Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne
BULLETIN TRIMESTRIEL http://www.wccm.fr 2011- 4 Édition francophone

ÉDITORIAL

Chers méditants et amis de la CMMC,

Comme vous le lirez dans ce numéro (le dernier de l'année 2011 paru en anglais), nous fêtons les 20 ans de la World Community for Christian Meditation, fondée en 1991 à New Harmony (Indiana, USA), mais c'est aussi un anniversaire que nous fêtons en France, puisque la coordination nationale française a été officiellement instituée par le père Laurence en 2002, soit il y a dix ans, après cinq années de gestation où les activités étaient coordonnées depuis Londres. Ces dix années ont été marquées par quelques dates charnières, comme la création du site Web en juin 2006 et le démarrage des Rencontres annuelles de la méditation chrétienne en janvier 2010. Cette année, comme certains le savent déjà, nous démarrons un Forum sur Internet (voir p.12), en espérant qu'il sera un moyen de rapprocher des méditants isolés.

Âme de la communauté, les groupes de méditation sont déjà une trentaine aujourd'hui. Et chaque Rencontre est l'occasion pour un certain nombre de méditants d'affermir et d'affirmer leur engagement en se lançant dans l'aventure : rassembler quelques isolés et créer un groupe.

Ce développement a été favorisé par la parution dans la presse de quelques articles importants, notamment dans l'hebdomadaire *La Vie*, dans le cahier « Les Essentiels » consacré à Laurence Freeman en novembre 2008, jusqu'à l'interview de Francine Carrillo, le 19 janvier 2012, à l'occasion de nos dernières Rencontres. À chaque parution, des gens en recherche ont découvert qu'il était possible de pratiquer une prière silencieuse simple dans le christianisme, et se sont rapprochés de la CMMC. C'est ainsi que de nombreux groupes ont vu le jour au cours des deux dernières années. Il s'agit maintenant de les soutenir et notamment en aidant leurs animateurs à transmettre l'enseignement. C'est pourquoi, nous projetons d'organiser deux week-ends à leur intention dont le premier aura lieu du 9 au 11 novembre prochain à Saint -Antoine l'Abbaye (Isère).

La Communauté française se développant, il devient nécessaire de se faire connaître également auprès des Églises institutionnelles et notamment bien sûr de l'Église catholique. Si la CMMC a été reconnue canoniquement en Italie par l'archevêque de Brescia, Mgr Julio Sanguineti, en juillet 2007, en tant qu'association de fidèles privée, ce qui la dispense de refaire une telle démarche en France, il n'en reste pas moins que chaque évêque est libre de l'inscrire ou non dans le répertoire des associations de son diocèse. À ce jour, seules les démarches entreprises dans le diocèse d'Angers ont abouti.

Autre chantier important dans lequel la Communauté mondiale est très investie : la méditation avec les enfants. La communauté australienne qui, avec plus de 400 groupes de méditation, est de loin la plus développée de toutes a effectué un travail de pionnier dans ce domaine, suivie désormais par la communauté anglaise, et nous espérons pouvoir prochainement tirer profit de leur expérience en France où le sujet retient déjà l'attention d'un certain nombre de méditants. Il commence même à filtrer dans la presse, puisqu'un article du journal *Le Monde* du 1er avril 2012 lui était consacré, sous une forme sécularisée dérivée de la méditation de pleine conscience, sans aucune connotation spirituelle. Espérons qu'un jour la méditation avec les enfants sorte de l'hôpital et des cabinets de kinésithérapie pour entrer à l'école. Nous reviendrons prochainement sur ce sujet.

Enfin, petit ajustement, nous avons décidé, afin de nous rapprocher de l'appellation anglaise, de changer le nom français de la communauté en « Communauté mondiale de méditation chrétienne ».

Joyeux temps pascal à toutes et à tous, et que la méditation nous ouvre à l'amour du Christ et nous rapproche de nos frères et sœurs.

Dominique Lablanche
Coordinateur national de la CMMC France

ÉVÉNEMENT

TROISIÈMES RENCONTRES NATIONALES à La Roche d'Or

Du 3 au 5 février, se sont tenues au Foyer de la Roche d'or, près de Besançon, les troisièmes Rencontres nationales de la méditation chrétienne. Près de 150 participants, attentifs, enthousiastes, subjugués par la beauté des lieux, la subtilité des enseignements, la diversité des ateliers, la richesse des échanges. En écho, quelques réactions cueillies à vif ...

DEO GRATIAS !

Francine Carillo lors de sa première conférence d'introduction.

Je feuillette un journal. Un encart : Valpré « Mourir et Naître ». Aussitôt, je m'inscris : je suis la dernière ! C'était la première Rencontre nationale. Puis j'ai fait partie de l'équipe de Lyon. À la deuxième Rencontre de Valpré, deux jeunes hommes cherchent une équipe dans mon quartier du VIIIe arrondissement. Aussitôt, un groupe de trois se forme. Aujourd'hui, nous sommes huit.

En 2012, aux Rencontres de la Roche d'Or, j'extrais de l'enseignement quelques « perles » que je garde précieusement dans mon cœur, pour en vivre :

- Découvrir la conscience contemplative renouvelle celle de notre époque : une nécessité pour notre survie.
- La prière est un travail d'écoute qui teste la valeur de toute chose.
- Cheminer vers la tâche que Dieu nous demande : il faut te préoccuper du monde. Non de toi !

À la fin de la messe du samedi soir, une improvisation admirable, offerte par un jeune pianiste ! Deux mots de conclusion : Deo Gratias ! ou Gloire à Dieu !

Colette Bussery

OUVERTS À L'INSTANT PRÉSENT

Il y a une dizaine d'année, j'ai été initié à la pratique de la méditation par la voie du zen. J'ai ensuite débuté l'ashtanga yoga et les mantras. Ouvert à une nouvelle spiritualité, j'ai opéré un retour sur mes racines judéo-chrétiennes. Avec la méditation chrétienne, j'ai découvert le lien entre le yoga et ma culture originelle, ces deux pratiques se nourrissent mutuellement.

L'atelier yoga mené de main de maître par Leila Tilouïne.

Cette rencontre de la Communauté mondiale de méditation chrétienne (CMMC) à la Roche d'or, début février 2012, m'a fait connaître bon nombre de ses membres. Un sentiment de paix, de respect et de fraternité était palpable dans ce groupe. Les notes de piano qui ont suivi la célébration et la dernière méditation en commun résonnent encore en moi. Elles flottaient paisiblement et à leur guise au-dessus de cet auditoire ouvert à l'instant présent et au mystère divin.

Nicolas Chazaud

UN MOMENT D'AVENIR

De retour en France après avoir vécu depuis 1973 en Angleterre, j'avais absolument besoin de reprendre la méditation quotidienne.
J'ai contacté Dominique Lablanche et me suis abonnée à la lecture hebdomadaire. Depuis quatre ans, j'ai recommencé ma pratique seule. Les rencontres de Valpré m'ont beaucoup apporté et j'étais ravie d'obtenir une place pour Besançon à la dernière minute.

La chapelle : un mur de pierres nues, une tapisserie lumineuse.

La Roche d'or : c'est tout de suite l'enchantement de la beauté. Beauté de la nature tout autour, beauté humaine dans la chaleur de l'accueil et des rencontres, beauté des espaces et de l'aménagement plein de goût, beauté des œuvres d'art d'une étonnante diversité et, couronnant le tout, la beauté éblouissante de la chapelle. On se trouve en face d'un mur en pierres nues, une tapisserie lumineuse… L'image du Christ, je l'ai trouvée dans un coin, tout au fond, dans la vulnérabilité de son corps meurtri, anonyme. Derrière l'autel, un peu à droite, la *menora*, chandelier à sept branches, symbole de la tradition juive.

Mon temps fort de ce week-end ? Les questions/réponses du dimanche. Voir et écouter un homme et une femme, tous deux investis de la pleine autorité spirituelle de leurs communautés chrétiennes, se pencher ensemble sur les questions de l'auditoire, c'était magnifique ! Un moment d'avenir.

Anne-Marie, Pierrelongue

MIEUX S'ENRACINER

En avril 2007, Eric Clotuche a fait une présentation de la CMMC au monastère d'Hurtebise en Belgique, pour les Bénédictines et leurs amis. Un groupe s'est formé, et continue à se réunir fidèlement chaque jeudi à 18h30. Le nombre de participants hebdomadaires varie entre 4 et 12 personnes pour un groupe d'une vingtaine de membres environ, dont une moniale.
Lors du week-end à La Roche d'Or, notre groupe était représenté par six de ses membres. Un horaire extrêmement dense, avec deux intervenants aussi intéressants l'un que l'autre, des ateliers et des moments de rencontre avec des méditants de France, Belgique et Suisse. J'ai été très heureuse de faire connaissance avec le père Laurence Freeman, ce qui m'a permis de mieux m'enraciner dans cette communauté et d'être davantage en lien avec son universalité.

Sœur Bénédicte

Laurence Freeman et Francine Carrillo, lors du dernier échange de dimanche.

PLEINE CONSCIENCE

Quel bonheur que cette marche méditative, qui m'a remise en contact avec les éléments : terre, air, eau. Souvent des pensées s'envolaient vers mon petit-fils qui commence juste à marcher. Présence, pleine conscience, partager avec le groupe le silence et la beauté de la nature. J'ai vu les toutes jeunes pousses et je me suis dit : « Bientôt le printemps ! »

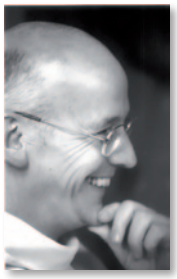
Monik, Valence

LA NATURE COMME UNE ICÔNE

« Le regard en coupe, le regard en flèche »… C'est la meilleure manière de contempler la nature comme une icône.

Alain, Dijon

L'atelier "conscience de soi" : le plus sûr moyen d'atteindre l'intériorité



LETTRE DE LAURENCE FREEMAN, osb

Directeur de la Communauté mondiale de méditation chrétienne

Très chers amis,

Récemment, il m'est venu une fascination pour les nuages. Non pas le « nuage de l'inconnaissance » que nous frappons avec la flèche de l'amour, ni le « nuage de l'oubli » sous lequel nous repoussons nos pensées ; tout simplement les nuages dans le ciel. Les humains ont dû les observer depuis qu'ils ont commencé à s'intéresser au monde qui les entoure et s'étend au-dessus de leur tête. Pourtant, curieusement, il fallut attendre le début du XIXe siècle pour qu'un homme ait l'idée de classer et de nommer les nuages. Bien qu'ils soient notoirement instables – vous pouvez y voir autant d'images et d'histoires que l'esprit et l'imagination sont capables d'en créer –, ils obéissent à certaines règles. Je crois qu'il existe vingt-sept états nuageux, et chacun possède un symbole international dont se servent les pilotes et les météorologues pour décrire rapidement l'état du ciel. Cependant, à l'instar du cheminement spirituel de l'homme qui passe également par certains états et obéit à certains modèles reconnaissables, chaque ciel est unique au moment où vous l'observez. C'est pourquoi, aussi pratiques que soient les étiquettes et les classements, il ne faut pas prendre ces systèmes trop au sérieux.

Les nuages se forment à des altitudes différentes. Aussi observe-t-on souvent des couches très distantes les unes des autres, se déplaçant à des vitesses différentes et ayant des densités variables. Ces couches peuvent s'influencer l'une l'autre et glisser ensemble ; pour un œil exercé, elles annoncent le temps qu'il va faire ici-bas. Lever les yeux au ciel depuis le sol ou regarder les nuages d'en haut depuis un avion peut être une pratique contemplative. Cela déconceptualise le mental (du moins tant qu'on ne commence pas à voir ses propres lignes et histoires dans les formes mouvantes) et cela déconnecte les émotions de leur attachement à la crainte, au désir et à la colère (du moins pour quelques instants, mais assez pour nous rappeler que nous ne sommes pas seulement ce que nous pensons ou ressentons).

Je ne suis jamais très heureux de prier « notre père qui est aux cieux » parce que les « cieux » ne sont pas là où nos pieds sont posés, et « père » n'exprime que la moitié du mystère. Pourtant, si je pense à des nuages, cela prend un peu plus de sens. Lever les yeux au ciel vous rappelle que vous en faites partie, autant que de la terre, bien que ce soient des parties de vous différentes qui se relient à l'en-haut. Si la terre est notre mère, le ciel est père et nous sommes chacun le produit de leur union. Pour en faire l'expérience, il vaut mieux être dehors ou dans une église sans toit, ou encore faire partie d'un monastère sans murs. Vous ressentez alors que l'espace de l'esprit est réellement sans limites et qu'aucune barrière ne peut nous séparer de ce dont nous faisons partie ou de ceux avec qui nous partageons cette vision et son expérience de liberté.

*

Il y a vingt ans, le Séminaire John Main s'est tenu à New Harmony (Indiana) village fondé au XVIIIe siècle par une communauté utopiste. Comme beaucoup de ces communautés, elle s'est vite heurtée au mur de la réalité et s'est dispersée, mais la ville s'est maintenue au long des siècles, comme ces institutions qui ont oublié pourquoi elles ont été créées. Par la suite, elle a repris vie comme centre spirituel et philanthropique grâce à l'idéalisme passionné de Jane Blaffer-Owen qui a gentiment hébergé le séminaire et du père Bede Griffiths qui en fut l'invité d'honneur. C'était neuf ans après la mort de John Main.

Le père Bede avait tenu absolument à parler de l'enseignement du père John sur la méditation et de son lien avec la communauté (ses conférences ont été publiées et constituent l'un des meilleurs livres du père Bede et l'un des plus accessibles : *La Nouvelle création en Christ : Méditation et communauté*[1]). À l'occasion de cet anniversaire, les vidéos de ses conférences ont été mises en ligne sur le site de la communauté (www.wccm.org) où vous pouvez les télécharger.

Ces conférences, prononcées avec l'intensité et la grâce particulières du père Bede, avaient lieu dans une grande salle, mais la méditation et l'eucharistie se tenaient dans une église sans toit, un jardin clos qui avait été conçu pour être accueillant envers les croyants de toutes sortes. C'est là que le monastère sans murs qui se développait dans le monde entier prit le nom de *World community for christian meditation*. Des méditants de nombreuses régions du monde s'étaient rassemblés, certains ayant commencé leur parcours directement avec le père John alors que d'autres y avaient été amenés par l'esprit de son enseignement. Nous étions tous préoccupés par l'avenir de la communauté qui, comme le rappelait souvent le père John dans son enseignement, se crée parmi les personnes qui méditent ensemble. Nous étions déjà emportés par un élan, une forme spirituelle se constituait et se développait, et nous en faisions partie. En même temps, nous sentions que si cette communauté devait réaliser pleinement son potentiel, elle avait besoin, comme tout ce qui est jeune, de soutien, de structures et d'organisation.

Ce fut un moment de Pentecôte, mais ce n'est qu'une fois partis que nous avons réellement pris conscience de ce qui s'était passé. Nous avons compris que nous nous étions mis d'accord sur quelque chose qui avait désormais besoin d'attention. Que le processus de discernement ait été un travail de collaboration, on s'en fera juste une idée en considérant le nom incommode que nous lui avons donné, et aux heures passées à débattre des mérites de « pour » *(for)* et « de » *(of)* dans son nom – une impasse dont le père Bede nous a finalement tirés, pensant que nous devions être avant tout une communauté « pour » la méditation chrétienne.

Les communautés ont besoin d'organisation, tout comme les familles, les clubs d'observateurs d'oiseaux ou les agences humanitaires internationales. Reste toujours le danger que l'organisation prenne le dessus et devienne une fin en soi plutôt qu'elle ne facilite les activités ; mais sans organisation – le « bon ordre » dont saint Benoît disait qu'il doit être maintenu si la communauté ne veut pas devenir triste – demeure le danger de perdre la vision fondatrice. À différentes étapes du développement de notre communauté, d'aucuns m'ont fait

1 - Non traduit en français à ce jour.

remarquer que nous devenions trop structurés, trop grands, trop agités. J'écoute toujours ces critiques car j'ai tendance, par nature, à les comprendre et à préférer les décisions spontanées aux longues consultations, et les règles souples aux procédures formelles. Mais nous avons la chance d'être une communauté constituée de caractères et d'approches qui tendent à se compléter mutuellement pour le bénéfice de l'œuvre et de la vision auxquelles nous sommes tous attachés. Vingt ans après, mon sentiment est que nous sommes toujours d'abord une communauté, et ensuite une organisation. Quand on me dit que notre organisation est trop lourde, il m'arrive de souhaiter qu'on me dise en quoi elle l'est.

*

Les monastères sans murs et les églises sans toit sont comme des livres sans pages ou des bâtiments sans briques. Est-ce à cela que saint Pierre voulait en venir quand il nous assimilait à des « pierres vivantes » se prêtant à l'édification d'un « édifice spirituel » (*1 Pierre 2, 5*). De telles entités sont difficiles à définir ou à rassembler. Mais elles laissent de la place au développement et à la croissance dans toutes les directions. Dans l'univers humain, le développement a besoin d'une forme et aussi d'un objectif, sinon il peut devenir chaotique. Préserver l'espace que donne l'absence de murs et de toit, tout en fournissant nourriture et abri aux pèlerins est une gageure. La réponse ne peut se trouver que dans une communauté dynamique et inclusive, faite de personnes qui cheminent ensemble aussi longtemps qu'elles souhaitent librement le rester.

« VINGT ANS APRÈS, MON SENTIMENT EST QUE NOUS SOMMES TOUJOURS D'ABORD UNE COMMUNAUTÉ, ET ENSUITE UNE ORGANISATION »

Le père John, qui était un maître rare dans la connaissance du moment où il convenait d'abandonner une phase de la vie pour se lancer dans le processus du changement vers la phase suivante, pensait que le monastère idéal serait constitué de tentes. Cela afin de rappeler aux moines qu'ils n'avaient pas de demeures permanentes et qu'ils devaient, à tout moment, être prêts à tout quitter.

Vivre dans une tente est affaire de perception. Lorsqu'il nous a été fait le don d'une grande demeure remplie d'œuvres d'art, nous avons eu la permission de nous y installer un peu plus tôt que la bienfaitrice ne le souhaitait, et avant qu'elle n'ait enlevé tous les meubles, tapis et œuvres d'art qu'elle voulait garder. Autrement dit, nous nous sommes habitués à vivre au milieu de ces beaux objets et, bien sûr, nous nous y sommes attachés ; et puis un beau jour – qui s'est répété à de nombreuses reprises – un homme est venu à l'improviste et a emporté un objet, laissant certains d'entre nous en proie à un sentiment de perte. Le père John était ravi quand survenaient ces récupérations soudaines, il n'imaginait pas de meilleur moyen, disait-il, pour nous enseigner comment vivre dans l'esprit de la méditation. Il vivait dans une tente. Nous, nous étions emprisonnés dans des murs.

Les anniversaires sont peut-être des tentatives pour s'agripper aux choses, aux souvenirs qui s'évanouissent toujours comme des nuages, aux positions obtenues, aux espoirs qu'on aurait dû abandonner en grandissant. Ils peuvent être des façons arbitraires de mesurer la dimension sans limites de l'esprit. L'expression « fléau de la dimension » fait référence au phénomène selon lequel plus on essaye d'organiser et d'analyser quelque chose, plus son volume augmente. C'est comme essayer de définir Dieu ou de parler à sa place. On prend peut-être un tel risque avec les anniversaires, mais ils sont également un réconfort humain et une occasion de faire la fête, un moment pour s'arrêter et devenir plus conscients des strates de temps, telles les strates de nuages dans le ciel, dont toute vie humaine est composée.

Le bon usage de la mémoire est de nous rendre davantage présent, et non de céder à une vague nostalgie ou de nous rendre complaisant. Être plus présent veut dire devenir plus conscients du phénomène simultané de la naissance et de la mort. Ils ne peuvent être séparés. Je le ressens toujours fortement à la fin de l'année lorsque, d'un point de vue théologique, je réfléchis à la naissance du Christ dans l'histoire et dans notre cœur et, d'un point de vue psychologique, je me souviens de la mort du père John qui aurait eu 85 ans aujourd'hui, c'est-à-dire moins que le père Bede lorsqu'il a animé le séminaire d'Indiana. Son départ précoce est cependant inséparable de la naissance de la communauté qui continue à croître depuis la période brève mais incroyablement intense de son enseignement public.

*

Les anniversaires nous donnent une brève sensation de forme dans les fluctuations incessantes de nos vies, d'où l'on aperçoit ce qui est totalement au-delà des formes. Dans cet éclair d'intuition, nous voyons que naissance et mort sont liées, qu'elles se joignent l'une à l'autre comme les deux bouts d'une ficelle dans le cycle éternel. À une strate plus élevée, nous apercevons aussi que ce cycle n'est totalement transcendé que dans la résurrection, l'état transcendant ultime et infiniment dynamique. Comme le père Bede l'a écrit dans *La Nouvelle Création* :

« La résurrection ne comprend pas seulement les apparitions de Jésus à ses disciples après sa mort. Beaucoup pensent que ces apparitions en Galilée et à Jérusalem sont la résurrection. Mais elles sont là simplement pour confirmer la foi des disciples. La vraie résurrection est le passage total au-delà du monde. C'est le passage de Jésus de ce monde à son Père. Cela n'a pas été un événement dans l'espace et dans le temps, mais le passage au-delà de l'espace et du temps vers l'éternité, vers la Réalité. Jésus est entré dans la Réalité. C'est notre point de départ.

C'est dans ce monde-là que nous sommes invités à entrer par la méditation. Nous n'avons pas à attendre la mort physique, mais nous pouvons entrer dès maintenant dans ce monde éternel. Nous devons dépasser les apparences extérieures du monde des sens et les concepts du mental, et nous ouvrir à la réalité du Christ intérieur, du Christ de la résurrection. » (*La Nouvelle Création dans le Christ,* p. 77)

Comme celui du père John, le regard du père Bede sur le Christ est moins tourné vers le passé que centré sur l'expérience transformante du Christ présent. Pour l'un comme pour l'autre, la méditation est le moyen simple, immédiat et universel d'entrer dans cette présence.

En faisant le tour du cloître de notre monastère sans murs à la faveur de mes voyages, j'ai le privilège de pouvoir méditer presque tous les jours avec des personnes qui en sont à différents stades de ce voyage intérieur commun. Les aider à comprendre le voyage qu'elles font est une manière importante de les aider à y persévérer. C'est pourquoi je parle souvent des étapes dans la récitation du mot de prière, et je sais bien tout le temps que j'ai passé dans ma vie à essayer de trouver de nouvelles façons d'expliquer l'importance de « dire un petit mot ». Mais je pense qu'il est utile d'entendre, lorsque l'on commence – et peut-être quand on sent que la méditation est un leurre ou un exercice mécanique inutile – que la répétition fidèle conduit à la croissance. On dit le mot de façon plus subtile, on l'écoute de façon plus fine, on le répète de façon plus douce, quand on le dit plus fidèlement.

Au moment choisi par Dieu, on peut jouir d'un carré de ciel bleu de pur silence. Les nuages ont alors déversé leur pluie et il ne reste plus que le ciel limpide de l'esprit du Christ dans lequel le soleil du Père brille indifféremment sur tous. De cela, il ne faut point trop parler, au risque d'en faire un but qu'on imagine, et un objet de désir ; alors les nuages de l'ego s'amasseront, prêts à faire éclater l'orage. Il est néanmoins important de savoir que nous passons de l'émission à la résonance, puis à l'écoute, du mot – le tout dirigé vers un lieu d'espérance pure, de foi aimante, d'acceptation inconditionnelle.

« NOUS N'AVONS PAS À ATTENDRE LA MORT PHYSIQUE, MAIS NOUS POUVONS ENTRER DÈS MAINTENANT DANS CE MONDE ÉTERNEL »

Le nouveau méditant a besoin d'avoir un minimum d'indications pour le voyage, et cela fait du bien, même au méditant expérimenté, d'être rassuré en sachant qu'il ou elle est toujours sur le chemin. Parfois on perd les repères familiers et on ne trouve plus les directions. Lorsque nous sommes perdus, nous reprochons toujours à quelqu'un de ne pas avoir mieux indiqué la route. Cela peut arriver à un méditant expérimenté, après des années de méditation, lorsqu'il a eu une crise cardiaque, qu'il a frôlé la mort et qu'il constate, perplexe, qu'il ne peut plus dire le mot de prière ou être présent. Il est bon, alors, de rappeler qu'il ne s'agit pas avant tout de notre propre cheminement mais du sien, pas de notre prière mais de la sienne. Ce peut être un moyen de s'élever à un degré supérieur de désintéressement dans la méditation lorsque, comme le disait le père John, on lâche le mot, et on le laisse aller librement dans son cœur.

Ou encore, lorsque les méditants commencent à s'intéresser au contexte spirituel et religieux de la méditation, il peut être utile de rappeler que le voyage a différentes dimensions dans ces domaines également. Aujourd'hui, de nombreuses personnes commencent à méditer pour diminuer leur stress ou accroître leur résistance et leur bien-être, bénéfices qui ont été prouvés par la recherche médicale. Mais à partir de cette motivation de base, nous sommes conduits au spirituel en constatant que ce n'est pas seulement le cholestérol qui est affecté. Nous découvrons que nous pouvons changer de l'intérieur et que les fruits de l'Esprit – particulièrement les plus grands – se manifestent dans tous les aspects de l'existence : la relation à soi-même, le travail et le sens de la responsabilité sociale. Au-delà, certains peuvent s'élever à une strate de conscience vraiment christocentrique où la motivation pour méditer ne réside plus dans ce qu'elle nous apporte – même les bonnes choses – mais dans l'union avec le Christ, un but qui n'a besoin ni de justification ni de mesure.

Une communauté se compose de personnes qui en sont à tous les niveaux et à toutes les étapes du chemin. Accepter sa place dans un réseau d'unité est un moyen de transcender l'ego. C'est la raison pour laquelle la communauté ne peut éviter les conflits, car aucun de nous ne peut échapper au travail qui vise à transcender l'ego, et à ouvrir des strates de vulnérabilité et de blessures anciennes qui exigent la guérison de l'amour et l'approfondissement de la foi. Ce travail est parfois douloureux, mais il nous enseigne à ne pas craindre la souffrance ni les nombreuses expériences de mort qui mènent de l'isolement à la communion. Personne n'est obligé de rester dans ce processus de la communauté, mais ceux qui restent trouvent plus tôt la liberté du vrai soi.

Les tentes de la vie contiennent de nombreuses options, qui ressemblent parfois à des couloirs sans fin. Pour beaucoup aujourd'hui cette liberté de choix est déconcertante et donne une sorte de vertige. J'y pensais récemment quand je me suis perdu dans le dédale du centre commercial hors taxes d'un aéroport sans parvenir à retrouver le chemin de la porte d'embarquement. C'était bien sûr voulu par les concepteurs de cet espace qui a été calculé pour hypnotiser et paralyser le voyageur, et en faire un consommateur grâce à des vitrines éblouissantes, inondées de lumières, autels des divers dieux-marques et écrins d'offres spéciales irrésistibles. Dans la vie réelle, cependant, nous sommes des pèlerins et non des consommateurs. Néanmoins nous sommes enclins à choisir le chemin qui promet de préserver notre liberté de choix, à retarder un engagement radical et une pauvreté en esprit radicale.

Nous nous cramponnerons à tout ce qui nous empêche de tomber vraiment dans l'amour, plus profondément que dans la phase de l'attachement romantique où l'ego jouit encore du sentiment de sa propre perte. Jusque-là, on se sent toujours assuré de contrôler la perte de contrôle. Ce n'est qu'avec le temps que nous voyons que le chemin choisi – si c'était bien un chemin valable – était en fait celui pour lequel nous avons été choisis il y a fort longtemps. « Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis », dit le Seigneur à tous les vrais disciples. C'est avec surprise que nous reconnaissons que nous sommes tombés dans l'état de disciple, ou que nous avons été choisis pour lui, et il arrive parfois qu'on y résiste. Il est au cœur de toute expérience spirituelle authentique. Existe-t-il d'autre chemin vers l'humilité, la transcendance de soi, la vraie relation ? Comment pouvons-nous dépasser l'orbite de notre ego, d'une autre manière que par un dévouement et un don de soi véritables ? Rien dans la vie n'est réellement réel tant que cela n'a pas été validé au regard de ce sentiment fondamental d'être un disciple.

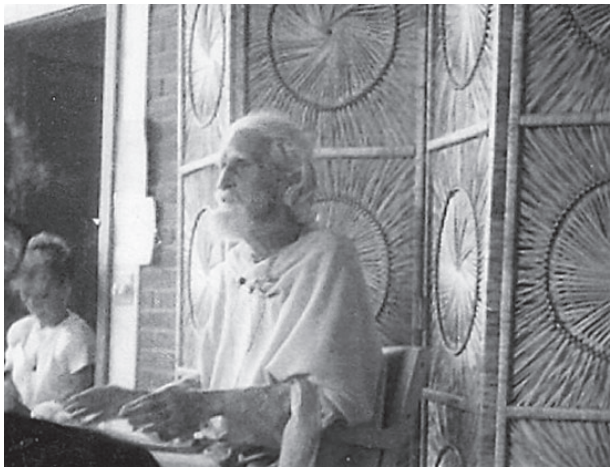
La méditation et la communauté qu'elle crée sont la discipline.

*

Pendant les sept années qu'a duré le rayonnement intense de son enseignement, John Main n'a jamais dévié de la simplicité essentielle de ce qu'il avait découvert et dont il indiquait le chemin à d'autres pour qu'ils en fassent eux-mêmes l'expérience. L'attachement à cet enseignement central a aidé la communauté à croître sous des formes très diverses et inattendues mais pourtant unifiées. Parce que ce qui

est vraiment simple est aussi universel, la simplicité est la taille unique qui convient à tout le monde. Maintenir la simplicité de la méditation, et orienter la vie de la communauté vers elle, cette approche de la méditation (qui n'est pas la seule sur le marché), nous l'avons vu, a su toucher une grande variété d'êtres humains de toutes cultures, et ils en ont tiré profit.

Lors de mon récent voyage en Asie, j'ai appris que même des enfants de trois ans réagissaient bien à la méditation. Nous savons également, grâce au travail extraordinaire commencé à Townsville, en Australie, par Cathy Day et Ernie Christie, avec le soutien de l'évêque Michael Putney, que des écoliers de tous âges peuvent méditer, aiment méditer et tirent profit de la méditation. Nous savons, grâce à l'expérience de Georgetown, à Washington D.C. aux États-Unis, qu'un lieu sur le campus d'une université, où l'on médite régulièrement chaque jour, bénéficie aux étudiants. Comme vous pouvez le lire sur la page du site consacrée à « la méditation chrétienne en tant que pratique de la 11e étape », des personnes en cure de désintoxication (alcool ou drogues) comprennent intuitivement la méditation et s'y mettent. Il faudrait faire davantage pour apporter la méditation dans le monde de la finance et des affaires, mais Peter Ng et Sean Hagan, deux membres de notre communauté, ont déjà ouvert la voie dans ce domaine.



Comme nous en aurons encore le témoignage lors du Séminaire Meditatio de janvier 2012 à Singapour intitulé « Sur un fondement commun : la dimension contemplative de la foi », la méditation ouvre une dimension de profondeur au dialogue interreligieux comme à l'action pour la justice sociale. Notre site communautaire – refondu à l'occasion de cette année anniversaire par Adriano Massi, notre très créatif coordinateur des technologies de l'information – montre que la technologie est partie prenante de l'édification d'une communauté spirituelle moderne et mondiale. Meditatio, qui fait partie intégrante du programme de sensibilisation que nous développons en direction de la société civile, a montré que nous pouvions mettre en contact les fruits spirituels de la méditation avec la vie d'institutions séculières.

Il y a vingt ans, écoutant le père Bede et méditant dans l'église sans toit, je ne crois pas que nous imaginions tout cela. Il n'aurait pas paru vraisemblable que cet épanouissement d'un enseignement si simple (et pourtant, pour cette raison, si difficile) prendrait tant de formes différentes. Mais en regardant en arrière, en deçà de cet anniversaire, vers les derniers jours du père John, neuf ans auparavant, je peux sentir que les graines de cette communauté étaient déjà semées. Sa propre plongée dans des profondeurs de silence et de communion devenait plus évidente et plus palpable à mesure qu'on se rapprochait du 30 décembre. Il m'a souvent dit qu'il se sentait aspiré vers des centres de lumière plus profonds et des vortex d'amour toujours plus puissants. Voilà l'énergie de la communauté.

Au cours de cette année anniversaire, j'ai rencontré tous nos coordinateurs nationaux lors d'une série de six rencontres régionales rendues possibles et plus fructueuses grâce au talent et au dévouement de Pauline Peters qui assure le lien entre les communautés nationales. Chaque rencontre a mis en lumière l'énergie et la créativité de notre communauté, et surtout l'amour infini que déverse la méditation. Les communautés nationales se sont rapprochées géographiquement, les pays plus avancés venant en aide à ceux qui manquent encore de ressources. À Jacksonville, il était merveilleux de voir les pays les plus riches et les plus pauvres de l'hémisphère Nord parler de leurs différentes formes de pauvreté et s'enrichir mutuellement. Les priorités du programme Meditatio ont été examinées et de nombreuses communautés ont décidé de faire un effort pour transmettre la méditation aux enfants, ainsi que pour mettre en œuvre la traduction de nos ressources documentaires. Nous avons discuté de l'importance de préserver la simplicité du format du groupe hebdomadaire de méditation, qui reste le moyen essentiel par lequel nous transmettons la pratique et encourageons les pratiquants. L'École, coordonnée avec talent par Kim Nataraja et son équipe, s'adapte constamment à une structure en mouvement, écoute les réactions et cherche de nouvelles façons d'aider les gens à se mettre en route et à suivre le chemin.

Alors que je termine cette lettre, j'ai devant les yeux sur mon bureau deux nouvelles publications qui m'attendaient à mon retour. L'une est le fruit du cours sur « les Sources », qui continue de mener un grand nombre de personnes à une expérience personnelle de la tradition mystique chrétienne, dans laquelle nous méditons : *Journey to the Heart : Christian Contemplation Through the Centuries* (*Le Voyage vers le cœur : la contemplation chrétienne à travers les siècles*). C'est un beau livre et notre dernière contribution à une meilleure connaissance de la dimension contemplative du christianisme. L'autre publication est le premier numéro de *Meditatio Journal* sur l'éducation, un précieux complément aux ressources existantes en vue de transmettre la méditation dans les écoles. Ce sont des signes significatifs de notre orientation actuelle.

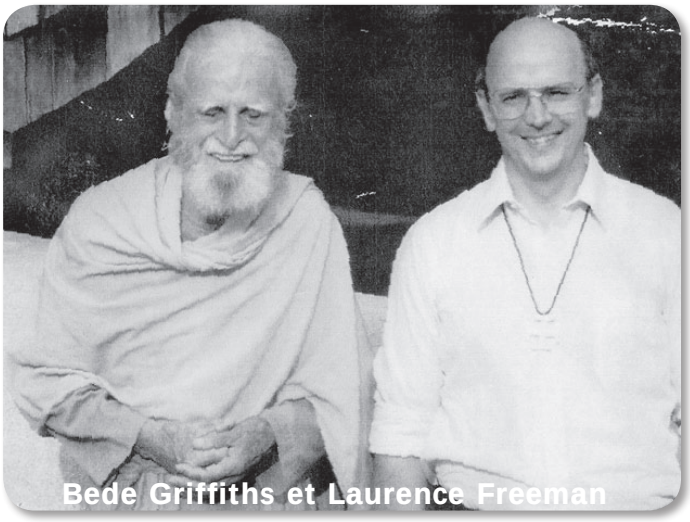
Ainsi, sous des formes qui célèbrent le don que nous partageons avec d'autres ainsi que les talents de notre communauté, nous nous efforçons toujours de rester simples. La simplicité, dans notre pratique quotidienne comme dans tous les modes d'enseignement de la communauté, est le cœur de la méditation et aussi de la communauté qu'elle crée. Parce que nous désirons croître en profondeur autant qu'en largeur, nous apprenons et réapprenons l'enseignement fondamental avec une clarté toujours plus grande. La simplicité est le chemin le plus direct. Elle mène aux strates les plus élevées de l'amour dans lesquelles le père John avait pénétré et où notre vrai sens nous attend tous.

Recevez toutes bénédictions pour les vingt années à venir,
Avec toute mon affection,

Laurence Freeman, osb

ÉCHOS D'UN ANNIVERSAIRE

1991 est la date de naissance de la Communauté mondiale de méditation chrétienne (CMMC), créée lors du Séminaire John Main à New Harmony (Indiana), séminaire animé par Bede Griffiths, moine bénédictin et directeur spirituel de l'ashram de Shantivanam, en Inde. Cette date prend acte du développement du « monastère sans murs » établi avec le premier centre de méditation, fondé à Londres par John Main en 1975. Dans le dernier numéro de 2011 du bulletin international, quelques membres de la CMMC célébraient ces 20 ans, témoignaient du passé de la Communauté, offrant en perspective de ce qu'il reste à faire à l'avenir.



Bede Griffiths et Laurence Freeman

BALFOUR MOUNT, Canada, médecin spécialiste des soins palliatifs

La vision de John Main était simple : un réveil de la tradition contemplative chrétienne ; son enseignement était simple : la fidélité au mantra deux fois par jour, comme une fenêtre ouverte sur l'unité intérieure, toujours là, immuable. Chaque fois qu'un membre de la famille humaine découvre et reconnaît la sagesse profonde des paroles de John Main, et le dessein lumineux et plein d'espérance de son héritage, la CMMC s'accomplit.

Notre futur est truffé de risques, assombri par des défis gigantesques : l'explosion de la population mondiale, la disparité croissante entre une minorité très riche et une masse reléguée dans une pauvreté croissante ; un taux de chômage qui monte en flèche ; des migrations de masse ; le coût croissant du pétrole et la production industrielle ; l'épuisement des réserves d'eau potable et la diminution des ressources non renouvelables ; l'augmentation de la pollution, la déforestation, le réchauffement climatique…

Ajoutez à cela une perception du sens de la vie de plus en plus marquée par la sécularisation ambiante, et la baisse de crédibilité de l'Église, perçue par beaucoup comme une structure hiérarchique et de pouvoir. En dépit de cela, les paroles du Père John retentissent plus que jamais avec la plus grande pertinence.

Il disait : « [Cette expérience unique de la Présence] doit être restaurée au cœur de l'Eglise si elle veut faire face de façon créative aux défis qu'elle a devant elle : le défi de renouveler la vie religieuse contemplative, le défi de rétablir l'unité dans l'Esprit de toutes les confessions chrétiennes, le défi d'embrasser les religions non chrétiennes avec l'amour universel du Christ présent dans le cœur de tous les peuples, et qu'elle a pour mission de révéler.

Pour relever ces défis, chacun de nous doit être ancré dans l'expérience personnelle de Dieu, qui est celle de Jésus et qu'Il nous communique par son Esprit. » L'avenir de la CMMC dépend réellement de chacun de nous.

MAGDA et FRED JASS, oblats au Canada

Magda : En 1991, à New Harmony, nous avons défini la mission de la CMMC : transmettre la méditation et le faire comme Dom John Main nous l'a enseigné. La méditation s'est si bien propagée que le travail de l'Esprit y est visible, à la fois dans le travail du père Laurence, et dans l'accueil qu'il reçoit.

L'étape suivante consiste en ce que chaque méditant intègre la méditation dans sa vie, à savoir laisser la méditation nous transformer, vivre la vie par et à partir de la méditation. Nous avons à offrir suffisamment d'amitié spirituelle pour accueillir les changements qui mènent à une vie de grâce fondée sur l'ouverture, la vérité et sur la connaissance de soi qui transformeront le monde.

Fred : Le silence est science. Le mantra nous conduit au centre, au silence, et apporte la paix intérieure. Il nous mène au centre. C'est comme jouer aux fléchettes : il suffit de viser dans la bonne direction !

CLAIRE MORGAN, coordinatrice des jeunes méditants en Australie

Dans la prochaine décennie, il paraît vraisemblable que les responsables politiques et les décideurs reconnaîtront davantage l'importance de la santé mentale pour la société, et la capacité des pratiques de méditation à améliorer le bien-être psychique des personnes. Le travail continu de sensibilisation entrepris par la CMMC dans

ce domaine est une manière précieuse de montrer la pertinence actuelle de la Communauté pour le monde. Alors que la pratique de diverses formes de méditation dont celle « de la pleine conscience » s'introduisent de plus en plus dans les écoles et les lieux de travail à l'échelle mondiale, les efforts innovants de la Communauté pour faire connaître la méditation chrétienne dans les écoles seront reconnus, je l'espère, et continueront à se développer.

En tant que « monastère sans murs » œcuménique s'implantant sur les tous les continents, la Communauté a un rôle important à jouer. C'est une organisation chrétienne qui accueille des personnes de toutes origines, leur offrant un moyen salutaire de s'asseoir ensemble pour prier en silence.

ANA FONSECA, coordinatrice nationale au Brésil

Mon espoir pour l'avenir de notre communauté réside dans cette prière de John Main : « Père céleste, nous savons que nous devons perdre notre vie afin de pouvoir la trouver. Nous savons que nous devons entrer pleinement dans le mystère de Ta vie divine. Fortifie-nous, donne-nous du courage. Enracine Ton mantra dans notre esprit, dans nos cœurs, au centre de notre être, afin que nous puissions grandir pleinement ouverts au don de vie et de plénitude que tu nous fais. »

RUTH FOWLER, coordinatrice de la CMMC pour la méditation à l'école

Je me souviens des débats intenses faisant suite aux merveilleuses conférences de père Bede Griffiths à New Harmony (Indiana), en 1991, et qui avaient conduit à la création de la CMMC. Cette nouvelle façon d'être faisait naître un espoir, tempéré par la douleur de voir la communauté de Montréal disparaître, et par les nombreuses questions pratiques auxquelles toute nouvelle structure doit faire face. Ce dont nous ne doutions pas, en revanche, c'était de notre foi dans l'enseignement, notre foi dans la pratique du silence et notre foi profonde dans la présence de l'Esprit Saint, en nous et dans la Communauté.

Depuis lors, la CMMC a nourri la vie et la foi de plusieurs milliers de personnes dans le monde. Au cœur de cette croissance, il y a la continuité, la simplicité et l'intégrité de l'enseignement de John Main et de Laurence Freeman. La pratique d'une attention aimante dans le silence a constitué, avec la grâce, un catalyseur qui a transformé la vie d'innombrables chrétiens en quête d'une rencontre plus profonde avec le mystère.

Les hommes continuent d'avoir faim de profondeur et de sens. Les enfants ont aussi le droit de connaître « l'autre aile » de la prière : la voie du silence. Notre constante est le fait de témoigner dans l'amour d'une autre façon d'être présent. L'avenir sera le fruit de notre propre fidélité et de notre abandon au mystère de l'Être, le mystère du Christ, tant au niveau individuel qu'au niveau de la communauté.

(Une version complète de ce texte est disponible en anglais sur le site www.wccm.org)

LEONARDO CORREA, oblat novice

La CMMC a parcouru une trajectoire de vingt années. Je fais partie de cette histoire, et je peux voir qu'un grand nombre de personnes ont partagé la « perle de grand prix » qu'est la méditation chrétienne. C'est ainsi que ce don est venu à moi à Porto Alegre, au Brésil, et je suis plein d'espérance pour l'avenir, quand je vois l'enthousiasme dont font preuve les nouveaux membres et les anciens. En même temps, j'ai conscience de notre responsabilité: celle d'offrir à un monde chaotique, bruyant et confus le choix d'une voie plus équilibrée. Les nouvelles générations, de plus en plus connectées et soumises à des stimuli venus de tous les horizons, doivent pouvoir choisir, si elles le veulent, un chemin de silence et de paix intérieure.

Nous nous sentons si souvent seuls. Même lorsque nous avons quelqu'un à nos côtés, même si nous avons beaucoup d'amis sur Facebook, même si nous échangeons avec d'autres, il y a toujours une limite, une barrière. Au fond de nous, il y a une angoisse qui vient du sentiment d'être seul.

Mais si nous avons le courage d'aller vers ce fond et de faire l'expérience du silence, nous pouvons briser la barrière de la peur. Et vivre l'expérience de se reconnecter au Tout et avec tous. Le partage du silence en groupe, et en communauté, est un antidote à l'angoisse du « Seul à tout jamais ». Depuis l'origine de la CMMC, des groupes se sont formés, des connexions se sont créées qui continuent de s'étendre à toute la planète. Ce qui me semble le plus important, c'est de proposer une pratique très simple, qui exige en même temps sérieux et engagement. une pratique à la fois personnelle et communautaire. Dans le silence, nous sommes tous un. Jamais seuls.

PETER NG, Singapour, administrateur de la CMMC

Je suis arrivé dans notre communauté il y a 23 ans. J'ai reçu tant de bienfaits du don de la méditation, que je me sens forcé de contribuer au travail de notre communauté. J'ai constaté à quel point la méditation peut transformer la conscience de l'humanité, et je

me sens très privilégié de participer à cette grande œuvre. John Main disait que le véritable sens de notre vie, c'est d'exister pour les autres, et que le seul moyen de le faire c'est de découvrir dans la prière que nous existons pour l'Autre. C'est pourquoi, le plus important est d'être fidèle à notre pratique quotidienne, et d'inciter le plus grand nombre de gens à méditer. Si nous faisons cela, les fruits viendront. Si nous ne le faisons pas, il n'y aura pas beaucoup de fruits.

CATHERINE CHARRIERE,
membre du Bureau de la CMMC

En rentrant chez moi, un soir après la méditation hebdomadaire de mon groupe, je regardais toutes les fenêtres allumées. Que se passerait-il, me suis-je demandé, si les habitants de chacun de ces appartements invitaient leurs amis à se réunir régulièrement 20 minutes en silence, comme ils le font sans doute pour un repas ou une tasse de thé ? Ne serait-ce pas le plus précieux des cadeaux ?

Les groupes de méditation sont le point fort de nos communautés. Il en existe dans les églises, les prisons, les domiciles, les hôpitaux… Ils rassemblent des personnes d'âges, de classes sociales et d'intérêts divers. Le silence crée la communauté et transforme chacun de nous. C'est un moyen de grandir en compréhension et de faire croître la paix en nous. Grâce à ces petits groupes, au travail de la CMMC et de Meditatio, la méditation chrétienne se diffuse dans le monde. Un certain nombre de personnes se rendent compte qu'elle fait partie de la tradition chrétienne.

Récemment, pendant une retraite en silence avec Jean Vanier où l'on m'avait demandé d'animer un atelier sur la méditation chrétienne, il me vint à l'esprit qu'un groupe de méditation dans chaque foyer de la communauté de l'Arche serait un atout puissant pour ses membres. La méditation est un don que l'on peut partager si on n'impose rien, en restant ouvert et reconnaissant pour ce qui est offert et ce que l'on peut donner en retour.

C'est aussi ce que j'ai clairement compris lors de nos différentes rencontres interreligieuses. La méditation vous sauve de vos peurs les plus profondes, et vous fait recouvrer votre vrai soi tout en vous ouvrant à l'Autre.

Si un groupe de méditation pouvait naître dans chaque foyer de la communauté de l'Arche, un groupe pourrait peut-être démarrer dans chaque école, chaque paroisse, chaque centre d'affaires… La méditation est une voie de paix, une voie d'amour, et nous avons essentiellement besoin de paix et d'amour dans notre monde, aujourd'hui.

FOCUS

FAIRE L'EXPÉRIENCE DES FRUITS DE L'ESPRIT

J'ai connu la méditation chrétienne en 2007. Un jour, une amie m'a demandé si je ne voulais pas suivre le programme de six semaines destiné aux nouveaux méditants organisé par les méditants de Djakarta. Je pratiquais la méditation sadhana depuis près de deux ans et je me suis dit : « Pourquoi pas ? »

Je suis allée au bout des six rencontres sans en manquer aucune : les informations présentées étaient très intéressantes et je me sentais régénérée après chaque séance.

J'essaie depuis de pratiquer chaque jour les deux séances de méditation recommandées. Après chaque méditation, j'éprouve des sentiments de paix et de joie et ils m'aident vraiment à commencer ma journée. Ils sont aussi une source de force et d'énergie qui m'aide à persévérer dans la pratique quotidienne.

Après quelque temps, j'ai senti qu'il me fallait partager l'expérience de la méditation ; j'ai aménagé une salle de prière dans ma maison et j'ai démarré un groupe hebdomadaire. J'aimerais que le plus grand nombre de personnes possibles puissent faire l'expérience des fruits de l'Esprit dans leur vie.

Jour après jour, je sens que je deviens plus patiente, tolérante et aimante. Tous les matins, je Le remercie pour cette nouvelle journée, et le soir, je suis reconnaissante de ce qu'Il m'a donné dans la journée. Les problèmes de la vie ne disparaîtront jamais, mais je me sens maintenant plus confiante pour y faire face. Il y a toujours une issue à un problème, quel que soit son importance, dès lors que j'ai le courage de compter sur Lui et que je m'efforce de le résoudre du mieux que je peux.

Mon ego et ma vie de prière ont également été transformés : l'attention y a remplacé l'intention. Jésus a dit : « Ne faites pas comme eux ; car votre Père sait ce qu'il vous faut, avant que vous le lui demandiez. »

Cela fait maintenant plus de quatre ans que je médite et pas un seul instant, je n'ai douté qu'Il m'avait appelée à me rapprocher de Lui au moyen de la discipline de la méditation chrétienne et je Lui suis reconnaissante de Son appel.

Florentina Kindawati,
CMMC Indonésie
kindawati.s@gmail.com

LA COMMUNAUTÉ EN FRANCE

À ANTONY (92) : LA SAVEUR DU SILENCE

Dans la petite chapelle aux murs blancs, la musique de Palestrina envahit l'espace. Les chaises forment un demi-cercle au pied de l'autel sur lequel trône un bouquet de soucis. Une poignée de personnes ont pris place, dont deux nouvelles arrivantes, Gina et sa fille Annabelle, venues en voisines.

Avant de faire la lecture de la semaine et de prononcer la prière d'ouverture de John Main, Olivier Glaize se tourne vers les néophytes.

« La méditation chrétienne, que l'on va pratiquer maintenant, consiste à trouver le silence en soi et pour faire ce silence, on s'aide d'un mot : "Maranatha", qui veut dire "Viens Seigneur" en araméen. Une fois embarqué dans ma méditation, le sens n'a plus d'importance. »

Frère marianiste, enseignant dans un collège privé de 3300 élèves à Antony dans la banlieue parisienne, Olivier Glaize a envisagé de créer un groupe après la Rencontre nationale de Valpré en janvier 2011. Il avait commencé à méditer seul après avoir lu « Jésus, le maître intérieur ». L'échange qu'il a eu avec Laurence Freeman à Valpré a été déterminant. « La méditation peut rejoindre une belle diversité de personnes autant dans l'Eglise qu'hors les murs », analyse-t-il.

Lui-même était attiré par « le silence exigé dans la méditation ». « Pour moi, religieux, c'était une façon de prier autrement, de quitter la routine. Ce silence intérieur a quelque chose de très pur, de très simple, de très humble, ce qui a très vite renforcé ma motivation. »

Intérioriser la dimension spirituelle

La maison d'accueil marianiste où il vit propose des formations à la foi, et c'est tout naturellement qu'Olivier a inscrit la méditation chrétienne dans les activités régulières du lieu à côté de la lectio divina, et des initiations à la prière. « On a démarré à cinq, se souvient-il. Aujourd'hui on tourne autour d'un noyau dur de sept personnes, très régulières ; quelques autres viennent ponctuellement. »

Françoise, 70 ans, et son amie Martine, 69 ans, sont fidèles au rendez-vous chaque jeudi à 19h. Elles ne connaissaient pas la méditation, et ont été attirées par les affichettes déposées à l'accueil de Saint-Saturnin, la paroisse qui jouxte la maison d'accueil. La première apprécie d'« intérioriser la dimension spirituelle, de prendre un temps de recul, d'apaisement pour pouvoir repartir du bon pied… »

« Je viens toujours ici avec plaisir, renchérit Martine, ça fait grand bien de passer cette demi-heure en se dépouillant de tout : les soucis, les tracas… On laisse tout ça à la porte pour prier. »

Arnaud, 23 ans, fait partie des plus jeunes. Étudiant en management des organisations sanitaires et sociales, il traverse le département pour rejoindre le groupe du jeudi et apprécie de retrouver un endroit calme : « C'est un bon moyen de me recueillir, de dire stop… » Le jeune homme qui éprouve des difficultés à se concentrer, et à rester longtemps immobile, reconnaît que cet exercice de silence l'« aide à décompresser ».

Olivier, qui a également commencé à pratiquer la méditation avec ses jeunes élèves*, se dit étonné de voir les néophytes apprécier très vite la saveur du silence.

À tel point que les participants n'éprouvent pas forcément le besoin d'échanger autour du texte du jour, et préfèrent savourer encore quelques notes de Palestrina, avant de se séparer après un Notre Père.

Martine Perrin
martineperrin2005@yahoo.fr

**À lire dans un prochain numéro un dossier sur la méditation et les enfants*

FICHE D'IDENTITÉ

DATE DE NAISSANCE : février 2011

FRÉQUENCE DES RENCONTRES : le jeudi soir de 19h à 20h, dans la chapelle de la Maison d'accueil marianiste à Antony (92160).

SIGNE(S) PARTICULIER(S) : la diversité du groupe dont l'âge se décline entre 21 et 75 ans.

CONTACT : frère Olivier Glaize
01 46 11 58 21 olivier.glaize@gmail.com

MÉDITER AVEC LES ENFANTS : UNE ANNÉE TRÈS FRUCTUEUSE

Un an après le premier Séminaire Meditatio, dont le thème était « Méditer avec les enfants », la communauté du Royaume-Uni a répondu à l'appel en créant un groupe de travail pour répondre à toutes demandes d'enseignants et d'écoles du pays. Actuellement, le groupe travaille avec 97 écoles primaires et secondaires anglaises qui mettent en place des programmes de méditation dans les classes, et reçoit toujours de nouvelles demandes.

LE JOURNAL MEDITATIO
Le premier numéro du journal *Meditatio*, paru à Londres, traite d'éducation avec des articles sur les séminaires tenus à Londres, en Irlande et dans le Royaume-Uni en décembre 2010. Au sommaire : les textes des conférences, et des articles sur la spiritualité enfantine.
Renseignements sur le coût et les modalités d'envoi, en adressant un courriel à : meditatio@wccm.org/

Le groupe de travail s'est appuyé sur l'expérience australienne présentée lors du Séminaire, relatée dans le premier numéro de *Meditatio Journal*. Un ensemble de supports adaptés aux besoins des écoles anglaises, a été élaboré en étroite collaboration avec les directeurs d'école et des méditants du pays.

Le rôle des « adoptants », par exemple, est réellement novateur. Des méditants individuels ou des groupes de méditation accompagnent une école dans la mise en œuvre du programme, en apportant leur expérience, pour soutenir les enseignants. Le programme « pilote » de la première année entre maintenant dans une phase d'évaluation, qui devrait aboutir à un dossier qui sera mis à la disposition des autres communautés nationales souhaitant lancer leur propre programme. (Pour toute information complémentaire, contacter l'équipe Meditatio : meditatio@wccm.org).

Francisco Wulff
membre de l'équipe Meditatio

AGENDA

PROCHAINS RENDEZ-VOUS EN FRANCE

Retraite avec le père Benoît Standaert,

moine bénédictin, bibliste et théologien, de l'abbaye Saint-André à Bruges (Belgique).
Du 31 mai au 03 juin 2012, à l'abbaye d'En Calcat sur le thème **« Le monde repose sur trois colonnes : étude, prière et action charitable ».**

Renseignements et formulaire d'inscription téléchargeable sur le site www.wccm.fr ou auprès de Marthe et Jean-Pierre Fourez, 14 chemin de Calès, Saint Ferréol, 31250 Revel Tél. : 06 80 67 83 23 ou 05 61 81 65 57

Retraite avec le père François Martz

Du 17 au 20 mai, à la maison Regina Caeli à Trois Épis (Haut-Rhin) et du **12 au 15 juillet au monastère de Baumgarten (Bas-Rhin)** sur le thème **« Avec saint Bernard de Clairvaux, vers la liberté des enfants de Dieu ».**

Véritable maître spirituel, Bernard de Clairvaux peut baliser puissamment la voie des méditants chrétiens, grâce à sa doctriner imprégnée du langage biblique, qui s'enracine dans la tradition des Pères de l'Eglise. Quelques points la caractérisent.
Simplifier la vie : St Bernard a voulu retourner à la simplicité monastique des origines.
Devenir libre : entre ma volonté profonde et celle de Dieu, il n'y a pas opposition, mais coïncidence. Il s'agit donc de se décentrer progressivement en aimant Dieu pour lui-même.

Renseignements et formulaire d'inscription téléchargeable sur le site www.wccm.fr ou auprès de François Martz : abba.martz@wanadoo.fr/ Tel : 06 74 72 15 29.

Retraite en Suisse

Du vendredi 7 au dimanche 9 septembre, à Montbarry (FR) sur le thème **« École de Silence ».**

La méditation selon l'enseignement de John Main est une voie de prière dépouillée qui nous amène à plonger dans les profondeurs de notre cœur, là où l'Esprit prie dans le silence.
Une occasion d'approfondir nos connaissances sur la place de la méditation dans la tradition contemplative, les points essentiels de notre pratique et les aspects psychologiques de notre parcours spirituel. Rencontre en silence avec des moments d'échange.

Informations et inscriptions : Catherine Charrière Meccio : catherine.charriere@gmail.com/ Tél. +41 21 824 3062 ; ou Deborah Walton : deborah.walton@gmail.com / Tél. : +41 79 688 8130.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS INTERNATIONAUX

(en anglais)

MAI

Séminaire Meditatio

Le 22 mai à York sur la santé mentale.

Retraite en silence de l'École

Du 25 au 1er juin aux États-Unis.

JUIN

Retraite annuelle d'une semaine

Du 9 au 16 : avec Laurence Freeman, osb et Giovanni Felicioni (yoga), à Monte Oliveto (Italie), sur le thème **« The Book of the Heart, Stages of Contemplation ».**

Une expérience de silence, d'amitié et de beauté dans le cadre magnifique du monastère de Monte Oliveto, en Toscane.
Renseignements à welcome@wccm.org ou par tél. au +44 (0) 20 7278 207.

Journée de dialogue interreligieux

Le 21 : à Londres.

AOÛT

Séminaire John Main 2012

Il se déroulera au Brésil sur le thème **« Spiritualité et Environnement ».**

Laurence Freeman donnera la réplique à deux des plus illustres théologiens de la libération brésiliens **Leonardo Boff, op** et **Frei Betto, op.** Le premier est une des voix majeures dans les domaines de l'éthique, de l'écologie et de la spiritualité. Anthropologue, philosophe, écrivain et militant politique, le second a piloté le programme « Faim Zéro » de Lula da Silva, lorsqu'il venait d'être élu président.

- **Du 13 au16 : Retraite avec le P. Laurence Freeman**
- **Du 16 au 19 : John Main Seminar (JMS) 2012**
- **Du 19 au 22 : Pèlerinage à Foz do Iguacu**

Renseignements sur www.johnmainseminar2012.com ou Jms12info@gmail.com

Pour le calendrier complet des rendez-vous internationaux, consultez le site international de la Communauté : ***www.wccm.org***

ZOOM
UN FORUM POUR ÉCHANGER

Depuis mars, la CMMC lance sur la toile le forum Méditation chrétienne, modéré par trois membres de la communauté : Myriam Thiébaud, Etienne Zombas et Louis Dubreuil, qui se relaient pour animer cet espace de dialogue, donner des renseignements pratiques sur la CMMC, répondre aux diverses questions.

« Bien sûr, précise Myriam, nous ne pourrons le faire que modestement car nous sommes des éternels apprentis méditants. On ne trouvera pas, sur le forum des réponses autorisées à des questions d'ordre spirituel ou théologique, car personne ne peut prétendre détenir une vérité définitive dans ces domaines. Mais nous accueillons les questions avec le plus de profondeur et de cœur possibles, ce qui, nous l'espérons, encouragera les utilisateurs à faire de même. »

QU'EST-CE QUE LE FORUM ?

Un lieu d'accueil et d'écoute chaleureux où chacun peut s'exprimer, dialoguer avec les modérateurs ou les utilisateurs, ce qui, dans tous les cas, nécessite d'accueillir l'interlocuteur avec bienveillance et courtoisie.

UN FORUM, POUR QUOI FAIRE ?

Ce forum se veut donc en premier lieu un outil de communication et de partage qui permet aux méditants et aux groupes francophones isolés de mieux se connaître et de s'enrichir mutuellement par leurs échanges. Il est ouvert à toute personne qui serait désireuse de partager sa propre expérience de méditation ou de prière avec d'autres méditants. Chacun peut alimenter les différentes rubriques, en y postant des liens avec ses textes préférés, citer des livres ou un spectacle appréciés, partager un moment vécu enthousiasmant ou difficile…

LE FORUM, MODE D'EMPLOI

Pour accéder au Forum, à partir du site de la CMMC, cliquer sur « Forum de la CMMC », puis cliquer sur l'image de gauche pour accéder à la page d'accueil. Dans le menu sous l'image, cliquer sur « S'inscrire »

Pour s'inscrire, rien de plus simple : adopter un pseudonyme (votre nom d'utilisateur) et un code secret qui vous sera demandé à chaque connexion. Pour avoir accès aux rubriques, cliquez sur les titres : « Vie spirituelle » (vos moments de grâce, de doute, vos questions...), « Vie de la communauté » (actualité présente et future), « Bibliothèque » (des livres et des lectures à partager), « Au fil de nos jours » (Petit tout et petits riens, le temps des épreuves).

Si vous avez des difficultés à vous inscrire, h'hésitez pas à demander de l'aide, lors de vos premières visites, dans la rubrique « A propos du Forum et mode d'emploi », ouverte à tous, même les non-inscrits : http://meditationchretienne.forumactif.fr/f12-a-propos-du-forum-et-mode-d-emploi.

Pour tout autre question concernant le fonctionnement de ce Forum, cliquer sur la rubrique FAQ (Foire aux questions) dans la barre de menu située sous la photo.

Bonne navigation !

Martine Perrin

UN MOT DE JOHN MAIN

« Au cours du voyage spirituel, il faut plus d'énergie pour être au repos que pour courir. La plupart des gens passent leurs heures de veille à courir d'une chose à une autre, souvent parce qu'ils ont peur du repos et du silence. Si nous arrivons à trouver le courage de faire face à ce silence et de rester immobile, nous entrons dans la paix qui passe tout entendement. »

Directeur de la publication : Dominique Lablanche, secrétaire de rédaction : Martine Perrin, mise en page : Louis Dubreuil, correction : Andréa Storl-Fabre.

Ont participé à ce numéro : Dominique Lablanche et Chantal Mougin (traductions), Colette Bussery, Catherine Charrière, Nicolas Chazaud, Leonardo Correa, Ana Fonseca, Monique Frossard, Ruth Fowler, Florentina Kindawati, Magda et Fred Jass, Claire Morgan, Balfour Mount, Peter NG, Martine Perrin, Anne-Marie Szachno-Hodgkinson, Sœur Bénédicte, Gabriel Vieille.

Renseignements et contacts en France : M. Dominique Lablanche / 126, rue Pelleport 75020 PARIS / dlablanche@noos.fr

Publications : http://www.mediomedia.com

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 / Contact : welcome@wccm.org