

Vendredi de la troisième semaine de Carême – 08.03.2024

Un ami m'a récemment proposé un « soin énergétique ». Je n'ai pas compris la théorie mais j'ai fait confiance et la pratique a été efficace. L'atmosphère était calme, je me suis allongé et j'ai été recouvert d'une couverture chaude. Au fil de l'heure, je me suis senti de plus en plus détendu et apaisé. Ma respiration a ralenti, et mon esprit avec. J'étais curieux et tellement distrait par le processus que, même s'il était relaxant, ce n'était pas particulièrement propice à la méditation. La personne qui travaillait sur moi m'a dit que je m'étais endormi ; en fait, ce n'était pas le cas, même si ma respiration pouvait donner cette impression et j'étais certainement au bord d'un délicieux sommeil sans culpabilité. En tout cas, je me sentais mieux, bien, détendu, renouvelé et reconnaissant pour le cadeau et les compétences que j'avais reçus. J'ai compris pourquoi une grande partie de la promotion de ce que l'on appelle parfois vaguement méditation et techniques diverses de travail corporel est présentée comme une offre de relaxation. La détente, c'est bien. Dans un monde où l'avidité et la rapidité sont aussi appelées « bien », la relaxation, quelle que soit la manière dont elle se présente, est meilleure.

Hier soir, j'ai participé à une Eucharistie contemplative dans la remarquable paroisse de Dublin, celle de l'Ascension à Balally. Elle est dirigée par le Père Jim Caffrey, un méditant très respecté et apprécié pour sa vision d'une nouvelle Eglise en Irlande. Les paroissiens réagissent positivement à ce qu'il a à partager ; chaque matin et chaque soir, dans la belle chapelle des icônes, il y a une prière qui suit le livre de prière de Bonnevaux et intègre une méditation complète. Les enfants de l'école voisine méditent et les voir entrer dans l'église pour leur méditation hebdomadaire avec le Père Jim, si calmement et si attentivement, est étonnamment émouvant et beau. L'Eucharistie contemplative, dans la salle paroissiale faiblement éclairée où tous sont assis en cercle, est calme et attentive, avec une lecture de l'Évangile de style lectio où la plupart des participants partagent la parole. La méditation suit la communion.

J'ai été fortement touché par la profondeur du silence et de l'immobilité pendant la méditation ainsi que par la joie et la chaleur personnelle des gens au moment de leur départ. Les adieux en Irlande sont notoirement prolongés, mais celui-ci était dû au fait qu'ils avaient tant de choses à exprimer et que les adieux faisaient partie de la célébration. Chacun emportait en lui quelque chose de précieux et de réel.

Je pense maintenant à ces différentes formes de relaxation : le travail énergétique et une Eucharistie célébrée en douceur avec une communauté de foi ouverte et accueillante. Sous ma couverture chaude de la première expérience, j'étais passif et je me sentais bien. Hier soir, je participais et le calme que nous partagions était à la fois collectif et personnel – ce que l'Eglise primitive appelait *koinonia*. Aujourd'hui, dans notre monde soupçonneux, on pourrait parler d'un « espace sûr ». C'est une amitié de grande qualité. C'était certainement relaxant, mais l'idée de se détendre simplement et de se détendre ne lui rend pas vraiment justice. Si l'objectif est simplement de se détendre, on s'endormirait (et on en aurait peut-être besoin). Mais lorsque la relaxation est la préparation ou l'effet secondaire de la *koinonia*, un éveil se produit.

Une Eucharistie contemplative et la méditation même pourraient être considérées comme une autre forme de travail énergétique : l'énergie de la paix interpersonnelle.

Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix ; ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. (Jn 14, 27)

Laurence Freeman, osb

Traduction : wccm.fr