



# Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

BULLETIN TRIMESTRIEL

<http://www.wccm.fr> :: 2010-2 :: Édition francophone

## NOUVELLES DE FRANCE, BELGIQUE, SUISSE

### ARTICLE DANS LA VIE ET AUTRES NOUVELLES

Étienne Séguier, journaliste de l'hebdomadaire La Vie, a consacré un article à la méditation dans le numéro du 15 juillet, où la méditation chrétienne et en particulier la CMMC occupait une place d'honneur, notamment à travers 3 portraits de méditants, dont ceux de



Leila Tilouine et de Sandrine Vinay dont le rôle dans l'organisation de la communauté française, déjà important, est amené à se renforcer. Leila est présente depuis les débuts de la CMMC en France et m'aide depuis que j'assume les fonctions de coordinateur national, c'est-à-dire depuis 2002. Sandrine a connu la CMMC en Australie et, rentrée en France, a souhaité participer à son développement dans notre pays. En avril dernier, la retraite avec le P. Laurence ayant dû être annulée à la dernière minute pour cause d'éruption volcanique en Islande, Sandrine a accueilli la quinzaine de retraitants ayant souhaité maintenir leur inscription. Toutes deux s'activent actuellement à la préparation de notre grand rendez-vous annuel qui aura lieu comme l'année dernière à Valpré (Lyon), en janvier 2011. Je leur suis très reconnaissant de leur engagement renforcé. D'autres tâches non moins essentielles vont être prises en charge par d'autres méditants : Myriam Grini et David Thiébaud, dans les Vosges, assurent la mise en page du bulletin et son envoi ; Étienne Zombas, à Nice, recevra les dons que vous envoyez et assurera la mise à jour de la liste de diffusion des lectures hebdomadaires sur Internet. Certes, la communauté des méditants existe par la méditation, mais elle ne pourrait exister non plus sans le désir de la faire vivre et de créer les conditions de son existence, et notamment sans l'engagement de quelques uns et quelques unes d'entre vous à accueillir et animer un groupe, cette petite cellule d'incubation spirituelle.

Je voudrais profiter de cette occasion pour leur redire mon amitié et redire également à

ceux et celles qui seraient tentés par l'aventure de se mettre en relation avec Leila ou Sandrine qui pourront guider et soutenir leurs premiers pas.

**Dominique Lablanche**

Leila Tilouine, 06 28 32 23 64,  
leilatilouine@yahoo.fr  
Sandrine Vinay, 06 37 53 74 71,  
vinaysandrine@yahoo.fr

## PROCHAINES RETRAITES ET ÉVÈNEMENTS

Les retraites avec le P. Jacques de Fôiard-Brown sont annulées...

À l'instant où nous bouclons ce bulletin, nous apprenons que le père Jacques doit renoncer à venir en France à cause de soucis de santé. Il nous fait part de sa profonde tristesse de ne pouvoir venir comme prévu. Toute la communauté des méditants francophones est à ses côtés et lui adresse son amitié et ses prières.

Nous nous excusons auprès de tous ceux et celles qui se sont déjà inscrits à ces retraites.

### ...deux retraites sont maintenues

· PELTRE (METZ),  
8-10 octobre :

Il reste quelques places pour une retraite animée par le P. François Martz sur le thème de la lectio divina.

Inscriptions :  
Mme Josyane Stef  
03 87 66 90 90  
06 84 21 01 04,  
stef.josyane@orange.fr

· SENANQUE, 21-24 octobre :

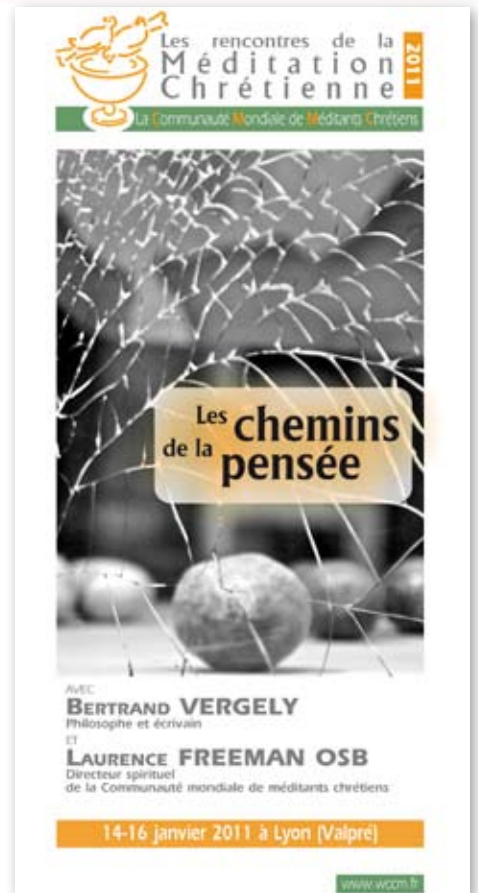
La retraite est maintenue également (l'animation sera assurée par un frère de la communauté) mais elle est complète.

## Rencontres de la Méditation Chrétienne à Valpré

Du 14 au 16 janvier 2011, se tiendront au Centre Valpré (Écully, Rhône) les **deuxièmes Rencontres de la Méditation Chrétienne**, sur le thème « **Les chemins de la pensée** ».

À l'intellectualisme desséché de la pensée calculante s'oppose la pensée intuitive qui peut transformer la réflexion en contemplation et parfois en jubilation.

Ces deux modes de pensée seront au cœur de l'échange entre les deux intervenants, Bertrand Vergely et Laurence Freeman. Le



premier, philosophe et écrivain, est l'auteur de nombreux ouvrages sur la question du bonheur et du sens de la vie. Moine bénédictin, Laurence Freeman est le directeur spirituel de la Communauté mondiale de méditants chrétiens (CMMC).

Au programme de ces Rencontres : conférences, ateliers, méditations, et liturgie eucharistique contemplative et échanges entre les méditants.

Situé à 10 minutes du centre-ville de Lyon, dans un parc de six hectares, le Centre Valpré est accessible en métro + bus depuis les deux gares, Lyon-Perrache et Lyon Part-Dieu.

Adresse : 1, chemin de Chalin,  
BP 165 - 69130 Écully Cédex,  
Tél. : +33 (0)4 72 18 05 05

Renseignements : Mme Sandrine VINAY,  
Tél. : +33 (0)1 47 48 17 75  
+33 (0)6 37 53 74 71  
vinaysandrine@yahoo.fr

Inscriptions : Mme Claude DECOURCHELLE,  
804, chemin de Combarinel, 69390 MILLERY  
Tél. +33 (0)4 72 30 14 99  
claude.b.decourchelle@orange.fr  
consulter le site : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)

Un dépliant de présentation, avec formulaire d'inscription, accompagne ce bulletin.

## Rencontre interreligieuse à Genève

Comme l'année dernière, une rencontre interreligieuse aura lieu à Genève, au château de Bossey, les 03 et 04 décembre prochains, avec le P. Laurence Freeman OSB, le Dr Faouzi Skali, soufi, et le rabbin Guedj de Genève.

Renseignements : Mme Deborah Walton,  
Tél. +41 22 700 2163  
deborah.walton@gmail.com

## TÉMOIGNAGE D'UN VIEUX MÉDITANTS

Il y a dix ans, lorsque je me suis retourné une fois de plus sur mon passé, après plus de soixante dix ans dans ce monde, qu'ai-je aperçu ? Ce qu'a bien voulu me révéler ma mémoire, une succession d'événements compressés qui composaient ma vie. Des colis poussiéreux que je devrais épousseter puis ouvrir pour en extraire le contenu. À quatre-vingt deux ans, aujourd'hui, je me retourne à nouveau vers mon passé et je découvre, un même alignement d'événements compressés sous formes de colis certainement plus nombreux. Ce qui est étonnant, c'est de constater qu'en un clin d'œil, on peut ainsi se projeter dans le passé. Et cela, quel que soit l'âge. Il est évident qu'une telle projection dans le futur est impossible ; sinon sous forme de projet. Or, il arrive qu'à partir d'un certain âge, il ressort comme une évidence qu'il devient impossible de faire des projets sinon à court terme. Ce n'est même pas le résultat d'une réflexion, d'un raisonnement. Cela va de soi. Ce phénomène m'intrigue. C'est le « marqueur » dont chacun, sans doute, est pourvu ; il suffit d'y prêter attention.

J'ai toujours été frappé par les paroles que La Fontaine prête au laboureur : « Un riche laboureur sentant sa fin prochaine... » Et je me disais : est-il possible de sentir « sa fin prochaine » ? Peut-être que ce laboureur est une exception. Vivant au plus près de la nature dans des temps anciens, il était « naturellement » informé. Eh bien, je crois que nous le sommes tous. Non que l'échéance soit immédiate mais afin que nous puissions nous y préparer. Il y a là comme une sagesse imméritée dont nous sommes bénéficiaires.

De même que nos organes fonctionnent à notre insu, sans que nous nous en préoccupions, sauf en cas de douleurs, de même il existe un système d'information qui nous alerte dans certaines circonstances. Ce système paraît ne pas être dégradé. C'est celui qui permet de dire à tout âge : « Au fond de moi je me sens jeune ». Est-ce un reste de sagesse primitive ? Comment se fait-il qu'il me soit impossible de penser : « l'année prochaine, je ferai ceci ou cela ! » Je dis bien : cela m'est impossible ! Je l'admets, mais j'aimerais bien savoir ce qui, en moi, me contraint. Autrement dit : quelle est cette partie de ma conscience qui m'informe ? La question reste posée et je trouve passionnante cette interrogation qui

n'est nullement pessimiste. Au contraire, elle permet d'être plus attentif à l'écoulement du temps tel que nous le vivons.

Il y a là, comme un temps privilégié, à vivre avec plus d'intensité.

La pratique assidue de la méditation me permet, aujourd'hui, d'être plus disponible et de pouvoir me rendre plus souvent présent à la Présence. L'expérience est personnelle ; mais peut-on parler d'expérience ? De quoi s'agit-il ? je serais bien en peine de le dire. D'un vécu, certes oui.

J'ai longtemps cherché, tâtonné. La religion chrétienne ne correspondait pas à ce que je cherchais. Il y avait les saints, bien sûr, mais les autres... les bancals, les tordus, dont je faisais partie, pouvaient-ils se dire chrétiens ? Je n'étais pas assez « bien » pour cela ! Quelque chose en moi cherchait... j'ai lu, j'ai écouté... Les bouddhistes m'ont interpellé. Le bouddhisme zen par sa rigueur m'a beaucoup apporté.



Oui, j'ai été baptisé et j'ai fait ma première communion. MAIS, mon père est mort dans un accident de moto, alors que j'avais deux ans et demi. La voiture, en face, était conduite par un prêtre... et j'ai fait ma première communion sous les bombardements. La religion dès cet instant fut rayée de la carte. Il n'empêche que... quelque chose en moi, cherchait... et les années ont passé. J'ai médité sur le souffle... Je me suis procuré « l'intégrale de Vatican II » qui est venu à bout de mes résis-

tances. Et puis, dès sa publication, j'ai eu entre les mains « Le Dalai-lama parle de Jésus ». Et là, c'est exactement ce que je cherchais ! J'ai ainsi obtenu l'adresse de la CMMC, j'ai rencontré Bob McKeon en l'église St-Louis-en-l'île, qui m'a beaucoup aidé et c'est ainsi que tout a commencé... j'ai suivi de nombreuses retraites, animé un groupe à Crozon, en Bretagne, puis à Lannion ; quelques soucis de santé m'ont fait renoncer à l'animation, mais les amis méditants m'ont prié de continuer, ce que je fais, bien que mon nom n'apparaisse plus dans la liste des animateurs de groupes à laquelle j'étais fier d'appartenir. Oui, c'est grâce à la méditation que j'ai connu une vraie « délivrance » comme beaucoup d'entre nous. Ainsi, j'ai pu m'engager résolument dans une voie chrétienne, sachant que « ce ne sont pas les gens bien portant qui ont besoin du médecin mais les malades ».

Je pratique tôt le matin. Cela m'est devenu aussi indispensable que la respiration. Fort de cet enseignement revivifiant j'ai suivi une for-

mation pour l'accompagnement des malades en fin de vie. Ce que j'ai fait en Presqu'île de Crozon pendant cinq ans. Au mois d'avril, à Lannion, j'ai accepté de parler de cet accompagnement à deux classes d'élèves de Terminale des lycées Bossuet et Saint-Joseph. Et savez-vous pourquoi j'ai accepté ? Parce que j'ai pu leur parler de la méditation chrétienne.

Amitiés,

Jean-Jacques Duchamp  
jcduchamp29@aol.com

## MEDITATIO

2011 marquera le vingtième anniversaire de la Communauté mondiale sous sa forme actuelle. Durant tout ce temps, ses racines ont pénétré en profondeur dans maintes existences et communautés, et nous avons vu ses branches s'épanouir. Pour faciliter le progrès de cette croissance, une nouvelle initiative est en train de voir le jour. Meditatio est une nou-

velle initiative visant à apporter les fruits de la Méditation chrétienne au monde séculier. Depuis notre nouvelle maison située au cœur de Londres, Meditatio organisera des séminaires sur des sujets tels que la santé mentale, la technologie, le monde des affaires, le dialogue interreligieux ; nous commencerons avec l'éducation, en décembre 2010. Ces séminaires seront l'occasion d'un dialogue entre la tradition contemplative et les problèmes de notre temps. Les éclairages obtenus seront partagés avec nos communautés nationales.

Meditatio proposera également à de jeunes méditants un programme d'oblature d'une année. Ils résideront au nouveau centre londonien afin d'approfondir leur formation spirituelle personnelle avant de retourner dans leurs pays respectifs, mieux formés et qualifiés pour guider la génération à venir. Nous développerons également une nouvelle approche de la communication en utilisant la technologie afin de diffuser le message de la simplicité de la méditation.

Dans le prochain bulletin trimestriel, nous pourrons donner plus de précisions, qui

seront mises en ligne sur le site [www.wccm.org](http://www.wccm.org). Je vous en prie, portez Meditatio dans votre cœur et, selon vos possibilités, aidez-nous à réaliser ce projet en faisant un don, directement, par exemple, sur site Internet. Toute offrande, même minime, sera un encouragement pour les volontaires et l'ensemble des participants impliqués dans

cette œuvre. Ainsi verrons-nous que c'est toute la Communauté unie dans le silence de la méditation qui nous appelle à répondre à cette nouvelle opportunité que l'Esprit nous offre maintenant.

Merci !

Laurence Freeman OSB



## LETTRE DE LAURENCE FREEMAN OSB

### Directeur de la Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Très chers amis,

*Ce qui suit est un résumé des principales idées développées par Laurence Freeman dans les conférences qu'il a données à la retraite de Monte Oliveto de cette année. Il était secondé par Giovanni Felicioni et Robert Kiely, oblates de la communauté. Cette retraite a lieu chaque année dans un centre spirituel d'une exceptionnelle beauté et rassemble dans le silence et la fraternité des méditants venus de nombreuses régions du monde. L'intégralité des entretiens sera prochainement publiée par Medio Media.*

#### « Retour au centre », introduction à la retraite

Bienvenus à Monte Oliveto. Nous sommes venus faire une retraite silencieuse dans ce lieu sacré – où « la prière est valide (authentique) » depuis des siècles – et nous sommes saturés de pensées bruyantes. Nous les avons apportées ici avec nous, intérieurement, avec nos bagages. Nous disposons d'une semaine pour nous en libérer avant que l'activité de la plupart de nos existences s'applique à les remplacer par une nouvelle fournie.

La retraite comporte différents aspects : la lectio divina, les conférences, l'eucharistie, le yoga, le silence et les échanges que nous aurons entre nous pendant le dîner, avant l'office de complies chanté avec les moines et le retour au silence. Depuis vingt ans, nous apprenons ce qui fait de cette retraite une expérience unique : le rythme de la prière monastique, la grande beauté des bâtiments et du cadre naturel, le climat et la nourriture, simple mais délicieuse. Mais c'est la méditation qui donne un sens à toutes ces facettes. À 6h30, 7h15, 12h30 et pendant la messe, nous méditerons ensemble. Ce sont les temps forts de la journée. Pendant les heures de solitude de l'après-midi, vous pourrez

aussi méditer, vous promener, vous reposer ou écrire des haïkus, de courts poèmes traduisant des intuitions ou des impressions de choses ordinaires, pleins de l'émerveillement que leur insufflent le silence et l'esprit d'attention qui approfondit et purifie les perceptions.

La plupart de ces périodes rythment notre quotidien engendreront de bonnes pensées, sans doute meilleures que les anxiétés, les distractions, les projets confus et les souvenirs qui agitent notre cerveau les jours d'activité ordinaire. Selon l'expression de John Donne, dans un poème dont nous ferons une lectio avec Bob Kiely, « le plaisir ou les affaires » tourmentent nos esprits et nous rendent rebelles à notre « forme naturelle ». Absorbés par les activités extérieures, nous développons des attachements intellectuels et émotionnels qui créent des schémas dont nous sommes prisonniers.

Il est préférable d'entretenir de bonnes pensées plutôt que de mauvaises – négatives, craintives, obsédantes, douloureuses. Mais ce n'est pas le but de la méditation ou de la retraite. Si nous sommes ici, c'est pour « laisser les pensées de côté » ; c'est ainsi que les premiers maîtres de notre tradition définissaient la prière. En fait, les bonnes pensées – la compassion, la tolérance, le pardon, la gentillesse – résultent naturellement de la mise à l'écart des pensées.

Pour les personnes religieuses, ce fait est souvent incompréhensible voire même, s'ils le comprennent, choquant. On nous a tous habitués à considérer la prière comme de la pensée : penser à Dieu, lui parler, lui demander des faveurs, le louer. Ce sont des formes de prières tout à fait valides mais elles accaparent l'esprit. La méditation nous enseigne que nous pouvons faire davantage dans la prière, et nous sommes appelés à ce « quelque chose de plus » dans la « prière pure » du cœur.

Une parabole bouddhiste décrit le problème des pensées en le comparant à un chien auquel on lance un bâton. Sans arrêt, il va aller le chercher et le rapporter, tout comme l'esprit court après les pensées dès que vous les avez mises de côté. Les lions sont différents. On ne lance un bâton à un lion qu'une seule fois, car il regarde le lanceur et non le bâton ! L'esprit qui médite est attentif non pas aux différents flux de pensées, mais à la source, au centre de la conscience, au cœur. Là, nous trouvons l'immobilité et le silence – l'hésychia – de la prière. Le silence est la réponse aux questions sans fin générées par l'esprit. Comme le dit un maître ancien : « l'attention est l'immobilité du cœur que ne trouble aucune pensée ».

Le silence de la retraite, le fait de faire attention en ouvrant et en fermant les portes, à être ponctuel aux séances, à éviter les propos futiles, et les petits gestes d'attention les uns envers les autres dans et par le silence, tout cela va créer les conditions optimales pour découvrir d'expérience cette simple, cette immense sagesse.

À présent, méditons.

\*

Maintenant, vous avez eu un peu de temps pour vous installer. S'habituer à un nouveau lieu, à un nouvel emploi, à une nouvelle étape de sa vie est toujours difficile et cela prend du temps. Au début, rien n'est familier. On tourne à gauche en croyant aller à la salle de bain et on se retrouve dans la salle de méditation. Les circuits neuronaux du cerveau ont besoin d'être réécrits et de nouvelles informations assimilées. Apprendre quelque chose de nouveau est toujours un défi parce que cela va nous changer, et le changement sans la sécurité est une menace pour notre identité. Peut-être est-ce la raison pour laquelle les gens pensent qu'ils ne peuvent plus apprendre aussi bien en vieillissant. Perdre son travail ou déménager, constater que son statut social a changé, c'est comme se réveiller dans un autre univers auquel on doit se familiariser. J'espère que cela se passe sereinement pour vous. Si vous rencontrez quelque problème que ce soit, dites-le nous.

Lorsque j'ai fait part de l'intitulé de cette retraite, on m'a dit : « C'est plutôt vague ! On peut comprendre n'importe quoi. » Aussi pour me justifier, permettez-moi de dire deux mots sur ce que j'entends par là. Le centre est un symbole fort et universel. Il faut étudier les symboles et observer les effets qu'ils produisent sur nous si l'on veut qu'ils restent efficaces et ne deviennent pas des banalités. J'espère qu'au fil de ces journées nous pourrions nous réapproprier la signification du « centre » et mieux comprendre ce que veut dire revenir à lui.

Quand on se sent perdu, confus, ou quand on a du chagrin, on cherche des relations ou des activités qui stabilisent, des points de repère qui peuvent de nouveau servir de centres. C'est peut-être la raison d'être des lieux sacrés. Le « temple » a toujours été perçu comme un centre du monde avec, en son milieu, l'autel symbolisant le cœur, le centre de la conscience. Le grand « templum » était le ciel lui-même, mais sur la terre, des centres matériels sont également nécessaires : sanctuaires, églises, mosquées et monastères.

En physique, le centre est un concept très précieux. Le centre de masse est la position moyenne de toute la masse d'un système. Un corps rigide a un centre fixe. Mais une entité plus dynamique présentant différentes distributions de masses – comme le système solaire, l'Église ou le Corps du Christ – a un centre de masse qui ne correspond pas forcément à une masse particulière du système. Ainsi le Christ est le centre de l'Église, mais il n'appartient pas de manière fixe à une institution ou une confession particulière.

En géométrie, le centre d'un cercle est le point situé à égale distance de tous les points de la périphérie. On a ainsi défini Dieu comme un cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part. La beauté de cette image est qu'il s'agit d'une idée abstraite ayant des implications très concrètes. Si Dieu est à égale distance (ou proximité), cela signifie que Dieu n'a pas de favoris et qu'il est équivalent à la justice. Comme le dit Jésus, son soleil brille sur les bons comme sur

les méchants, si bien que Dieu peut aussi être assimilé à la miséricorde. C'est à la fois général et totalement particulier. Le mot grec pour centre signifie « pointu ».

Être centré est souhaitable, car c'est un facteur d'équilibre. L'équilibre physique implique qu'un certain nombre de systèmes physiologiques travaillent en symbiose comme ils sont conçus pour le faire. Être en son centre, physiquement ou psychologiquement, implique l'ordre, l'harmonie, la paix et le sentiment d'avoir un but dans l'existence. Le déséquilibre est cause de vertige, de désorientation et de nausée. Comme nous tendons tous à perdre cet état centré et à nous égarer, nous avons constamment besoin de nous recentrer. Cela implique un engagement, et un engagement ne va pas sans discipline. La voie spirituelle commence consciemment lorsque nous comprenons que nous avons besoin de nous recentrer et que nous saisissons la valeur d'une discipline librement consentie pour y parvenir.

\*

Les symboles universels – le centre en est un – fonctionnent à tous les niveaux de perception. Le concept de centre sur le plan physique éclaire le sens de l'équilibre psychologique. Et dans le domaine mystique, le centre spirituel décrit une pénétration toujours plus profonde de et par la réalité. Chercher Dieu, nous en sommes assurés, conduira à le trouver. Mais une fois découvert, la recherche est ré-amorcée en lâchant ce que nous avons trouvé, en renonçant à tout ce que nous pensions avoir atteint, pour retourner à la pauvreté en esprit qui est notre relation fondamentale à Dieu.

## « MÉDITER, C'EST ENTRER EN CONTACT AVEC LE CENTRE ORIGINEL DE SON ÊTRE ».

John Main l'exprime ainsi : « La méditation est un concept très simple. Il n'y a rien de compliqué à son sujet, rien d'ésotérique. Le trait essentiel de la méditation est simplement de se tenir immobile au centre de son être. Le seul problème est que nous vivons dans un monde où l'agitation est quasi frénétique et que le calme et l'enracinement semblent tout à fait étrangers à la plupart d'entre nous. Mais dans la nature, toute croissance va du centre vers l'extérieur. Le centre est là où l'on commence et c'est le but de la méditation. Il s'agit d'établir le contact avec le centre originel de son être. Cela signifie retourner au fondement de son être, à son origine, à Dieu. »

\*

J'ai récemment visité l'ancienne abbaye de Montserrat en Catalogne, un pays qui possède une culture distincte et fière de son indépendance dans l'ensemble espagnol. Le jour précédant ma visite, je passai la soirée à Barcelone où, rentrant chez moi après le dîner, j'ai été entraîné par une foule en liesse qui fêtait la victoire du FC Barcelone sur le Real Madrid. C'était du chahut dans la bonne humeur, sans vandalisme ni ivrognerie, la simple réjouissance de cette forme particulière de religion qui comporte de vrais moments d'extase. Je pensais à la distance qui sépare la joie des supporteurs de l'ambiance de nombreuses églises où un discours convenu et si peu convaincant parle de joie et de fête. Beaucoup de Catalans, comme une grande partie des Espagnols, se sentent totalement étrangers à l'Église et trahis par elle depuis sa collusion avec le régime fasciste de Franco et les courants spirituels réactionnaires qui ont suivi. Le monastère de Montserrat, cependant, est une exception. Il est profondément aimé et vénéré par les Catalans pour avoir maintenu avec courage la langue et la culture catalanes alors qu'elles étaient réprimées par le régime. Il a, avec un égal courage, donné refuge à de nombreux artistes, écrivains, étudiants et hommes politiques qui s'opposaient à la dictature. Là, semblait-il, se trouvait une expression religieuse – allant de la dévotion à la Vierge Noire à la recherche intellectuelle et au dialogue – qui avait gardé son authenticité. La communauté monastique paisible et accueillante n'était pas effrayée par le monde extérieur mais centrée avec confiance sur sa vocation.

Mais cette histoire avait un autre versant. Au dessus du monastère, dans les ermitages partiellement taillés dans la paroi rocheuse, ont vécu de grands maîtres comme le père Basili Girbau – que le Dalai-lama a souhaité rencontrer lors de son passage – qui ont touché le

but de la vie monastique, et humaine. Les ermites ne prêchaient ni ne voyageaient, mais on venait de loin pour les rencontrer. Leur influence rayonnait et était ressentie dans la grande métropole séculière, à deux heures de route. Les ermitages attendent de nouveaux occupants, comme l'Église universelle et le monde, peut-être, car la solitude de l'ermite est une leçon pour nous tous.

Où se trouvait le centre, entre la foule des supporters, le monastère et l'ermitage du père Basili ? Chacun était-il un centre séparé, autonome ? Étaient-ils déconnectés et revendiquant chacun la primauté ? Si, comme je le ressentais, ils formaient un seul centre manifeste et en mouvement, qu'est-ce que cela nous enseigne sur nos propres vies ? Où est le centre – ou les centres à l'intérieur du centre – de ma vie, et comment sont-ils unifiés ? Réfléchissons sur ces questions dans la solitude de l'après-midi avant de nous retrouver pour la messe et le dîner. À quel point suis-je centré en entrant dans ce temps de retraite ? Quelles sont les forces qui me décentrent ?

\*

Aujourd'hui, nous allons réfléchir à la différence qui existe entre le fait d'être ego-centré et d'être enraciné dans son centre. À l'époque où je m'apprêtais à devenir novice, je fumais encore et j'avais fait plusieurs tentatives infructueuses pour m'arrêter. J'étais dépendant et j'en ai parlé à John Main. Il me fit remarquer que si la décision de devenir moine était si importante et si elle reposait sur la méditation envisagée comme le moyen de chercher et servir Dieu, alors la seule chose à se demander, c'était si ce que je faisais était cohérent ou non avec cette décision. Le sens de la méditation, me rappela-t-il, était de s'aimer vraiment. Fumer, c'était se faire du mal. La méditation était une voie de liberté et fumer, comme toute addiction, était une perte de liberté. Sa parole paisible, sans aucun jugement, me rendait impossible de ne pas renoncer à cette habitude. Il m'avait aidé à reprendre mon cap.

Le progrès spirituel, mais en réalité tout développement humain car nous ne devrions pas séparer le spirituel de la personne dans sa globalité, a à voir avec l'art de la navigation : c'est l'art de tracer sa route, de ne pas chavirer dans les tempêtes et de ne pas se perdre quand les signaux font défaut en période de transition. Les marins doivent chaque jour passer en revue quelques points essentiels, calculer leur position et vérifier leur cap. Rester centré. Au cœur de cet art se tient bien sûr le navire ou l'avion – le moi – mais c'est un point en transition

permanente, un centre immobile et mouvant.

Nos temps quotidiens de prière sont l'équivalent de l'art du navigateur. Pour l'essentiel, le temps, qu'il soit plaisir ou travail, nous distrait, et nous constatons une fois qu'il est passé que nous avons dévié de notre cap. Ensuite, nous avons de vrais efforts à faire pour nous recentrer et rattraper le temps perdu. Mieux vaut, finalement, faire un travail quotidien régulier (les deux temps de méditation quotidienne suffisent) plutôt que de devoir sans arrêt corriger d'importantes dérives par rapport à son cap. La discipline de la méditation deux fois par jour peut être envisagée comme le minimum permettant d'acquérir et de consolider un équilibre dynamique dans le centre mouvant de la vie quotidienne, mais c'est un minimum efficace.

Un des aspects de la navigation, c'est d'accepter la singularité, le caractère unique de sa propre position. Aussi proche que l'on soit d'une autre personne, les positions de chacun sont uniques. Les ermites de Montserrat, comme la plupart des premiers Pères du désert, enseignaient cette réalité de la solitude. Nous n'avons pas à les imiter trait pour trait, à porter les mêmes vêtements qu'eux, ou à vivre là où ils vivaient, parce que nous sommes, par nature, aussi solitaires qu'eux ; mais nous avons à apprendre d'eux comment reconnaître et aimer notre unicité. La solitude, dans une société de masse mue par des forces uniformes d'une ampleur sans précédent, est une dimension importante du moi qu'il faut retrouver si nous voulons conserver notre humanité dans la crise actuelle. La rapidité des communications, la multiplicité des choix et le manque de formation du caractère, dans notre culture de la célébrité – qui nous permettrait de composer avec la perte ou la souffrance – sont, tout comme l'égoïsme d'un système éducatif qui réduit le savoir à un instrument, quelques unes des raisons qui font de l'isolement une expérience tellement intense dans la psyché moderne.

L'isolement, c'est se sentir coupé du monde ; c'est souvent avoir le sentiment d'être puni, écarté du lot, pour une faute inconnue dont nous sommes entièrement responsable. Il peut être engendré par une perte, une trahison, une déception, l'âge ou le simple fait de passer inaperçu. Sous ses formes extrêmes, c'est véritablement un enfer qui peut faire basculer certaines personnes par-dessus bord. Le sentiment d'être étranger à tout est le pire, car souvent si soudain – quand tout ce qui semblait aller de soi se décentre et devient étranger ou faux. Tout le



monde, à des degrés divers, en fait l'expérience, y compris les enfants quand ils prennent douloureusement conscience que le monde n'est pas aussi hospitalier qu'on le leur avait fait croire. Notre réponse à l'isolement est souvent de le nier ou le fuir. Nous accroissons nos activités ou nos distractions, et nous recherchons même des objets pour nous en rendre dépendants. Pour certains, un moment d'éveil survient quand ils réalisent que l'essentiel de leur activité n'est qu'une fuite de la peur de l'isolement. Quand on se distrait, la personne ou l'objet dont on se sert devient un instrument. On s'attache à eux, de sorte que même quand on s'en lasse et qu'on cherche de la nouveauté, on se sent encore liés à eux. Alors la comédie commence et le démon – la force de division et de dualité – peut s'en donner à cœur joie.

L'ermite reste occupé – l'oisiveté est une caractéristique de l'isolement – mais son activité est utile, productive, elle procure du plaisir et est tournée vers les autres. La solitude n'est pas un état d'esprit passager, menaçant par son impermanence tel que l'isolement qui peut frapper sans crier gare. La solitude est notre vraie nature, notre moi véritable. À mesure que nous nous rapprochons du centre, de notre but, nous entrons peu à peu dans une solitude plus profonde et acquérons une plus grande aisance avec le caractère unique de notre point en mouvement. Quelquefois, aux premiers stades de la méditation, on peut avoir une vive intuition de la solitude – de notre vrai centre, immobile et mouvant – et cela peut nous effrayer, car il est si différent de la vision que le moi a de lui-même. Le non-attachement exigé pour entrer dans la solitude est grand, et son coût peut nous ralentir. Le chemin qui mène à la vie est étroit et peu nombreux ceux qui le trouvent.

\*

Tant que notre foi restera faible, nous n'aimerons pas le son de ces paroles. Elles résonnent négativement. Dans la culture occidentale contemporaine, beaucoup voient dans la Croix une image trop sinistre pour la vénérer, même si la voie qui mène à la solitude et au jaillissement de la Résurrection, à l'être illimité, passent par là. Le Bouddha assis sous l'arbre de la bodhi, le sourire de l'illumination sur les lèvres, semble plus attirant à maints Occidentaux post-chrétiens d'aujourd'hui. Mais il leur arrive aussi d'oublier ce que le bouddhisme nous rappelle : à savoir que les trois nuits d'assise qui l'ont conduit à cet état, ont également été une sorte de crucifixion. Il fut assailli par des démons intérieurs se moquant de sa détermination spirituelle, le tentant avec des désirs et le pressant de chercher ailleurs plus de mérites spirituels. Mais il est resté centré, déterminé « à ne pas me laisser entraîner loin de mon poste ». La seule façon de pénétrer le centre et de devenir un avec lui est de mourir en lui en renonçant à l'identité à laquelle nous nous accrochons.

C'est cela – non la simple relaxation anti-stress de l'approche purement séculière de la méditation – qui nous mène à la divine immobilité du centre en mouvement. « Celui qui a atteint l'immobilité est arrivé au centre même des mystères », expliquait saint Jean Climacque. Pour cela, la voie n'est pas de s'efforcer de penser l'impensable mais de renoncer à la pensée afin d'accéder à ce que le bénédictin Henri Le Saux (Abhishiktananda), éminent pionnier de l'identité chrétienne moderne, nommait « la solitude qui n'a pas de nom ». La solitude est précision, la vérité qui libère. Lorsque nous nous écartons du centre en oubliant le royaume du silence et de l'immobilité, nous nous enfermons dans des approximations ou des substituts. La solitude négative s'obtient en excluant. La vraie solitude est la découverte que dans mes singularités, j'ai part à l'universel, et qu'aucun gouffre ne me sépare de Dieu ni les autres de moi-même.

\*

Mère Julienne de Norwich affirme que « Dieu se trouve dans notre sensualité ». Cela nous rappelle que dans la vision non duelle de la réalité, le centre n'est pas un concept mais un lieu réel d'intégration et

d'expansion. Le relâchement des attachements est la voie qui conduit en droite ligne au centre – à aimer Dieu –, c'est la voie de la purification des désirs. Cela signifie que nous avons un potentiel infini, mais aussi que nous acceptons une divine vulnérabilité.

Ce qui nous projette hors du centre peut être ce qui nous y ramène avec plus de force et de profondeur. Nous ne sommes pas centrés tant que nous restons attachés à la position que nous avons atteinte. Le lâcher prise est la condition de la croissance. Mais ces idées ne sont que des mots. On peut se rétablir rapidement après des chocs minimes. De grandes catastrophes peuvent pulvériser le centre et semblent dissoudre notre identité. Elles nous poussent dans le malheur – une expérience bien plus menaçante que la seule souffrance, bien que celle-ci en fasse partie.

Au cours de ces profonds jours de silence et d'amitié, nous avons gardé dans nos cœurs et prié pour les parents et les jeunes frères d'Aisling Sullivan de Bere Island. Sa belle vie de cinq années, si pleine de joie et de pure bonté, s'est achevée de façon imprévisible et inévitable par un tragique accident qui a plongé ses parents dans la pire douleur que les êtres humains puissent connaître, et les a confrontés comme nous tous à l'une des questions sans réponse de la vie.

Le malheur, tel que le décrit Simone Weil, diffère de la souffrance en ce qu'il semble nous déshumaniser, nous réduire à une espèce d'esclavage désespéré. Elle le compare à un clou (un des sens anciens du mot « centre ») qui s'enfoncé dans notre âme et nous fixe au cœur même de l'univers, le véritable centre qui n'est pas simplement au milieu, ni même dans l'espace et le temps, parce qu'il est Dieu. Ce point d'intersection, comme celui des deux branches de la croix, nous submerge à tous les niveaux. Y penser conduit à la tentation de se consoler avec des mensonges ou de pieuses banalités ; face à une telle réalité, nous devons dépasser la pensée et le moi tels que nous les connaissons. Nous devons nous laisser tomber dans l'intelligence du Christ qui n'a pas cessé d'être la vérité pendant tout le temps de son malheur.

Le malheur semble insupportable, voire cruellement ridicule et absurde. Pourtant, comme la beauté, avec laquelle il va de pair, il conduit à travers ce qui ressemble au non-être, au total décentrement, à la plénitude de vie. Et l'expérience que nous en faisons nous permet de porter secours aux autres lorsqu'ils le traversent. Le malheur et la beauté – et conçoit-on malheur plus grand que de perdre la beauté d'un enfant ? – nous mystifient. L'affreux « pourquoi » qu'ils soulèvent nous conduit dans un silence où nous découvrons que ce silence n'est pas une absence ou une fuite. C'est la parole de l'amour.

\*

Nous avons partagé le parcours de ces journées de retraite et nous venons également de partager les réactions qu'il a suscitées en nous. En retrouvant nos vies ordinaires, la meilleure façon d'assimiler ce que nous avons appris grâce à la solitude et à la communauté et de lui permettre de grandir est de le partager avec d'autres. Alors bon retour !

Avec toute mon affection,

Laurence Freeman OSB

**ERRATUM :** Dans l'article du père Laurence du bulletin précédent (2010-1), une erreur s'est glissée dans la note du bas de la page 1. Ce n'est pas le pluriel du grec *logos* qui est traduit par « pensée » (mind), mais le pluriel de *nous*.

## NOUVELLES DE LA COMMUNAUTÉ MONDIALE

Ce qui suit ne représente qu'une faible partie de la vie de la Communauté. Pour plus de nouvelles chaque semaine et d'informations, consultez le site de la Communauté : [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

### RETRAITE DE LA SEMAINE SAINTE

#### A BERE ISLAND

Quand on est un jeune méditant – j'en suis un – on a parfois l'impression de faire partie d'une espèce rare qui apparemment n'arrive pas à se reproduire dans la nature. Cela étant, peut-être que nous ne nous débrouillons pas si mal dans la nature (dans une société qui souvent fuit la vraie nature). En effet, dans la beauté naturelle de Bere Island, pour la troisième année consécutive, un groupe important de jeunes méditants s'est rassemblé pour célébrer la Semaine Sainte et la douceur des premiers jours du printemps.

Des événements divers rythmaient chaque journée – méditations, conférences, repas, temps de silence et de conversations, ainsi que la liturgie. Les méditants se relayèrent pour s'occuper de Mickey, le fils âgé de 18 mois d'un membre du groupe, afin que sa mère puisse participer à la retraite. Il nous distrait plus que nous ne l'amusions. Il avait tendance à polariser notre attention et nous l'adorions. Il avait le chic pour faire des grimaces et paraissait tout à fait à l'aise avec tous les adultes. Quand il le fallait, il pouvait demeurer remarquablement silencieux. Il y avait des temps pour le silence, et d'autres pour chanter et pour rire.

Durant cette semaine, nous avons exploré les mystères de Pâques de différentes manières, à partir du même espace sacré où se déroulaient les fréquentes méditations. Dans ses conférences, Laurence faisait référence aux intuitions de saint Irénée de Lyon, qui éveillèrent mon intérêt et se révélaient particulièrement poignantes à cette période de l'année. Des phrases comme « la Gloire de Dieu, c'est l'homme vivant, et la vie de l'homme, c'est la vue de Dieu » m'ont profondément touché. Je trouve toujours enrichissant de découvrir l'unité entre la pratique quotidienne du pèlerinage de la prière et la vie de l'Église. Irénée, comme saint Paul m'a appris cela. Après la messe des Vigiles du Samedi Saint, nous nous sommes levés tôt pour aller admirer le lever du soleil du matin de Pâques.

Certes, le sens du terme « jeune méditant » a été un peu élargi, mais cela nous a permis de rencontrer de nombreux méditants engagés dans le pèlerinage quotidien de la méditation, venus du monde entier. J'aime mon petit groupe local de méditants de South Hobart, en Tasmanie, et j'ai trouvé que celui-ci lui ressemblait, avec une dimension plus internationale, et c'était aussi une très belle île.

**Maximilian Hogel**, Hobart, Australie,  
à Londres en tant qu'oblat

#### ÉTATS-UNIS

Après avoir attendu pendant trois ans le retour du père Laurence en Californie pour une retraite silencieuse d'un week-end, rendez-vous fut pris pour le 23-25 avril, dans la belle maison franciscaine de San Damiano, à Danville. Le thème choisi était « La forme d'une vague ». Le P. Cyprien Consiglio, du monastère camaldole de Big Sur devait à nouveau se joindre à nous pour jouer sa belle musique ; on avait fait le plein des inscriptions et chacun attendait avec impatience de voir quelle forme allait prendre la vague de cette retraite.

Assise devant la télévision, éberluée par le spectacle de l'éruption volcanique en Islande et des aéroports fermés dans toute l'Europe, il ne me vint pas à l'esprit que nous pourrions en ressentir les effets. Cependant, un coup de téléphone suffit pour que la forme de notre vague prenne une tournure que nous n'avions pas prévue. Malgré tous ses efforts, le P. Laurence ne pouvait obtenir un vol pour quitter Londres. Il nous était demandé, une fois encore, de lâcher nos espérances et de nous en remettre à l'Esprit.

Puis on a commencé à évoquer la possibilité d'un plan B. Une idée du P. Laurence. Le concept de vidéo-conférence faisait son entrée dans la CMMC. Suivirent trois jours d'organisation, d'enregistrement, de coordination et d'exécution d'une réussite des plus étonnantes. Le P. Laurence a passé des heures à préparer ses entretiens, et Martha, de Colombie, qui séjournait au Centre de Londres, les a filmés. Adriano Massi à Rome a coordonné les systèmes et mis les conférences en ligne. Ici, en Californie, notre héros Dan Harvey a fait la liaison avec Adriano et San Damiano pour s'assurer que tout marchait bien. Un véritable effort communautaire.

Même si le nombre de participants avait diminué, nous commençâmes notre retraite comme prévu le vendredi, par la première des trois conférences en vidéo du P. Laurence. Le dimanche nous avons eu une surprise : le P. Laurence est apparu sur le grand écran en direct, grâce à la magie de Skype, pour une séance de questions-réponses. Tout le monde a trouvé les conférences formidables, mais profiter du P. Laurence en direct était pour tous une bénédiction particulière. Nous avons terminé en méditant en présence du père à l'écran. Comme il le dit lui-même : « Même si la connexion est interrompue, elle n'est pas perdue ! »

Avant tout, conclut-il près la retraite, il avait pu voir quelle merveilleuse communauté, généreuse et ingénieuse nous formons. Au IV<sup>e</sup> siècle, nos ancêtres contemplatifs – les Pères du désert – se retiraient dans le silence et le vide du désert en quête de la sagesse de moines plus expérimentés. Ils leurs demandaient : « Père, donne-moi une parole ». Aujourd'hui en ce XXI<sup>e</sup> siècle, nous avons reçu notre parole à travers des milliers de kilomètres grâce à un miracle technologique inconcevable par nos prédécesseurs.

**Maria Forner**, [mariaf@ocsnet.net](mailto:mariaf@ocsnet.net)

#### ITALIE

La retraite silencieuse qui a lieu chaque année en Italie s'est tenue en mars dans les bois du monastère de Camaldoli, sur les hauteurs des monts du Casentino, en Toscane. Le prieur général, Dom Bernardino, a réservé un accueil particulièrement chaleureux au père Laurence et à notre communauté. En Italie, la Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana s'est étendue et a consolidé sa présence non seulement dans le nord et le centre, mais aussi dans le sud ; en janvier dernier, le père Laurence a donné une conférence à Naples devant une assistance nombreuse, et beaucoup de gens du Sud étaient venus à la retraite à Camaldoli.

Le thème en était « La pratique spirituelle : la méditation et les autres voies de croissance spirituelle ». Ses paroles en particulier sur l'eucharistie ont ému nombre d'entre nous jusqu'aux larmes, mais les trois conférences nous ont rappelé les sources sacramentelles de la méditation chrétienne. C'était important pour ceux qui s'étaient éloignés de l'Église mais qui ont, à présent, entamé un chemin de retour avec une meilleure compréhension de ce que signifie être chrétien. Une inscription à tarif réduit était possible ; en effet, Bruno Guidantoni, le coordinateur de Florence et organisateur de la retraite avait prévu une grande pièce vide pour ceux qui étaient venus avec leur propre couchage et sacs à dos. Cette innovation a été très appréciée. Il y eut des cours de yoga très suivis et une longue marche silencieuse dans les bois avec des pauses de méditation guidées par Marisa Paniuzzi. Nous étions 120, mais le silence était intense et le sentiment de former une communauté était palpable pendant la messe contemplative du samedi soir. Sur notre nouveau site Internet, vous trouverez les enregistrements des conférences du père Laurence en anglais et en italien.

**Jennifer Greenleaves**

## FOCUS

### Pourquoi êtes-vous en colère ?

Certes, comme tout jeune Californien de 18 ans, j'étais peut-être agité, mais je ne pense pas que j'étais particulièrement enragé. C'est pourtant le titre du cours de théologie auquel j'ai choisi de m'inscrire pour mon premier semestre à l'université de Georgetown. Je croyais sans doute que ce cours sur la non-violence, en raison de son sujet, me permettrait d'obtenir facilement un « A ». Or, c'est ce cours de théologie qui a déterminé mon cursus universitaire et continue de me définir aujourd'hui. Car c'est là que j'ai rencontré le P. Laurence Freeman.

Si le thème du cours avait de quoi intriguer, à travers la fréquentation des écrits de Gandhi et de Martin Luther King, notamment, c'est la pratique inédite qui ouvrait et terminait chaque cours qui a vraiment suscité mon enthousiasme. Le P. Laurence initiait les 25 étudiants à la méditation dans la tradition chrétienne pendant un quart d'heure au début et à la fin du temps que nous passions ensemble. Certains ont trouvé cela simplement intéressant, mais un groupe d'environ cinq étudiants ont bien accroché à ce message. Un mouvement était lancé.

Nous avons commencé à faire connaître la méditation sur le campus. Nous avons organisé quelques séminaires de dialogues intitulés Good Heart Dialogue dans des arrière-salles de bâtiments portant des noms comme Kennedy et McCarthy. Nous avions une méditation le mercredi à 18h, à la Copley Crypt, mais nous revenions en catimini le soir pour une autre séance à 22h. Au bout de quelques années, avec le soutien de Den-

nis et Jane McAuliffe, doyen de l'université, on nous a donné une petite maison à l'extérieur du campus afin de démarrer le Centre John Main pour la Méditation et le Dialogue Inter-religieux. Quand, en 2007, j'ai obtenu mon diplôme, le Centre s'est vu gratifié d'une résidence officielle dans le bâtiment le plus ancien, au cœur du campus, non loin de la salle où j'avais rencontré le P. Laurence lors de son premier cours à Georgetown.



Après avoir obtenu une maîtrise en théologie (religion et culture), j'ai travaillé dans plusieurs entreprises. J'ai enseigné dans une prestigieuse école privée de Los Angeles. En tant que bénévole de l'AmeriCorps, j'ai travaillé dans des collèges et des universités de l'État du

Wisconsin. Avec ma famille, nous avons créé une société de communications orientée vers les entreprises et le monde du spectacle. Cependant, j'étais fondamentalement insatisfait. Je n'avais pas apporté le bonheur en donnant des cours de technologie dépassés à une jeunesse privilégiée. Je n'avais pas connu le bonheur au cours de mes aventures dans les contrées nordiques de l'Amérique, et je n'avais pas vu le bonheur sur les visages de l'élite d'Hollywood.

C'est ainsi, tel le fils prodigue, que je suis revenu à la maison, autrement dit à la méditation, et comme le hasard fait bien les choses, j'ai fait ce retour dans le pays de mes ancêtres, à Cork, en Irlande. À Pâques, qui coïncidait avec mon 25<sup>e</sup> anniversaire, j'ai participé à la retraite de la Semaine Sainte à Bere Island. C'est là, retrouvant le P. Laurence, la CMMC et la pratique de la méditation que j'ai pris la décision de consacrer l'année qui vient à l'oblation et on m'a demandé de retourner à Georgetown à l'automne en tant que directeur. Le 4 juin, j'ai eu l'honneur de commencer mon postulat ici à Londres, à la prière et méditation de midi, au nouveau Centre Meditatio, en présence de l'archevêque de Canterbury Rowan Williams qui était venu déjeuner avec la communauté. Alors que le 4 juillet approche, date on ne peut plus américaine de mon entrée en noviciat, je peux dire avec confiance et avec le sourire, que je me sens particulièrement béni d'être membre de cette communauté, et que, s'il m'est jamais arrivé de succomber à la colère, je ne pourrais pas l'être actuellement.

Tim Casey



## UN MOT DE JOHN MAIN

(extrait de *Door to Silence*)

« La pureté du cœur est acuité de vision. En apprenant à dire notre mot de prière, notre concentration se resserre sur un point unique, le mot de prière. Ce point unique fait entrer dans cette vision. Tout le reste, les distractions, les pensées sur soi, l'ego, est mis de côté et notre vision est totalement concentrée en avant, dans le mystère, la vision de Dieu. »

### Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

#### Renseignements et contacts en France :

M. Dominique Lablanche / 126, rue Pelleport 75020 PARIS / dlablanche@noos.fr

Publications : <http://www.mediomedia.org>

#### Centre international :

The World Community for Christian Meditation / St. Mark's, Myddelton Square LONDON EC1R 1XX / tél. : + 44 20 7278 2070 / fax : + 44 20 7713 6346

[www.wccm.org](http://www.wccm.org) / Contact pour les francophones : Marie-Anne Pilot [marianne@wccm.org](mailto:marianne@wccm.org)

