Meditatio

Bulletin de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Édition francophone - Printemps 2017 - http://www.wccm.fr

Éditorial

Chers méditants et amis de la CMMC,

Comme à chaque fois que Martine, notre chère rédactrice, me demande de faire l'édito, je commence par relire la lettre de Laurence. Dans celle que vous allez découvrir dans ce numéro, Laurence nous parle de la *koïnonia*, la communion du bien. Il nous dit à son sujet : « Elle a besoin d'une intériorité collective : de la sincérité et un silence assez profond pour rencontrer les autres en un lieu de vérité. Toutes les relations sont subtilement transformées par cette confiance silencieuse. L'amitié est alors merveilleusement ressentie comme la valeur naturelle des relations humaines. »

Je ne peux m'empêcher de faire un lien entre ces mots et ce que j'ai vécu lors de récents événements de notre communauté auxquels j'ai participé : les Rencontres nationales à Viviers avec Jacqueline Kelen sur le thème de l'amitié spirituelle (avec en cadeau une congruence entre le thème et mon vécu), le weekend d'École sur les enseignements de base, la semaine dernière.

Demeure encore ce sentiment de gratitude d'avoir goûté une fois de plus ce weekend à une réelle amitié bienveillante, ressourçante avec des personnes que, pour certaines, je rencontrais pour la première fois. Les temps de silence partagés, lors des méditations ou des repas, ont donné aux échanges qui ont suivi une qualité particulière : une écoute bienveillante, des échanges de cœur à cœur, une simplicité dans les contacts tout autant qu'une aisance dans les « blancs ». Je m'explique : lors des échanges en ateliers, lorsqu'une personne cherchait ses mots, ou suspendait sa voix, les autres, tout naturellement, attendaient, sans aucune volonté de voler à son secours en lui prêtant des mots ou de remplir le vide en parlant de soi. Quel cadeau pour la personne qui parle que ce travail du silence qui se creuse en chacun de nous !

Debbie Moederle, Laurence Freeman et Jacqueline Kelen aux Rencontres nationales.

Laurence évoque également son vécu récent en milieu hospitalier dans les services d'urgences et comment la pratique de la méditation peut aider le soignant à rester centré dans le tourbillon et à trouver la parole juste qui apaise. Beaucoup d'entre vous, en lisant ces lignes savent, oh combien !, que cela n'est pas toujours le cas. Une amie méditante me témoignait ce weekend la colère qu'elle avait ressentie en entendant le spécialiste annoncer à sa sœur que les résultats de ses analyses étaient très mauvais. Il est probable que cet homme n'ait pas pu/su faire mieux, n'ayant pas eu accès aux moyens qui permettent de garder une distance protectrice ET de rester humain en acceptant de se laisser toucher par la détresse de l'autre. La méditation aide à cela, tout comme elle a aidé mon amie à garder courage et espoir malgré la terrible nouvelle.

La persévérance est également l'un des fruits de la méditation. Un bel exemple que celui de Catherine Cheung (voir p. 7) qui souhaitait introduire la méditation à Hong Kong, dans la prison de haute sécurité sise à côté de chez elle. Pendant six ans, elle a essuyé des refus avant de réussir enfin à entrouvrir la porte avec l'aide d'une religieuse…

Bonne lecture et belle marche vers l'été. ■

Sandrine Hassler-Vinay
Coordinatrice nationale de la CMMC France
sandrine@wccm.fr

La lettre de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

On m'a récemment fait visiter le service d'urgence d'un hôpital en pleine activité. C'était pendant une période de calme, mais on m'a dit que cela pouvait changer très rapidement n'importe quel jour de la semaine (les lundis et vendredis étant habituellement les plus chargés). Même pendant ce calme relatif, j'ai pu voir les extrêmes de la condition humaine : la frontière ténue de la mortalité, vers laquelle nous ne cessons d'avancer, heureux d'être actifs pendant un temps, puis anéantis l'instant suivant ; le fil toujours tremblant sur lequel nous marchons entre le bien-être et la douleur ; j'ai pu voir, dans l'extrême isolement et la peur qu'il suscite en nous, ce calme où la compassion peut grandir et se communiquer ; j'ai pu voir la générosité du cœur rejoindre la souffrance, sans aucun intérêt personnel ni attente en retour. En cette saison de l'année, cela m'a semblé illustrer la rédemption en action, la guérison de l'homme par le don de soi.

En méditant avec les médecins et infirmiers de ce service pendant plusieurs semaines, j'ai pu réfléchir à quelques unes des nombreuses significations de la santé et de la dynamique de guérison. J'aimerais tenter de relier ces significations à plusieurs histoires de notre communauté que vous trouverez dans ce numéro du bulletin Meditatio.

Nous associons souvent les mots « bon » et « santé ». Les deux mots doivent cependant être utilisés avec précaution. Être appelé bon est gratifiant. Être appelé mauvais suscite de la honte (ou du déni). Être en bonne santé ne signifie pas que vous êtes une personne bonne. Être en mauvaise santé pourrait bien vous amener à être meilleur que vous ne l'étiez auparavant. La bonté vécue dans ce service d'urgence révèle un altruisme puissant et concret. Chez les patients, la douleur qui isole et la peur étaient manifestes. Mais ils étaient également saisis d'une vive et presque douloureuse conscience de la guérison. Elle exprimait notre aptitude à nous tourner non vers nous-mêmes mais vers les autres, comme si c'était toujours, et pour tout le monde, la chose la plus simple et la plus naturelle. Le lien entre la douleur et l'altruisme (la souffrance et l'amour) m'a semblé être le principal vecteur de la guérison, qui s'exprime dans l'atmosphère de prévenance et d'attention qui imprègne ce service. Des conditions extrêmes – et il y a peu d'endroits plus extrêmes qu'un service d'urgence où les tensions vitales sont vives et toujours à risque – peuvent révéler de façon très simple des mystères profonds.

Peut-être que cet altruisme existe également dans le monde de la finance, des grosses affaires ou des loisirs, ou encore en politique ou chez les fonctionnaires de l'immigration qui « filtrent » les réfugiés. Mais il est rarement aussi manifeste que chez ces hommes et ces femmes qui travaillent en gestion de crise permanente dans le service d'urgence d'un hôpital saturé. Leur façon de répondre à une personne admise en état désespéré passe immédiatement par-dessus les goûts, les préjugés et les intérêts personnels. Discrètement, c'est impressionnant à voir – discrètement, parce qu'ils ne sont pas et ne veulent pas être conscients de l'impression qu'ils donnent. Pourtant, les urgentistes expérimentés ne peuvent qu'être conscients de la satisfaction et du sens profond que leur apporte leur travail, même s'ils n'aiment pas en parler.

Et ils sont tout autant conscients du risque qu'implique leur travail. Au fil des mois et des années, un tel degré de don de soi permanent peut vous coûter plus que vous ne le pensez. Les compétences acquises au cours des années de formation, utilisées d'abord avec une indifférence empathique, peuvent en arriver à un épuisement imminent qui amène une fermeture intérieure progressive. Le pilote automatique prend de plus en plus les commandes, mais le cœur se sépare. J'ai constaté chez eux une saine sensibilisation à ce risque, en particulier chez ceux qui apprennent à méditer tout en travaillant en relais dans cette médecine de pointe, où les exigences du corps humain demandent constamment des soins et de l'attention dans l'urgence. Leur désir de méditer ressemblait à celui de toute autre personne. Leur lutte pour développer une bonne habitude de méditation n'était pas différente pour l'essentiel.

« Le monde est un hôpital financé par un millionnaire ruiné. » Ces mots de T.S. Eliot, comme le temps que j'ai passé avec ces généreux guérisseurs, ont éclairé certains des mystères du temps de Pâques. La vie est le lieu de la guérison. Nous avons tous besoin de guérison, de manières et à des moments différents, physiquement, affectivement ou spirituellement. Il n'y a pas de honte à cela, même si notre besoin de guérison est souvent ressenti comme une faiblesse que nous devrions cacher aux autres,

comme nous cachons notre intimité par de beaux habits. Être considéré comme « l'image même de la santé » est gratifiant et, lorsque nous nous croisons, nous nous flattons souvent : « Ravi de te voir, tu as l'air en pleine forme. » Ensuite, au cas où, nous ajoutons : « Comment vas-tu ? ». Une bonne santé n'est cependant pas un état que nous pouvons garantir comme on peut constituer un fonds de retraite. Ce n'est ni un acquis ni le résultat du hasard. C'est un don qui se reçoit en continu, un processus de guérison. On ne peut pas le retenir parce qu'il prépare toujours l'étape suivante de notre parcours.

L'hôpital de la vie accueille aussi bien des personnes qui vont bien que des malades. La distinction entre ces deux états de vie n'est pas aussi exclusive qu'elle paraît. Comment pouvons-nous savoir si le médecin qui traite votre bras cassé ne vient pas de recevoir le diagnostic d'une maladie en phase terminale ? Le choc de ce diagnostic pourrait entraîner une unification plus riche de la personnalité, une réconciliation avec des parties brisées en soi et une capacité accrue à aimer les autres. Les moines du désert ont utilisé le terme *apatheia* pour décrire la santé de l'âme, quand notre personne entière s'épanouit, que le corps fonctionne bien ou non.

Les symptômes de la santé et ceux de la maladie sont très différents : l'ordre, l'harmonie, la tranquillité d'esprit, la souplesse d'adaptation, la spontanéité, la beauté attirante (d'un côté) et le chaos, la violence, l'agressivité, le déséquilibre et le dégoût (de l'autre). Pourtant, le pire peut changer en meilleur. Cela commence par l'acceptation. Cette première démarche peut être la plus difficile à faire. Les pires nouvelles suscitent naturellement une tentation de déni de ce que nous n'aimons pas. Les conférences de presse et les interviews politiques nous le montrent tous les jours. Cela me rappelle le moment où, jeune adolescent, je fumais secrètement en enfreignant les consignes de ma mère. Une nuit dans ma chambre, me sentant suffisamment en sécurité pour me rebeller, j'ai allumé une cigarette puis entendu des pas monter à l'étage. J'ai rapidement éteint ma cigarette mais je ne pouvais pas cacher les nuages de preuves flottant dans la chambre. Quand elle est entrée, je me suis trouvé face à la colère de ma mère, peut-être à de l'amusement de sa part et à mon humiliation d'être si ridicule, et j'ai nié. Le déni prend de l'assurance avec la pratique. Il peut finir par devenir convaincant à nos propres yeux et nous arrivons à croire aux mensonges que nous fabriquons. La première étape est d'être honnête avec soi-même et avec les autres.

Après l'acceptation vient l'adaptation. Plus loin (page 7) dans ce numéro, vous lirez l'article d'une méditante de Hong Kong qui a lutté contre la bureaucratie pour apporter la méditation dans les prisons. La plus grande résistance à laquelle elle s'est trouvée confrontée fut la conviction de l'institution que la méditation ne marcherait pas chez les prisonniers. C'était trop « évolué » pour eux. Elle a persévéré et a fini par réussir. Être incarcéré et déshumanisé peut provoquer un immense déni et une colère de désespoir, mais aussi, avec le temps et de l'aide, l'acceptation conduit à un ajustement personnel. Apprendre à méditer devient alors une guérison profonde de la honte du passé et une réunification du moi divisé. Après s'être considéré comme un rebut, on trouve une nouvelle estime de soi dans la connaissance de soi et la sagesse. Parce qu'il pense la prison comme une punition et, de façon purement formelle, comme une réadaptation, le système pénal remarque rarement chez les prisonniers leur mode de transformation personnelle positive.

Apprendre à méditer devient une guérison profonde de la honte du passé et une réunification du moi divisé

Mieux un guérisseur connaît la nature de la maladie, mieux il peut guérir. L'histoire de la Passion que nous lisons pendant la semaine sainte illustre comment Jésus a été immergé dans toutes les maladies imaginables de l'humanité, de la douleur physique au rejet affectif et à une nuit sombre et ontologique. Avec l'image du serviteur souffrant comme guérisseur blessé, Isaïe l'annonçait ainsi :

« En fait, c'étaient nos souffrances qu'il portait, nos douleurs dont il était chargé. Et nous, nous pensions qu'il était frappé, meurtri par Dieu, humilié. Or, c'est à cause de nos révoltes qu'il a été transpercé, à cause de nos fautes qu'il a été broyé. Le châtiment qui nous donne la paix a pesé sur lui : par ses blessures, nous sommes guéris. (Is 53, 4-5) »

La maladie et le malheur éveillent souvent, en nous ou chez les autres, un sentiment de culpabilité ou de reproche. L'ego croit que Dieu récompense le bien et inflige le mal. Il est toujours sensible à sa réputation. Mais la guérison montre que c'est une erreur. Les plaies peuvent guérir, la maladie peut apporter une santé meilleure que jamais, et être écrasé peut amener à grandir et être plus sain que ce que nous aurions pu imaginer. Mieux encore, la souffrance peut être rédemptrice.

Dans la mythologie grecque, la première chose qui exista, sans aucune origine parentale, fut le chaos. C'est le vide, le néant dont tout émerge, même les dieux. C'est le monde souterrain de l'obscurité et de la boue. Le mot signifie gouffre ou abîme parce que c'est un espace entre ciel et terre. Le mythe doit être compris psychologiquement. Lorsque la maladie nous submerge mentalement ou physiquement, nous sombrons dans un chaos intérieur. S'ouvre un gouffre qui sépare ce que nous étions de ce que nous sommes. Nous n'avons plus le même rapport qu'auparavant aux autres ou aux choses. Nous n'aimons pas le chaos et nous sommes souvent prêts à faire de faux compromis, à refuser l'évidence, à nous isoler des autres pour ne pas tomber dans l'abîme.

Cependant, le déni de la souffrance ou de la perte signifie le déni du besoin de guérison. Nous maintenons les apparences, comme si rien ne s'était passé, mais le prix à payer affecte de plus en plus notre bien-être et notre santé mentale. La génération de mes parents avait une forme de résilience et d'indépendance que leur progéniture pourrait bien leur envier ; mais ils cachaient souvent leurs sentiments et refusaient de demander de l'aide quand ils en avaient le plus besoin. Leurs mécanismes de survie furent façonnés par le siècle le plus violent de l'histoire de l'humanité, mais le refoulement est

une violence contre soi-même. Il est aujourd'hui encore plus facile. La réalité virtuelle est à portée de main. Un clic de souris ou une pilule qu'on avale nous transportent dans un autre monde où nous avons un moment l'impression d'avoir le contrôle et de pouvoir choisir tout ce que nous voulons pour nous sentir mieux.

La technologie paraît souvent suspecte aux yeux des spirituels. La science et les gadgets de la technologie sont la plupart du temps utilisés au service de l'ego narcissique. Malgré tout, l'irréel finit par subir une mort inévitable et le refoulement, l'illusion et les fausses apparences s'effondrent. Je suis assez tenté par les gadgets ; mais j'avais tendance à penser que l'opposition entre la technologie et le divin était si grande que les personnes investies dans la technoculture tombaient plus facilement dans le chaos. La communauté, pensais-je, ne pouvait se vivre qu'en personne, dans une présence physique. L'Église dit qu'on ne peut pas recevoir le sacrement de confession en ligne. Mon expérience des groupes de méditation en ligne a commencé à modifier cette simplification excessive. J'ai d'abord médité en ligne avec une personne mourante, trop malade pour sortir de chez elle ; et je savais que nous étions en lien, tant spirituellement que numériquement. Aujourd'hui, avec les autres responsables de la communauté, nous commençons toutes nos rencontres par une méditation.

Il existe un lien réel et saint entre des personnes qui méditent ensemble, quel que soit leur mode de méditation. Peut-être est-ce parce que l'esprit n'est pas enfermé à l'intérieur du corps comme un fantôme ; c'est le corps qui est dans l'esprit. Lorsque Jésus apparut à ses disciples qui étaient plongés dans le chaos de sa mort et croyaient qu'ils voyaient un fantôme, il leur montra qu'il était pour eux tout aussi réel qu'avant. Il était parfaitement incarné, mangeant avec eux et les touchant. Mais ce n'est que lorsque les yeux de leur esprit se sont ouverts qu'ils ont pu le reconnaître sous cette forme. Méditer dans un groupe en ligne est différent d'un groupe réuni dans la même pièce (vous pouvez, par exemple, fermer le son pour ne pas entendre les autres tousser). Mais la présence est bien réelle. L'Esprit qui unifie circule parmi vous ; et la *koïnonia*, la communion du bien, est une réalité que vous ressentez.

Au Texas, la mosquée de Victoria a brûlé quelques heures après le premier mandat interdisant l'entrée aux États-Unis des ressortissants de sept pays à majorité musulmane. Les juifs de cette ville ont immédiatement invité leurs voisins musulmans, désormais privés de lieu de culte, à prier dans leur synagogue. D'après les juifs, il y avait dans cette ville plus de musulmans que de juifs, et c'est pourquoi ils voulaient partager l'espace sacré. Les musulmans ont chaleureusement accepté. Ce devaient être au départ des communautés vivantes, mais la *koïnonia* profonde et accueillante qu'ils partageaient désormais les a rendues encore plus vivantes et heureuses.

La *koïnonia* est une expérience vécue de la communauté. La génération numérique, nourrie au lait de la technologie depuis l'enfance, utilise souvent la technologie pour créer une fausse intimité dans une réalité alternative. Mais cette génération aspire à la *koïnonia*. Les amitiés sur Facebook peuvent apporter un certain soulagement à la solitude de l'espace numérique où elles ont lieu ; mais, comme toute fausse consolation, elles vous laissent tomber et trahissent votre être profond.

La *koïnonia* est l'expérience vivante d'une communauté qui a une identité assez forte pour offrir l'hospitalité à d'autres et ne pas se définir par ce qu'elle exclut. La première tâche est de construire cette communauté vivante. Nos méditants chinois y ont participé récemment en présentant la méditation au séminaire catholique de Pékin, où des groupes quotidiens se sont désormais formés. Vivre, étudier ou travailler ensemble, même en priant ensemble, n'est pas suffisant pour développer la *koïnonia*. Elle a besoin d'une intériorité collective : de la sincérité et un silence assez profond pour rencontrer les autres en un lieu de vérité. Toutes les relations sont subtilement transformées par cette confiance silencieuse. L'amitié est alors merveilleusement ressentie comme la valeur naturelle des relations humaines. Lorsqu'on comprend cela, l'expérience d'une communauté, même très petite, parvient à toucher, au-delà d'elle-même, le grand réseau vivant de relations qui, au regard de notre foi, est le Corps du Christ.

Un petit groupe de méditants qui fera partie de la première communauté résidente de Bonnevaux a récemment visité notre future maison et centre international de retraite. Après la visite, nous avons médité dans une petite chapelle à côté du bâtiment principal dans laquelle nous espérons emménager cet été. La vision est puissante, la communauté mondiale est enthousiaste – et le défi d'en faire une réalité concrète est considérable. Cela va se réaliser grâce à l'engagement des membres résidents de la communauté comme des non-résidents. Après avoir médité, je n'ai ressenti aucune différence essentielle entre la communauté locale et la communauté mondiale. Dans l'Esprit, la *koïnonia* est une seule et même réalité.

Le chaos menace toujours de submerger notre existence, d'engloutir notre espoir. Le gouffre de notre mortalité et la souffrance des deuils et des séparations déstabilisent constamment la sécurité dont nous avons besoin

pour grandir. La vie est un hôpital en activité. Dans ce lieu de guérison, nous devons veiller à ce que toute personne que nous rencontrons ou avec qui nous travaillons trouve un accueil bienveillant. D'après saint Benoît, nous devons faire en sorte que chaque hôte ressente qu'il est reçu comme s'il était le Christ. Dans la communauté, ceux qui en ont le plus besoin – les malades, les jeunes, les personnes âgées et les étrangers qui arrivent à minuit – ne sont pas considérés comme une charge ou un coût, mais vénérés.

C'est ainsi que le chaos se change en ordre cosmique. Grâce au pouvoir de la *koïnonia*, l'ordre et l'harmonie transforment le chaos. L'Esprit a surgi un jour sur le visage sans forme du tréfonds, dépourvu de lumière. Il donna vie à la variété colorée de la création. De même, notre esprit peut aussi faire face au chaos en nous et en faire une nouvelle création. Dans ce monde nouveau, nous retrouvons ceux qui sont morts et qui, comme cela nous a d'abord paru, sont retournés au chaos. Leur forme que nous avons aimée a disparu et ils ont semblé dériver dans le grand oubli. Mais la *koïnonia* s'avère être un lien incorruptible qui dépasse le chaos de la séparation. Nous ne les connaissons plus « à la manière de la chair », comme le dit saint Paul du Christ ressuscité. Mais une amitié qui dure et qui circule dans les deux sens grandit encore, pas moins réelle avec le temps. C'est pourquoi nous évoquons avec amour dans ce numéro certains membres récemment décédés de notre communauté.

Il faut prendre en compte la réalité du chaos que les soignants pourraient éprouver comme un burnout, ou un couple dans la tourmente comme un échec du mariage. Tout comme la corruption dans le monde politique, il ne faut pas nier ni sous-estimer son pouvoir de provoquer la destruction. On peut l'affronter et une guérison peut advenir grâce à l'espérance que fait naître la *koïnonia*. C'est le besoin urgent de notre époque numérique et divisée. Par leur foi en Jésus ressuscité, les chrétiens comprennent que, si l'on peut constituer des organisations avec des membres individuels et des réseaux sociaux, on ne peut pas former une communauté simplement faite d'individus. Peut-être faut-il au début, chez une seule personne, comme John Main, la dynamique intérieure d'un dépassement de soi pour entamer le processus de faire, d'une communion incarnée, une communauté. À l'échelle cosmique, cette personne unique est le Christ ressuscité.

Le chaos engendre la peur. Nous la ressentons fortement dans les sphères politiques et sociales actuelles. Mais cette peur peut se désamorcer et se transformer en *koïnonia*. Les sites de guérison, de soutien mutuel, d'enseignement, d'inspiration et de vraie célébration, l'élaboration de projets sur une vision partagée et l'articulation de nouvelles idées qui relient plus qu'elles ne divisent : ce sont là les outils et l'expression de la vie de la communauté. Par eux, nous acceptons notre besoin de guérison et nous apportons également secours aux autres.

Jamais auparavant, nous avons eu autant besoin de voir une communauté, sous la forme d'une vie contemplative, émerger du travail du silence profond. L'objectif doit être une vraie transformation personnelle, et pas seulement la construction d'un refuge pour échapper au chaos environnant. Une telle communauté apparaîtra souvent plus faible qu'elle ne l'est réellement. Elle sera forte tout en étant vraiment vulnérable. Sa fragilité sera sa souplesse et son pouvoir d'adaptation. Dans un monde chaotique, ces communautés locales de l'ordre cosmique sont essentielles. Elles ne seront peut-être pas de grandes institutions ni de puissantes basiliques, mais elles doivent être le lieu d'une vie rythmée et accueillante, dans le silence et un dialogue sincère. Une communauté contemplative n'est pas un groupe contestataire ; mais elle est radicale et dit la vérité au pouvoir.

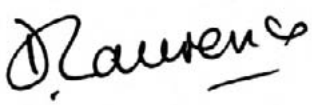
Dans la pauvreté du silence, entourée du rire et de la liberté de personnes sans peur, une grande écoute créative peut avoir lieu. Une communauté qui s'assoit ensemble, s'écoutant tousser ou bouger, ou se rencontrant en ligne, une telle communauté est à l'écoute d'un appel que les médias ne peuvent entendre. Dans les restaurants et les ascenseurs, les avions et les aéroports, la peur du silence se mesure dans le volume croissant des musiques d'ambiance, des publicités et des messages insignifiants. Tout cela masque les symptômes du chaos mais ne traite pas le problème. Comme toutes les formes de distraction, qui sont l'une des principales causes du chaos actuel, cela le masque mais ne guérit pas.

John Main disait que « dans la méditation, nous dépassons le seuil du bruit de fond pour entrer dans le silence ». Le silence est nécessaire pour que nos esprits s'épanouissent. Cela peut sembler absurde pour beaucoup, mais il n'y a pas de besoin plus important dans le monde moderne que celui de personnes – jeunes et vieilles, religieuses et laïques, riches et pauvres – qui retrouvent l'expérience du silence. Cette vision a motivé John Main à se consacrer à enseigner aux gens comment apprendre à méditer. Nous avons tous besoin d'aide et d'une communauté ; mais nous devons tous apprendre à méditer par notre expérience personnelle. Le silence nous relie à notre propre source de guérison personnelle. Il restaure la vérité sur la façon dont nous communiquons et il construit une communauté de *koïnonia* qui transcende la peur de la mort et du chaos. « La méditation est la voie du silence. »

John Main avait le génie de la simplicité. Elle a pris forme dans son enseignement sur le mantra. C'est davantage qu'une technique pour calmer le mental, bien que ce soit là un bienfait notable de cette discipline. Le réciter nous change :

> « Vous prenez conscience d'être au seuil du silence. Pour beaucoup, c'est un moment critique parce que vous quittez le monde familier de vos sons, idées, pensées et paroles. Vous entrez dans le silence ; et vous ne savez pas ce qui vous attend. C'est pourquoi il est si utile de méditer dans un groupe, dans une tradition qui vous dit : "N'ayez pas peur". Le but de la méditation est d'être en présence de l'amour qui, comme Jésus l'a dit, chasse toute peur. »

Pourquoi avoir peur de ce silence, s'il est là, ici, en nous ? Il suffit d'y entrer pour devenir le silence qui guérit.



Laurence Freeman, osb

News internationales

Promouvoir la santé par la méditation dans le service d'urgence d'un hôpital

Le burnout des soignants peut avoir un impact très négatif sur la qualité des soins donnés aux patients : augmentation du nombre d'erreurs médicales et baisse de la satisfaction des patients. Les soins de santé, pour les soignants comme pour les patients, sont passés dans le « faire » et le « rétablissement » plutôt que dans l'« être ». Cette éthique du « faire » a affaibli la compassion envers soi et envers le patient ainsi que l'attention portée aux soins à prodiguer. Nous croyons que la réponse consiste à aller vers une éthique de l'« être », où le soignant vit et travaille activement dans un lieu où, centré sur le présent, il prend conscience à la fois de la compassion et du détachement nécessaires. En conséquence, le besoin d'une intervention efficace, comme la méditation, se fait ressentir pour diminuer le stress.

En Irlande, nous avons commencé récemment un test clinique aléatoire sur la méditation avec un mantra, avec 60 participants travaillant dans le plus important service d'urgence à l'hôpital St James de Dublin. Ce projet est la première expérience mondiale qui permet d'étudier le rôle de la méditation pour améliorer le bien-être psychologique et physiologique des professionnels de la santé, confrontés au stress d'un service d'urgence. En plus des évaluations psychologiques et qualitatives, nous utiliserons aussi une technologie de pointe pour étudier l'impact de la méditation sur les fonctions du cerveau et sur la physiologie, au niveau du système immunitaire et du contrôle génétique des inflammations.

Une pratique quotidienne de la méditation peut devenir l'objet d'études de ce genre. Pour cela, nous avons mis au point une application mobile sur mesure qui inclut un minuteur et des leçons de formation à la méditation avec un mantra. Cette application ne servira pas seulement à rappeler aux soignants qu'il faut méditer chaque jour mais mesurera aussi l'évolution du rythme cardiaque pendant la pratique, à l'aide d'un appareil portable « Fitbit » (traqueur d'activité). Notre espoir est que cette technologie développera l'adhésion à la pratique quotidienne de la méditation.

Nous sommes très conscients du fait que l'évaluation scientifique pourrait être contraire aux principes essentiels de la méditation avec un mantra ; en effet, la méditation consiste à se désengager en douceur de l'évaluation et de la pensée, de façon à reposer dans un état d'« être ». Néanmoins, nous espérons nous servir des données scientifiques collectées dans cette étude pour valider la méditation avec un mantra aux yeux des professionnels des communautés scientifiques et médicales. Ceci est important pour que la méditation joue un rôle significatif afin de développer et renforcer la santé psychologique et physiologique des soignants comme des patients.

Cette recherche est le fruit d'une collaboration entre la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, le Trinity College de Dublin, le Royal College des médecins d'Irlande, le responsable des services de santé en Irlande et l'hôpital St James de Dublin. ■

Pádraic Dunne
Directeur de recherche au Trinity College de Dublin

Brève

Un week-end inspirant

Début janvier, la communauté de la République tchèque a organisé son premier week-end consacré à l'enseignement de base. Une trentaine de participants, venus de tout le pays, ont apprécié ce week-end terriblement froid mais vraiment ressourçant, qui se déroulait dans un ancien monastère capucin. ■

Vladimir Volrab

Chine Retraite au Séminaire Hebei

Du 16 au 19 février, le père Tommy Murphy, ssc, directeur spirituel de la WCCM de Hong Kong, le frère William, ofm, Celina Chan, coordinatrice de la WCCM en Chine et Augustine Xiao Xiao se sont retrouvés au Séminaire Hebei pour animer une retraite de méditation suivie par cent séminaristes et une vingtaine de religieuses.

« Développer la dimension contemplative dans la vie chrétienne », tel était le thème de la retraite qui marquait le début de la nouvelle année universitaire. Les participants ont découvert la place de la contemplation dans les Écritures, ainsi que l'histoire de la méditation chrétienne et la Communauté WCCM.

Vers la fin de la retraite, la méditation fut instituée au séminaire pour la nouvelle année universitaire ; une vingtaine de participants ont formé des groupes de méditation. C'est là l'exemple d'un vrai travail d'équipe entre les communautés WCCM de Chine et de Hong Kong.. ■

News

Du rêve à la réalité

La méditation dans une prison de Hong Kong

Stanley est l'un des six établissements à sécurité maximale de Hong Kong

Catherine Cheung a commencé à méditer il y a quelques années à Hong Kong. Deux mois après avoir commencé, elle eut un rêve où un vieil homme ressemblant au « Seigneur des anneaux » lui disait qu'elle devait enseigner la méditation dans la prison Stanley, un établissement à sécurité maximale situé près de son domicile. Elle essaya pendant six mois, sans succès, d'entrer en contact avec la prison. Elle finit par rencontrer un prêtre qui y visitait régulièrement les prisonniers, mais les responsables estimaient qu'enseigner la méditation à des prisonniers était impossible : « Ce n'est pas fait pour des prisonniers ; c'est trop évolué pour eux », lui a-t-on dit.

Catherine persévéra et fit une autre tentative. Elle rencontra une religieuse qui lui suggéra de visiter un prisonnier, Paul, détenu à vie et récemment baptisé. Elle commença à le rencontrer tous les mois. Aujourd'hui, Paul médite et commence déjà à partager ce don avec d'autres personnes de Stanley.

EN LIGNE : écouter l'interview de Catherine sur http://tiny.cc/interv_HK

« La méditation biquotidienne est devenue l'ancrage de ma vie »

Extrait d'une lettre de Paul à Catherine

Je suis très heureux que tu m'aies fait découvrir la méditation chrétienne et j'ai commencé cette pratique spirituelle. Sans être guidé sur place par un maître, et avec un seul livre de méditation, j'ai pratiqué la méditation chrétienne, deux fois par jour avec discipline. La méditation chrétienne a l'air simple mais en fait, elle n'est pas facile. Souvent, je n'arrivais pas à me concentrer comme il l'aurait fallu. J'ai parfois l'impression de rêver ou de flotter dans mes pensées. J'ai souvent eu la tentation d'abandonner. J'y pense encore et encore, mais je m'encourage à persévérer, à demeurer immobile et en silence.

Je pratique maintenant depuis trois à quatre mois. Il est très étrange de voir comment les choses ont évolué. La tendance à ne pas me concentrer ou à tomber dans des rêves ne se produit plus. L'habitude de méditer deux fois par jour est l'ancrage de ma vie. Je comprends mieux la méditation chrétienne : ce n'est pas moi qui prie, c'est Jésus qui prie en moi.

J'ai acquis un sentiment de paix et je crois que c'est le fruit de la méditation chrétienne

Dans la prison, il y a tous les jours des ragots, ce qui me perturbe beaucoup. Très souvent, je suis frustré et troublé. Dans le passé, ce sentiment de trouble durait deux à trois jours et je ne pouvais pas m'en débarrasser. Depuis peu, j'ai une expérience différente. Après avoir pratiqué, les sentiments de trouble que j'avais ont disparu. J'arrive maintenant à les abandonner complètement. Je ne suis pas certain que cela soit lié à ma pratique de la méditation, mais il y a une chose dont je suis sûr, la méditation chrétienne est liée à la patience. Il m'arrive encore d'être tenté de renoncer à cette pratique, mais je me réconforte avec la pensée que c'est nouveau pour moi, que je ne fais que commencer et que je dois être plus patient. Je ne sais pas où la pratique me conduira, si je progresserai encore, mais depuis ces mois très courts, j'ai acquis un sentiment de paix et je crois que c'est le fruit de la pratique de la méditation chrétienne. Je dois travailler davantage, être plus patient et persévérant, et j'espère que le Saint-Esprit me guidera pour accueillir plus de grâce, afin que je puisse avoir le courage d'avancer dans les grandes étapes de mon parcours.

Que la paix de Dieu soit toujours dans ton cœur.

Paul

Zoom Visite à Bonnevaux du noyau de la future communauté

Voici quelques impressions des premiers visiteurs, futurs hôtes de la nouvelle communauté

« Je suis allé visiter Bonnevaux pour la seconde fois, par un jour gris de début février. Nous avons imaginé les futurs visiteurs, rassemblés entre la maison principale, la maison d'hôtes et la grange. Installer la salle à manger dans les étables donnerait une impression d'intimité et de communauté : tel fut le fruit de nos réflexions. Les jours de chaleur, nous pourrons manger dehors. La belle grange deviendra un merveilleux espace, qui s'adapterait aux conférences et aux méditations. Avec les architectes, qui consacrent leur temps et leur talent à ce projet, nous avons prévu de réaliser un espace pour des bureaux et, plus tard, pour des petites cellules, pour permettre à la fois la solitude et la communauté.

Nous avons terminé la visite par la salle à manger de la maison principale, où la communauté emménagera dans quelques mois. Le propriétaire y avait gentiment allumé un feu accueillant avec le bois de la propriété. Assis en cercle autour de la table, nous avons dit notre prière d'ouverture et avons médité pour la première fois ensemble à Bonnevaux. Après la méditation, Laurence a invité chacun à exprimer une prière spontanée et nous avons entendu alors une merveilleuse expression de notre unité et de notre diversité. » ■

Henriette Hollaar

« C'était émouvant d'être à Bonnevaux avec des membres de la communauté. Il m'a semblé qu'à un moment, nous visitions des propriétés pour voir si l'Esprit soutenait ce projet, et que la minute suivante, la propriété était trouvée et des personnes l'incarnaient. Ensemble, nous avons médité dans la propriété, partagé des repas, discuté les plans, parlé de choses à faire… Nous avons beaucoup ri. Tant de joie et de présence ! » ■

Giovanni Felicioni

EN LIGNE : visitez le site internet de Bonnevaux: www.bonnevauxwccm.org

Un centre de méditation pour les Caribéens

En décembre 2016, les sœurs de Cluny ont offert gratuitement à la communauté de méditation de la Trinité un lieu pour servir sa mission. Situé sur les terres du couvent, au milieu de la zone active de Port-d'Espagne, c'est un endroit idéal, près des banques, des compagnies d'assurance, des écoles et des cabinets d'avocats. Sur la propriété, un salon de thé sert chaque jour des repas. Nous avons fait une enquête et beaucoup ont apprécié cette possibilité d'avoir une « oasis » dans la ville. Nous avons instauré des temps de méditation à l'heure du déjeuner et le soir, ainsi qu'une session de présentation sur six semaines. Ce lieu permettra aussi d'ouvrir une petite boutique, un espace pour les rencontres des responsables dans une zone calme. Nous ne pouvons qu'être reconnaissants pour ce cadeau inespéré et utile – l'Esprit continue à être tellement présent ■

Sr Ruth Richard

In memoriam

Nous avons vu disparaître plusieurs membres de notre communauté cette année. Nous les gardons dans notre cœur et dans nos prières.

John Moederle, Suisse

John n'était pas seulement un ami et un collaborateur du père Laurence mais aussi son traducteur officiel – et très apprécié – lors d'événements en France et en Suisse. Son enthousiasme contagieux pour les enseignements de John Main l'a amené à lancer le premier groupe de méditation en Suisse et à être son premier coordinateur national. Lui et son épouse Debbie ont animé des groupes à Genève pendant de nombreuses années.
La mort inattendue de John nous a profondément affectés. Il était un homme de foi profonde et d'humanité sincère, un compagnon de pèlerinage et un ami, ainsi qu'un exemple pour beaucoup d'entre nous par sa présence, sa simplicité et ses paroles claires.
Gardons John, Debbie, leur famille et leurs proches dans notre cœur et nos prières. Adieu John ! Que ton âme repose en paix. Tu resteras dans notre cœur et notre souvenir.

Catherine Charrière
Coordonnatrice nationale suisse

Enrique Pavan, Argentine
Nous nous souvenons avec amour d'Enrique Pavan disparu le 28 janvier dernier.
Il nous manque beaucoup. Enrique était un homme gentil, parlant peu mais avec précision. Membre engagé dans la communauté et très actif pendant son mandat de coordinateur national, il a introduit la pratique de la méditation dans des écoles, des hôpitaux et dans le monde des affaires et a renforcé la présence de notre communauté par des groupes de méditation dans des paroisses et à domicile. Nous ressentons également qu'il est toujours avec nous, qu'il nous inspire et nous guide.
Gardons aussi dans notre cœur et nos prières María Laura, sa femme, ses filles, toute sa famille.

José Maria Chaher
Membre de l'équipe coordinatrice

John Cotling, Royaume-Uni
John, méditant de longue date, l'un des premiers responsables de groupe, est mort d'une crise cardiaque le 19 février à Manchester. Laurence Freeman écrit dans son livre, *A Short Span of Days* : « À la porte de la mort, (…) il est très important de savoir que de ce côté-ci de la porte, il y a une présence aimante pour nous accompagner vers la présence qui nous accueille de l'autre côté. » Cette « présence aimante » est l'épouse de John, Sheila, qui l'a assisté dans ses derniers jours avec soutien, affection et amour.
John a eu pour moi une très grande influence grâce à son travail de pionnier pour lancer le premier groupe de méditation chrétienne laïc du Royaume-Uni, en 1977. Merci, John, de ta persévérance et de ta fidélité à l'enseignement.

Paul Harris
Mécène de la WCCM
Ancien coordinateur canadien

Sr Evelyn McDevitt, Irlande du Nord
À la fin des années 1990, Sr Evelyn nous a invités, Margaret Collier et moi-même, à diriger l'École de la méditation chrétienne à Belfast.
En 2004, elle fit partie du premier groupe responsable de la méditation chrétienne en Irlande. Evelyn a également représenté la Communauté en Irlande du Nord.
En 2007, elle était à Aras an Uachtarain [la résidence officielle du président d'Irlande à Dublin] où nous avons rencontré la présidente Mary McAleese pour célébrer l'anniversaire de John Main. La présidente nous a tous accueillis chaleureusement, et elle a eu un entretien particulier avec Evelyn, nordiste comme elle, qui a beaucoup contribué à développer la communauté en Irlande.

Fergal McLoughlin
Ancien coordinateur national pour l'Irlande

Brèves

Le séminaire John Main aura lieu du 10 au13 août à Houston (USA) sur le thème « Prier aujourd'hui avec les Maîtres », présenté par Bernard McGinn. Du 7 au10 août, le pré-séminaire sera dirigé par Laurence Freeman, osb. Le séminaire explorera le développement de la prière contemplative dans la tradition chrétienne, depuis les premiers mystiques jusqu'aux contemporains.
Informations et inscriptions : http://tiny.cc/JMS2017_RG

La retraite de Monte Oliveto sur le silence se déroulera du 24 juin au 1er juillet, à Sienne (Italie), animée par Laurence Freeman et Giovanni Felicioni.
La soif de silence caractérise notre culture bruyante, sur-stimulée, en bavardage mental permanent. Le silence joue un rôle de guérison et de restauration : il redonne sens aux mots et aux rituels et nous assure que la vérité est tout à fait réelle. ***Informations*** : monteoliveto@wccm.org

La communauté en France

L'amitié spirituelle à Viviers en Ardèche

Les huitièmes Rencontres nationales de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne ont eu lieu cette année du 3 au 5 mars à Viviers en Ardèche, à la Maison diocésaine Charles de Foucauld.

Nous étions 106 participant(e)s et chacun(e) a contribué à faire de ces trois jours un temps de ressourcement personnel et communautaire.

Nos journées étaient rythmées, comme à l'ordinaire, par les temps de méditation, les conférences de nos intervenants et les ateliers en petits groupes. Sans oublier les temps personnels précieux pour reprendre souffle.

Jacqueline Kelen et Laurence Freeman

« L'amitié spirituelle », tel était le thème de nos rencontres. Jacqueline Kelen, notre invitée et Laurence Freeman, directeur spirituel de notre communauté ont su mettre en lumière que l'amitié nous emmène au cœur de ce qui est humain et que la finalité de l'amitié spirituelle est l'amour de Dieu.

Les méditations avaient lieu dans la magnifique chapelle où Charles de Foucauld a été ordonné prêtre. Nous y avons aussi partagé l'eucharistie.

Plusieurs ateliers avaient été prévus, répartis sur les deux journées de samedi et dimanche : découverte ou approfondissement de la méditation, nos questions sur la méditation ; lectio divina : en relisant plusieurs fois un texte de l'Évangile, se laisser pénétrer par la parole de Dieu et l'écouter au plus profond de soi. Le texte choisi était celui de l'Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu (4,1-11). Autre thème :

Comment trouver une bonne assise et rester détendu : c'est la question que se pose tout méditant !

La marche méditative se déroula dans une salle, vu le temps : à l'écoute de soi et en respectant le rythme des autres, se déplacer de différentes manières : en faisant d'abord plusieurs fois le tour de la salle, ensuite en formant le huit de l'infini pour se percevoir autrement qu'en file indienne, enfin en deux groupes qui se croisent dans l'esprit de l'amitié spirituelle.

La méditation en mouvement permit de développer sa capacité d'attention en exécutant des mouvements simples. Enfin, le pèlerinage de la méditation consista en un partage d'expériences.

Quant au voyage musical, proposé par José Gurdak, il invita à se laisser porter par les vibrations sonores harmonieuses, offrant un moment de ressourcement, un authentique voyage intérieur. José a également animé un temps « musical et contemplatif » le samedi soir dans la chapelle, et accompagné nos chants avant chaque méditation.

Nous commencions nos journées par un temps d'éveil corporel avant la première méditation.

Avant de nous séparer, il nous restait encore à faire la découverte du projet de Centre international de retraite de la WCCM qui va se mettre en place dans l'ancienne abbaye de Bonnevaux dans les environs de Poitiers. Avec le support de photos, Laurence Freeman a su partager avec nous sa vision et son enthousiasme pour le choix du lieu. Ce Centre, où chacun(e) pourra s'investir à sa façon, sera un lieu de paix et de ressourcement.

Je vous laisse le soin d'aller à la découverte de tout ce qui s'est dit et fait pendant ces trois jours en allant sur notre site wccm.fr où vous pourrez réécouter les conférences des deux interlocuteurs.. ■

Christine Vogel

Annie nous livre son ressenti d'un ressourcement inédit durant ce weekend…

Une danse entre deux vivants
C'est un souvenir encore vivant.
Un temps de rencontres et
d'échanges fertiles.
Un lieu où venir se ressourcer aux
jours insensés.
Un socle où prendre appui, un
souffle…
Une joie dépouillée et légère.
Je garde pour nécessaire
De me désapproprier de moi-même
chaque jour davantage,
De lâcher prise sur mes identités
anciennes pour aller au plus
profond de moi.
Je garde pour guide
D'aller au désert vers l'absolu,
D'entrer dans le silence pacificateur
des émotions et des passions,
passage obligé à toute profondeur.
Devenir silence...
Je garde pour sens
Cette phrase de Laurence Freeman :

« Quand nous commençons à nous voir l'un dans l'autre, nous commençons à danser et la danse prend de la vitesse et nous devenons de plus en plus calme et paisible. »

Quelle est la fleur, fruit de cette
amitié, cette danse entre deux sujets
qui transcende et unit en même
temps : la vie divine !
Dieu est devenu humain pour que
l'homme puisse devenir divin.
C'est une question d'identité.

Avec mes remerciements.

Annie Bottero, Caluire

Méditation et christianisme

Dans le développement actuel des pratiques de méditation, le christianisme a-t-il quelque chose à proposer ?

Telle était la question posée lors de la soirée « Méditations contemporaines et prière silencieuse chrétienne » qui s'est tenue à l'université catholique de Lyon le 4 avril dernier, à l'initiative du père Jean-Marie Gueullette, dominicain du couvent du Saint-Nom de Jésus, à Lyon. Docteur en médecine et professeur de théologie à l'université catholique de Lyon, le père Jean-Marie Gueullette l'avait organisée à l'occasion de la sortie de son dernier ouvrage « *L'Assise et la présence* » (Albin Michel, mars 2017)

Élisabeth Marshall, rédactrice en chef de *La Vie* et de la nouvelle revue *Sens et Santé* a dressé un paysage des diverses formes laïques de méditation. Jean-Marie Gueullette a ensuite présenté la prière contemplative silencieuse dans la tradition chrétienne depuis les premiers siècles de l'Église, les pères du désert, en passant par la spiritualité de l'oraison de simple regard du XVIIe siècle, suggérant une pratique simple enracinée dans la foi, s'appuyant sur une posture, un souffle, un mot (prière monologique).

La salle s'est ensuite recueillie pour un temps de méditation silencieuse en commun pendant 20 minutes.

Des témoins furent invités à partager un peu de leur expérience de cette forme de prière contemplative.

Pascale Callec, en tant que membre de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC), a témoigné de notre pratique, permettant ainsi à un public nombreux de découvrir, ou de mieux connaître, la méditation chrétienne telle qu'enseignée par John Main et Laurence Freeman. Trois autres témoins ont partagé leur expérience : méditation avec les enfants, pratique d'un dirigeant d'entreprise, expérience d'un parcours spirituel dans un univers multireligieux (le Liban).

Le temps de prière silencieuse proposé à toute la salle ainsi que la qualité de l'espace de dialogue, créé à l'occasion de cette soirée, ont été particulièrement touchants.

Nous avons été heureuses de répondre à cette invitation qui nous a permis de percevoir combien nos enseignements respectifs sont proches – celui de Jean-Marie Gueullette et celui diffusé par notre communauté, notamment dans le cadre de l'école de méditation. Le lendemain, Jean-Marie Gueullette nous faisait part des commentaires reçus évoquant l'humanité et la cohérence de cette soirée et cela lui donnait, affirmait-il, l'envie de creuser ce sillon.

Dont acte. En conclusion, cette phrase d'Henri Le Saux qui figurait sur la présentation de la soirée : « *L'homme n'a-t-il donc jamais le temps de s'asseoir en présence de la majesté de Dieu, non pour demander ou remercier, mais pour simplement être là, devant lui, en silence ?* »

Pascale Callec
et **Marie Palard**

À lire de Jean Marie Gueullette :

« ***L'assise et la présence*** »
Albin Michel
2017

« ***Petit traité de la prière silencieuse*** »
Albin Michel
2011

Réservez la date : les prochaines Rencontres nationales auront lieu à l'Espace Sainte-Bernadette à Nevers, du 23 au 25 février 2018. Nos intervenants seront Jean-Marie Gueullette et Laurence Freeman.

Agenda

Un weekend conférence organisé avec l'association ***Amala Sangha*** se tiendra les 17 et 18 juin au Forum 104, Paris 6e. Il est animé par Éric Clotuche sur le thème « *La blessure et le souffle* ».

Informations et inscriptions : Frédérique Saillard 06 09 36 88 44 frederique@amalasangha.fr

du 13 au 16 juillet, à la maison Sainte-Thérèse d'Avila à Guebers-chwihr (Alsace), une retraite est animée par Paul Rummerhardt et François Martz sur le thème « *Sans éthique pas de pratique* ».

Informations et inscriptions : François Martz +33 (0)6 74 72 15 29 f.martz@outlook.fr

La retraite en silence de l'École de méditation, guidée par Liz Waston, aura lieu du 20 au 27 août 2017 à Fain-les-Moutiers (Maison Sainte Catherine Labouré).
Cette retraite s'adresse aux personnes installées dans une pratique de méditation régulière

Informations : Pascale Callec, 06 30 00 90 70 et Christine Vogel, christine@wccm.fr

La retraite annuelle en silence aura lieu du 15 au 17 septembre avec Philippe Mac Leod au Pignolet à Orcines (Puy-de-Dôme) sur le thème « *La pratique du silence : que se passe-t-il quand plus rien ne se passe ?* ».

Informations : Christine Vogel, 06 73 96 27 86.

Plus d'infos prochainement dans les lectures hebdo et sur wccm.fr

Focus

Mary Meyer le Seigneur prend le temps de m'enseigner

Mon parcours avec la méditation chrétienne a entraîné dans ma vie de nombreux changements progressifs mais constants. Les deux plus incroyables concernent « le temps et l'espace ».

Le temps : la première fois que j'ai entendu le père Laurence parler de la méditation chrétienne, j'ai honnêtement pensé en moi-même : « Qui peut trouver 30 minutes, deux fois par jour, pour méditer ? » Ma vie était tellement chargée entre la famille, le travail, les études et les responsabilités de toutes sortes que je ne pouvais pas imaginer dégager du temps.

J'ai pourtant quitté cette première retraite, convaincue que je serai au service de la WCCM à partir de ce jour. Il n'y avait aucun doute dans mon esprit : c'était là mon appel ! Le père Laurence nous avait dit que la question du temps s'arrangerait d'elle-même et c'est, bien sûr, ce qui s'est passé. D'une manière ou d'une autre, toutes mes tâches ont simplement commencé à se réorganiser sur ma liste de priorités et je me suis retrouvée à méditer et à enseigner aux autres comment le faire. C'était devenu la tâche principale de mes journées. Sans douleur, des occupations ont été abandonnées, d'autres se sont simplifiées. C'était comme si, dès que je m'étais mise à son service, Dieu assumait la question de gérer mon temps.

L'espace : J'en suis venue à penser que nous avons tendance à réagir parce que nous ne prenons pas de recul. Nous ne nous donnons pas l'espace nécessaire pour écouter et être présents aux autres. Je ne peux pas prétendre que maintenant, j'écoute toujours avec mon cœur. Non, j'ai bien peur d'être encore impatiente, gardant trop de choses à l'esprit. Mais la méditation chrétienne m'a rendue plus disponible au Seigneur. Elle m'a donné l'espace nécessaire pour être réceptive aux messages que Dieu envoie constamment.

Sur ma liste de priorités, toutes mes tâches ont commencé à se réorganiser et je me suis mise à méditer et à enseigner la méditation aux autres

Ce matin, par exemple, j'étais en retard et je m'énervais contre le conducteur devant moi qui s'arrêtait à chaque croisement comme s'il ne savait pas ce qu'il voulait faire. Profondément irritée, je me disais avec sarcasme : « Mais dépêche-toi ! On dirait que tu es en train d'apprendre à conduire ! » Avant que cette pensée n'ait réellement fini de se former dans ma tête, l'aîné de mes petits-enfants m'est venu à l'esprit. Il commence à conduire et il s'arrêterait probablement à chaque coin de rue, comme le faisait le conducteur devant moi. J'ai aussi pensé à mon frère qui est actuellement en train de visiter la ville, ne sachant peut-être pas dans quelle rue s'engager… C'est ainsi que toute impatience et toute irritation ont disparu. Un calme chaleureux et compatissant a empli mon cœur. Je fus instantanément pleine de gratitude : le Seigneur continue à prendre le temps d'essayer de m'enseigner et, une fois de plus, j'ai été touchée par sa grâce.

Je suppose que c'est ainsi que je décrirais mon voyage – toujours touchée par Sa grâce dans les circonstances les plus banales. Chaque fois qu'une pensée, une parole ou une action peu aimable, impatiente ou inutile commence à prendre forme en moi, Il envoie un message. Il intervient en personne, il me nettoie. La méditation chrétienne me donne le temps et l'espace dont j'ai besoin pour entendre Dieu et voir l'autre. ■

Mary Meyer, Paraguay

Un mot de John Main

« Ce n'est que dans l'abandon à la profondeur infinie du silence que peut se révéler à nous la source de notre esprit, où disparaissent la multiplicité et la division. »

Directeur de la publication : Dominique Lablanche, secrétaire de rédaction : Martine Perrin, traduction : Chantal Mougin, mise en page : Louis Dubreuil.

Ont participé à ce numéro : Annie Bottero, Pascale Callec, Pàdraic Dunne, José Maria Chaher, Catherine Charrière, Catherine Cheung, Laurence Freeman, Paul Harris, Sandrine Hassler-Vinay, Fergal Mc Loughlin, Marie Meyer, Marie Palard, Paul, Christine Vogel, Vladimir Volrab.

Informations et contacts en France : Sandrine Hassler Vinay, 135, bd de la Blancarde, 13004 Marseille - sandrine@wccm.fr

Publications : http://www.mediomedia.com

Centre international : WCCM International Office, St Marks, Myddelton Square, London EC1R 1XX, Royaume-Uni
Tel +44 (0) 20 7278 2070 – Fax + 44 (0) 20 8280 0046 – Email : welcome@wccm.org