le programme Meditatio pour « répondre aux besoins spirituels du monde laïc », « partager les fruits de la méditation au-delà du périmètre religieux »: dans les écoles, le monde des affaires et le milieu médical notamment.

GdSC