



## Éditorial

Chers méditants et amis de la CMMC



Sydney Riverview  
College, vendredi  
8 avril 2004 :  
je démarre une  
retraite en silence  
avec Laurence  
Freeman alors  
que, cinq jours  
auparavant,

je ne connaissais pas l'existence de  
la méditation chrétienne !

De tradition catholique, je m'étais  
surtout intéressée au bouddhisme. Je  
n'avais jamais passé plus d'une demi-  
journée sans parler, ni jamais médité  
régulièrement, mais j'avais le sentiment  
que cette retraite était pour moi.

« Lorsque nous méditons, nous nous

arrêtons, nous ne faisons rien, nous  
laissons le Christ faire en nous... Le but  
n'est pas de voir Dieu mais de voir avec  
des yeux divins », disait Laurence en  
substance. Quel programme ! C'était  
ce que j'avais toujours voulu entendre  
au plus profond de moi-même. « Voir  
avec des yeux divins », le message des  
Évangiles faisait enfin sens pour moi.

La messe que Laurence célébra dans  
l'auditorium du collège, m'impressionna.  
Chacun offrait la communion à son  
voisin et là, pour la première fois de ma  
vie, je vis ces hommes et ces femmes  
autour de moi non plus comme des  
personnes qui me jugent ou m'évaluent,  
mais comme des amis, comme des frères  
et des sœurs. Une sensation d'être en  
communion.

J'ai peut-être goûté en cet instant-là le  
bonheur de voir « avec des yeux divins ».  
La méditation était bien la voie que  
je cherchais !

Depuis, j'essaie de méditer deux fois  
par jour. La pratique régulière crée un  
espace qui permet de prendre du recul  
dans la vie quotidienne. Je médite pour  
maintenir et préserver cet espace, pour  
que je puisse voir l'autre « avec des yeux  
divins ». Prendre ce temps de méditation,  
ce temps de silence où je m'abandonne  
pour que l'Esprit du Christ puisse infuser  
en moi, agir en moi, est primordial.

Aujourd'hui, Laurence Freeman vient  
de me confier la responsabilité d'être  
la coordinatrice de la CMMC en France.  
C'est un honneur pour moi, et je m'y  
engage avec tout mon enthousiasme.  
Même si, parfois, j'ai l'impression que  
je ne suis qu'au tout début du chemin,  
ce chemin-là me réjouit au plus profond  
de mon être. ■

**Sandrine Hassler-Vinay**

Coordinatrice nationale de la CMMC France  
[vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

## Événement

# Laurence Freeman à Marseille



Les 26 et 27 mai dernier, Laurence Freeman donnait à Marseille une conférence sur la tradition de la prière issue de la « Sagesse du désert » (voir p. 6-7).

## La lettre

## de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne



En début d'année, lorsque nous avons commencé le cours Méditation et leadership, à la McDonough School of Business de l'université Georgetown de Washington D.C., je dois avouer que j'ai eu des doutes. Quelle était vraiment la motivation de ces étudiants en seconde année de MBA ? Il s'agit d'un programme intense et compétitif et ils étaient sur le point de reprendre leur carrière et de découvrir si leur investissement en temps et en argent allait être payant. Le cours s'est rempli rapidement et il y eut même une liste d'attente, au point que je me suis demandé si un cours sur la méditation donnait l'impression de quelque chose de léger et vaporeux qui attirait.

Après avoir débuté le premier cours par une méditation, comme nous continuerions à le faire, j'ai dit aux étudiants que j'attendais d'eux qu'ils méditent deux fois par jour pendant vingt minutes matin et soir, durant les six semaines à venir. Ils m'ont regardé sans grande conviction. J'expliquai que, à l'intérieur du thème général du leadership, je les amènerais à bien comprendre ce qu'était la méditation : non pas comme si elle avait été inventée à Harvard en 1960, mais en la situant dans son contexte historique, religieux et social, comme étant l'un des grands trésors universels de la sagesse humaine, qui possède à notre époque un potentiel important pour nous sauver de nos énormes erreurs et offrir à l'humanité une voie vers une unité et une simplicité nouvelles. Mais c'est un cours, leur ai-je dit, qui, comme la méditation elle-même, peut convenir à des croyants de tous bords ou même des non-croyants.

Nous examinerions ensuite les recherches actuelles sur la méditation, qui n'est pas aussi rigoureusement scientifique que certains le prétendent, mais dont les bienfaits physiques et psychologiques manifestes sont néanmoins largement reconnus. Puis je leur demanderais de noter l'effet de leur nouvelle pratique sur leur vie inté-

rieure et extérieure. Enfin, nous envisagerions l'effet éthique et social, sur leur travail et leur profession, du fait d'être un dirigeant qui médite.

Mon premier objectif, ai-je expliqué, était de les aider à développer une pratique personnelle quotidienne. Leur note finale ne dépendrait pas de leur « réussite en méditation » mais de leurs essais, de leur participation en cours et du sérieux de l'effort accompli pour apprendre, tel qu'il apparaîtrait dans leur journal et le décompte de leurs méditations quotidiennes. Comme le sait quiconque a enseigné la méditation, le savoir essentiel que l'on communique est déjà présent chez les étudiants. Tout enseignement, comme « l'éducation » elle-même, consiste à amener ce savoir potentiel au grand jour. Dans la méditation tout particulièrement, il s'agit de devenir plus conscient, par l'expérience personnelle. Enseigner la médita-

*« L'esprit de service ressemble à une loupe qui augmente l'ampleur de la réussite personnelle, bien au-delà du petit ego »*

tion dans une institution éducative – comme nous allons le découvrir – met également en lumière la théorie et la pratique éducative de l'école elle-même. L'enseignant en apprend davantage sur ce qu'il enseigne en écoutant les élèves réfléchir à partir de leur propre expérience. Le message délivré est ainsi, je l'espère, à la fois renforcé et vérifié.

Les étudiants étaient jeunes et ambitieux. Ils cherchaient la plus grande réussite possible en développant leur potentiel de cadre dirigeant (la dernière théorie sur laquelle nous avons travaillé identifie six types de leaders). Prendre le temps d'étudier, cependant, peut aussi être une occasion inespérée de faire le point sur sa vie. Certains ont été amenés à se

d e m a n d e r quel était son but. Et, avec la méditation

dans l'équation, compte tenu de ce qu'impose l'avancement professionnel selon une éthique des affaires impitoyable, ce pourrait être la dernière opportunité de décider ce que l'on veut vraiment et dans quelle course on veut s'engager. La connaissance de soi de la méditation pouvait être dangereuse.

De nos jours, le leadership en affaires est associé au stress, à la perte de l'équilibre personnel, et souvent à la rupture des liens familiaux et amicaux. On considère souvent que le prix de la réussite est la destruction d'une part de notre humanité – une étrange réussite où l'on gagne le monde entier (espère-t-on), au prix de son vrai soi ! Le Dr Faust a vendu son âme pour la connaissance et le pouvoir terrestre, puis l'a payé de sa vie éternelle. Aujourd'hui, la réussite en affaires est souvent un marché faustien, une mauvaise affaire en fin de compte. Au sommet de la hiérarchie de l'entreprise ou du monde politique, le prix à payer pour les énormes récompenses financières ou de prestige est une humanité esquintée et la perte du bonheur ordinaire. La réussite professionnelle équivaut souvent à la ruine personnelle.

Nous fabriquons notre propre univers. Et, pourtant, il pourrait être bien différent : tel fut le message de base du cours Méditation et leadership. Une vie pleine et qui a du sens ne se réduit pas nécessairement à une « carrière réussie » qui se révèle trop tard être un puits empoisonné, dont les profits ne sont que davantage de stress, d'isolement et de corruption des valeurs personnelles. À l'inverse, elle peut signifier une exploration du mystère de son moi en tant qu'être de relations, travaillant dans un univers interdépendant. Dans ce monde-là, les réussites personnelles prennent un sens plus large et plus profond, car

elles sont renforcées et amplifiées par l'esprit de service. Les valeurs personnelles peuvent être respectées et entrer en résonance avec des valeurs intemporelles.

L'esprit de service ressemble à une loupe qui augmente l'ampleur de la réussite personnelle bien au-delà du petit ego, par un enrichissement de la vie des autres et de leur bien-être. La différence – et la méditation fait la différence – est dans la conscience. On vit et on travaille dans des plans de conscience où chacun joue son rôle dans un esprit de service. Cet idéal qui sonne agréablement est souvent professé en paroles, mais il se vérifie dans les faits par l'ampleur de l'écart dans la distribution des récompenses. La relation est quelque chose de subtil, mais elle ne peut être falsifiée.

La motivation fait la différence. On ne prend ce mot, en général, que dans le sens de motivation personnelle, tel un stimulant de la réussite. Comme le conseille un site Web d'aide à la motivation : « Répétez-vous tous les jours : "Je suis un champion" ». Mais la motivation signifie bien davantage. Elle ne consiste pas à stimuler un ego faible et manquant d'assurance, mais à approfondir l'engagement personnel en comprenant pourquoi on fait ce que l'on fait. La connaissance de soi et la lucidité – appelons cela l'humilité – d'un dirigeant fait la différence. La qualité de conscience originaire détermine la qualité du travail et surtout l'influence du champ de relations qui se propage de la salle du conseil d'administration au marché.

J'ai mis les étudiants au défi de méditer « sérieusement » – comme John Main l'a été lorsque son maître lui a appris à méditer. Sérieusement veut dire deux fois par jour. Ils ont appris la méditation, pas seulement comme un outil d'amélioration personnelle ou de relaxation, mais comme une discipline de transformation personnelle qui changerait leur façon de vivre. Les outils finissent par s'user, ils s'émeussent et on les jette. Les disciplines sont durables. Les étudiants ont rapidement compris le défi à relever et s'y sont investis avec un engagement croissant. Le journal de leurs

méditations quotidiennes consignait le pourcentage de méditations. Il y avait une poignée de 100%, quelques uns au-dessous de 40%, mais la moyenne avait un remarquable 70%. Un étudiant en comptabilité a mis en question l'intégrité de l'autoévaluation. Mais (peut-être dans mon empressement à me faire des illusions) mes rencontres personnelles avec les étudiants m'ont convaincu que je pouvais leur faire confiance.

Relever ce défi du mieux qu'ils pouvaient les a amenés à redéfinir leur notion de l'échec. Il était clair qu'ils voulaient tous méditer et ils ont apprécié le défi, les soutiens offerts et l'amitié de leurs camarades de classe. Que

du primaire remarquent que la méditation en classe rend les enfants plus gentils entre eux. Cela semble fonctionner aussi au niveau du MBA.

Au début, le sentiment d'échec les a blessés. Mais en sentant qu'ils grandissaient dans une conscience nouvelle et subtile, l'échec est devenu moins déprimant et une autre manière d'apprendre. Certains étudiants se préparaient au mariage. Peut-être que cette expérience les a aidés à voir la méditation comme un défi pour la vie pas très différent, une autre forme de discipline. Tout comme l'amour et les relations nous mettent au défi d'être fidèles et ne peuvent se réduire au modèle succès/échec, de même



*Jane Mooney, étudiante en 2<sup>e</sup> année de MBA de la McDonough School of Business.*

veut dire « échouer » dans ce domaine d'expérience ? Si vous tombez en dessous de 40%, mais que vous comprenez pourquoi – parce que, par exemple, vous êtes depuis longtemps dépendant sans le savoir de la distraction et que vous vous réveillez le matin avec votre téléphone portable à la main parce que c'est la dernière chose que vous avez regardée avant de vous endormir – peut-on dire qu'il s'agit d'un effort inutile ? Ou si vous remarquez que vous proposez à des membres de votre équipe de projet de les reconduire chez eux le soir, ce que vous n'auriez jamais pensé faire auparavant, cette gentillesse est-elle un produit quantifiable ? Les enseignants

en vient-on à considérer la méditation comme une discipline exigeante, mais une discipline dont le bénéfice est de nous libérer de la compulsion à tout voir en termes de compétition et de réussite. Certains d'entre eux ont partagé ce qu'ils apprenaient avec leur futur conjoint et ont commencé à méditer ensemble.

Certains ont eu un coup de foudre pour la méditation. Ils se sont lancés avec un sentiment de découverte et d'enthousiasme partagé par tous les nouveaux méditants. Un autre a retrouvé la tradition religieuse dans laquelle il avait appris à méditer il y a longtemps. D'autres ont eu du mal avec l'humilité de l'échec, mais ont

appris en classe à regarder l'échec sous un jour nouveau, comme un moyen de sortir de la compulsivité de l'ego pour entrer dans le territoire de la sagesse et de la liberté. Tous ont remarqué que la nouvelle conscience qui découlait de leur discipline – quel que soit leur score – se ressentait dans leur capacité d'attention appliquée aux études et aux relations personnelles (« Le week-end dernier, dans une réunion de famille, je me suis surpris à supporter les bavardages assommants d'une vieille tante »). Ils ont découvert et partagé devant tout le monde que le fruit principal et essentiel de leur nouvelle discipline était tout simplement la conscience elle-même.

Un des étudiants a vu la différence en prenant d'abord conscience des choses intéressantes et belles devant lesquelles il passait tous les matins en se rendant à l'université. « Depuis plus d'un an, j'étais tellement préoccupé par mes problèmes et mes projets que je n'ai jamais remarqué où j'étais. » La discipline qu'implique l'apprentissage de cette nouvelle conscience a parfois été comparée au passage à un régime alimentaire plus sain ou à la pratique d'un exercice régulier. Il faut du temps, ont-ils dit, pour prendre une bonne habitude, mais c'est le meilleur moyen pour se débarrasser des mauvaises.

Sans cette conscience que nous sommes des êtres éclairés, nous tâtonnons à la recherche de sens, à l'obscurité lumière de l'ego. Lorsque grandit la conscience, la lumière dans laquelle on se débat devient plus intense. On la perçoit toujours comme une lumière bénéfique et bienfaisante. La conscience est bonne en elle-même. Prendre conscience de ses dépendances, comme la dépendance à la distraction, est une vraie réussite et le début de la liberté. Grandir dans cette conscience est une expérience forte mais difficile à décrire. Pourtant, elle peut être reconnue chez les autres et, bien sûr, elle modifie la façon dont on voit les autres. Ainsi, comme nous l'avons tous ressenti au cours des six semaines du cours, la méditation crée la communauté sans dépenser de l'énergie et des efforts inutiles en outils de communication, réunions,

séminaires de cadres dirigeants dans des stations thermales luxueuses et, bien sûr, davantage de séances de travail.

Je me demande si une résistance à la méditation s'organiserait si, un jour, on admettait qu'elle fasse partie de la vie de l'entreprise. Si ça marchait, elle entraînerait une diminution du volume d'activités : réunions, courriels, règlements et protocoles superflus que personne ne prend au sérieux. La contrainte de la course aux publications dans les universités reflète cette même tendance des institutions à saper leurs propres buts. Comme en Union Soviétique où le gaspillage et la redondance des informations avaient dû être justifiés publiquement bien que personne n'y crût, les entreprises modernes portent un fardeau énorme et inutile d'activités excédentaires que

*« Méditer avec d'autres est un moyen particulièrement efficace de construire la confiance, cet élément si important dans les relations professionnelles et personnelles »*

la nouvelle conscience générée par la méditation dévoilerait et remettrait en cause. Sans parler de ravissement mystique, il s'agit simplement de bon sens éclairé. Méditer avec d'autres est un moyen particulièrement efficace et productif de devenir amical et de construire cet élément si important dans toutes relations professionnelles et personnelles : la confiance.

En prenant connaissance de l'histoire de la méditation, les étudiants ont acquis la compréhension de base nécessaire pour mettre en place une pratique personnelle réfléchie. Nous avons passé en revue d'autres méthodes de méditation, mais le mantra et la pratique biquotidienne ont été conseillés et, à une ou deux exceptions près, acceptés par les étudiants. La raison de cette recommandation était simplement de rester concentré. On ne peut pas apprendre l'attention en étant distrait. Mieux vaut creuser

un seul puits que d'entamer plusieurs trous différents. Il fut néanmoins entendu qu'il n'existe pas qu'une seule voie menant au but de la conscience et à une forme éclairée de leadership exercé sans égotisme.

Certains cherchent, à l'aide de techniques variées, à développer la pleine conscience dans la vie quotidienne et ils constatent que la pratique fait une grande différence. Elle peut être enrichissante, mais aussi difficile à maintenir lorsqu'on est seul. Notre approche consistait à apprendre patiemment la simple discipline de la méditation dans un environnement qui est toujours là pour soutenir celui qui apprend, à chaque étape de son apprentissage. On découvre alors que la pleine conscience est un corollaire naturel de la discipline de la méditation. En ouvrant la conscience au-delà des objectifs immédiats de l'ego, la méditation révèle un horizon d'altruisme et d'allocentrisme. En s'orientant vers cet horizon, on découvre le pouvoir, non seulement de la gestion de soi, mais aussi du dépassement de soi. Comme en témoigne la sagesse la plus ancienne, le bonheur se trouve dans le souci des autres.

J'ai marqué la différence entre les simples techniques de « pré-méditation » visant à calmer le mental et détendre le corps, et la discipline de la méditation qui devient un agent de transformation de sa vie. Si l'on veut que le besoin croissant d'une telle conscience se maintienne dans les conditions de vie moderne – et ne devienne pas une autre mode entretenue par les médias –, il nous faut comprendre et incorporer cette différence. « Je suis si contente d'avoir trouvé une discipline », m'a dit une jeune femme. Peut-être que le mot « discipline » n'est plus si effrayant.

La contamination de la religion est plus effrayante aux yeux de beaucoup de gens.

Ceux qui considèrent la méditation comme une voie spirituelle et une forme de prière très pure n'ont pas de mal à interpréter les bienfaits physiques et psychologiques comme des fruits spirituels. On voit dans la diminution du stress le début de la découverte de la paix qui dépasse

l'entendement. La clarté d'esprit pour résoudre les problèmes est considérée comme le don de discernement qui procède de la pureté du cœur. L'amélioration des relations et un meilleur souci de soi sont liés à une plus grande aptitude à donner de l'amour et à en recevoir. Le fruit de la patience est une plus grande attention aux personnes et dans son travail. Lorsqu'on met au jour la source de la joie en soi-même, la dépendance à l'alcool ou aux calmants diminue. La modération dans tous nos excès advient parce que nous développons une discipline personnelle et, avec elle, la connaissance la plus importante de toutes, la connaissance de soi. Elle est le fondement de la plus haute connaissance, la connaissance de Dieu par participation à la vie divine.

La connaissance de soi est la base du filtrage et de l'évaluation de toutes les autres sortes d'informations et de compétences acquises. Sans connaissance de soi, tout ce qu'on apprend ou acquiert risque de se corrompre. On peut devenir un de ces experts fous qui rendent la vie plus stressante et plus complexe que nécessaire et qui ont empoisonné le monde depuis le début des institutions.

La religion est aujourd'hui considérée comme un choix personnel, et elle a été privatisée dans la culture moderne. Aucune personne saine d'esprit préférerait revenir à une société théocratique et l'âge séculier comporte de nombreux avantages. Pourtant, le sécularisme est souvent déformé et aboutit à une exclusion ou une ségrégation de la religion. Un sécularisme sain vise à donner le choix et la liberté en matière de religion comme en d'autres domaines tels que le mode de vie, la sexualité et l'esthétique.

Dans le cours, la méditation n'a pas été présentée comme dépourvue de contexte religieux et spirituel, ce qu'elle n'est pas. Elle a aussi été montrée sous un éclairage scientifique et chacun était libre de rattacher la pratique à son système de croyances (tout le monde a un système de croyances et de valeurs). La méditation est compatible avec tout système de croyances

qui respecte les valeurs universelles que sont la tolérance, l'acceptation d'autrui et le souci de l'intérêt supérieur de l'humanité.

En fin de compte, la méditation favorise l'intégration et la diversité dans le monde du travail comme dans la société en général. J'ai invité dans plusieurs classes un brillant homme d'affaires

mais permet de reconnaître le pouvoir unificateur du jeu.

Les problèmes immenses de la vie moderne exigent de la sagesse, de la discipline spirituelle, une nouvelle simplicité. Pour que cela soit reconnu dans nos institutions de la finance, des affaires, de l'éducation et de la santé – pour ne pas dire aussi de la religion –



*George Megre, étudiant en 2<sup>e</sup> année de MBA de la McDonough School of Business.*

qui médite à parler aux étudiants des raisons pour lesquelles il médite. Je me suis dit qu'ils prendraient ces modèles plus au sérieux qu'un moine sans emploi qui n'a rien de mieux à faire. L'un de ces mentors a décrit les bienfaits qu'il a trouvés dans la méditation et a ajouté qu'elle avait aussi pour lui une dimension spirituelle. Catholique, il avait d'abord appris à méditer en Orient puis avait été heureux de découvrir qu'elle existait dans sa propre tradition. Un étudiant lui a demandé comment il voyait la méditation dans un sens religieux. Jose Maria a eu cette réponse : « En tant qu'Argentin, le football est une part importante de ma religion. Sur le terrain de foot, les joueurs portent le maillot particulier de leur équipe ou de leur pays. Mais ils jouent tous le même jeu. De même, on médite en portant un maillot religieux ou non religieux, mais on peut tous méditer ensemble. » Cela ne diminue pas l'importance du maillot

on a besoin de dirigeants éclairés. Ils défendront la nouvelle façon de voir et de faire dont on a tellement besoin. Mais il faut du courage pour changer la façon de voir et de faire les choses. Les coûts irrécupérables, comme les vieux péchés, sont les plus résistants.

Les étudiants ont quitté le cours en manifestant des signes encourageants : leur désir de continuer à apprendre ce qu'ils avaient commencé. J'ai essayé de leur faire comprendre que cela ne dépendait pas du cours ou de l'enseignant, mais de chacun d'entre eux car, comme les méditants le savent depuis longtemps, « l'expérience est le maître ».

*Laurence*

**Laurence Freeman, osb**

## Événement

## Laurence Freeman à Marseille

**Les 26 et 27 mai dernier, Laurence Freeman était à Marseille pour donner une conférence sur la tradition de la prière issue de la « Sagesse du désert ». Cet événement, organisé par les méditants marseillais, préfigure le lancement d'une rencontre internationale autour de Jean Cassien qui aura lieu en mai 2016. Récit de deux journées traversées par le souffle de l'Esprit.**

« J'ai connu la méditation chrétienne par le discours<sup>1</sup> de Mgr Rowan Williams, primat de l'Église d'Angleterre devant Benoît XVI, en octobre 2012. Il parlait des nouveaux mouvements d'évangélisation, citant la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC). Ces mouvements, disait-il, donnent un nouveau souffle à notre Église, introduisant à la profondeur de la foi... »

partie de notre vie : notre vie est notre cheminement spirituel », rappelle d'emblée Laurence Freeman, évoquant Jean Cassien, le « pèlerin » qui, au IV<sup>e</sup> siècle, « a passé vingt ans en Égypte à apprendre des maîtres du désert », avant de venir à Marseille fonder deux monastères, apportant ainsi à l'Église occidentale la sagesse des moines d'Orient.

« Nous avons besoin de nous rap-

portant les principes de base de cette sagesse. Nous avons besoin de retrouver la contemplation au centre de notre vie. » C'est bien là l'intuition de John Main qui, en 1974, eut l'idée d'ouvrir aux laïcs la voie de la contemplation et initia Laurence Freeman à la méditation, qui « ne remplace pas les autres formes de prières », mais les enrichit, le père Laurence propose à tous de faire silence. Pour conclure, il invite l'assemblée à « partager les richesses de cette prière méditative avec le monde ».

« On s'est tous investis, précise Marie-Claude Brunel qui a coordonné l'organisation de ce buffet. Les six équipes de Marseille ont mis la main à la pâte à savoir une quarantaine de personnes. »

Car, on s'en doute, un événement comme celui-là requiert une logistique à toute épreuve. Une première réunion rassemble 11 personnes, le 9 avril. « Il fallait recevoir le père Freeman comme Marseille aime recevoir, avec tout son cœur ! », se souvient Elisabeth Imbert qui, avec son mari Jean-Pierre, coordonne les équipes de volontaires. Elisabeth se charge d'établir le planning et le compte à rebours s'égrène. Chaque équipe prend en charge une tâche : trouver une salle, coordonner la communication, éditer l'affiche et le flyer de présentation de la conférence, contacter les médias, commander les livres, distribuer les flyers, accueillir le père Freeman à l'aéroport ...

« Le père Luis a demandé à son curé, le père Michel Roux, s'il pouvait faire la conférence dans l'église. » Permission accordée. Encore fallait-il rendre cette énorme bâtisse du XIX<sup>e</sup>, plus conviviale. Une quinzaine de personnes participent au grand nettoyage du lieu, week-ends et jours fériés – les ponts de mai sont bienvenus !

Quatre mille flyers sont édités et distribués dans les églises de la cité phocéenne, mais aussi les centres de yogas et autres lieux ciblés. Le jour J, Elisabeth s'installe à l'entrée de l'église pour informer le public, une pile de flyers sur la méditation chrétienne à ses côtés.

Le lendemain, mardi 27, une messe méditative est célébrée dans la crypte de l'abbaye Saint-Victor, sur l'autel dédié à Jean Cassien, en présence du père Philippe Rast, le curé de la paroisse et



Photo Jacques de Pizabadi

Il est 19h30 ce lundi 26 mai, et le père Luis Galvis, prêtre de la paroisse Saint-Joseph, et animateur de deux groupes de méditants marseillais, accueille un public venu en nombre écouter le père Freeman évoquer la figure de Jean Cassien. Près de 300 personnes occupent les chaises de l'église de la rue Paradis. Après quelques mots d'accueil, Sandrine Hassler-Vinay, nouvelle coordinatrice de la CMMC en France, et chef d'orchestre de l'événement marseillais, cède la parole au directeur spirituel de la CMMC.

« Le voyage spirituel n'est pas une

1 - Prononcé le 10 octobre 2012 au synode des évêques à Rome

C'est à une « convivialité dégustative », célèbre spécialité marseillaise, que le public est alors invité. Un somp-

## Méditer avec les enfants

Vingt-et-un méditants ont participé au premier week-end de présentation de la méditation chrétienne en direction des enfants et des jeunes qui a eu lieu à l'abbaye de la Rochette (Savoie), du 9 au 11 mai 2014. Il était animé par Penny Sturrock, coordinatrice internationale pour la méditation avec les enfants et les jeunes, avec Catherine Charrière.



Debout au centre, Catherine Charrière et Penny Sturrock, coordinatrice internationale pour la méditation avec les enfants.

Penny a situé la méditation chrétienne comme une prière. Or, les enfants sont naturellement doués pour prêter attention, pour écouter des histoires, par exemple.

Nous avons regardé une vidéo montrant la méditation dans des écoles primaires de l'Ontario, et une autre dans le collège Sainte-Marie à Antony, où le frère Olivier Glaize, marianiste et enseignant, commence ses cours de musique par une minute de méditation.

En Australie, depuis 2006, nous éclaire Penny, la méditation est inscrite au programme de toutes les écoles catholiques du district de Townsville. Les enseignants suivent une formation à la méditation chrétienne dispensée par la CMMC, et ils méditent avec leur classe. Ainsi 12 000 jeunes de 5 à 18 ans pratiquent plusieurs fois par semaine la méditation à l'école.

Lorsqu'on arrive à créer un petit rituel autour de la pratique, faire un cercle, allumer une bougie, faire résonner un gong ou une cloche avant et après le temps de méditation, c'est comme un jeu pour eux... De plus, ils sont heureux de méditer et expriment facilement les bienfaits qu'ils en retirent. Au-delà d'une attention plus enracinée, la méditation procure des fruits spirituels : joie, amour, générosité, bonté, patience... « La méditation, c'est comme être dans les bras de Dieu qui nous embrasse », témoigne un enfant.

La dernière session du week-end a été consacrée aux idées et projets des participants :

- Méditer avec ses enfants et petits enfants
- Méditer avec les jeunes enfants dans le cadre de l'éveil à la Foi (Viviane Decherf)
- Proposer au catéchisme une méditation associant parents et enfants, au cours d'un pique-nique avec les familles (Antoine Boustani)
- Introduire la méditation dans des rassemblements de jeunes chrétiens (Josyane Stef)
- Être présents au Frat, par le biais des aumôneries (Hélène Beaudroit)
- Méditer avec les enfants à l'hôpital de la Timone à Marseille (Myriam et Jacques Massabuau)
- Inviter les parents d'enfants du catéchisme à nos groupes de méditation (Chantal Ogier)
- Proposer la méditation aux institutrices d'écoles privées que l'on connaît (Myriam Massabuau)
- Méditer dans les prisons, en prenant contact avec un aumônier (Jacques de Plazaola).

Sur le site de la WCCM, nombre de documents (Livres, CD...) sont disponibles pour nourrir la réflexion et notre pédagogie. Certains vont être traduits en français.

Pour terminer, je vous partage ce que j'ai retenu d'essentiel : la méditation chrétienne est une prière, et ça marche si on la présente d'une manière ludique et le plus simplement possible. ■

**Stéphanie Barcet**

du père Xavier Autones, son vicaire.

« Demandons le renouvellement de notre propre ego, dans le pèlerinage de la méditation et le renouvellement de notre communauté au service de l'Église », suggère Laurence Freeman, dans son sermon.

Après la messe, Jacques de Plazaola, qui assure le reportage photo de l'événement, filme Laurence dans la crypte : « Je suis très ému par la fertilité de notre tradition, déclare-t-il, et je suis conscient de la vitalité de l'enseignement de Jean Cassien et de sa pertinence pour le monde contemporain. »

Il paraissait difficile de se quitter sans une dernière « convivialité dégustative ». C'est à L'Eau Vive, restau-

rant situé dans les bâtiments rénovés de Notre-Dame-de-la-Garde, que les méditants marseillais se sont retrouvés avant de laisser s'envoler leur hôte.

« La conférence de Laurence a été un grand succès, résume Sandrine. Laurence est reparti ravi et très touché par l'accueil qui lui a été réservé. Les méditants de Marseille et Fuveau (à côté d'Aix-en-Provence, ont vraiment mis toute leur énergie et leur enthousiasme dans l'organisation de ces deux jours. »

Des personnes ont déjà pris contact avec la CMMC, « un nouveau groupe à la paroisse de Sainte-Mitre et un autre à la chapelle œcuménique du Roi d'Espagne », informe le père Luis Galvis. « On est très honoré que le père

Laurence soit venu à Marseille », résume Myriam, qui médite dans le groupe des Imbert, à Château-Gombert. Ça nous a donné une occasion de parler de la méditation dans notre paroisse. »

Une équipe est déjà à pied d'œuvre pour préparer l'événement de 2016, qui se déroulera sur plusieurs jours, associant un pèlerinage sur les lieux saints de Provence, une journée de conférence et une retraite silencieuse. ■

**Martine Perrin**

Sur le site de la CMMC ([www.wccm.fr](http://www.wccm.fr)), retrouvez le texte intégral de la conférence de Laurence Freeman, son enregistrement et quelques photos de l'événement.

## Comment la méditation peut-elle enrichir la conception de la médecine du futur, en ouvrant la voie à une médecine qui intègre la dimension contemplative. Un entretien avec le Dr Barry White, coordinateur national en Irlande.



### Comment la méditation peut-elle aider les patients et les médecins ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme un état de bien-être physique, psychologique et social, et pas seulement comme l'absence de toute maladie. Le problème est que, d'après notre expérience de la vie – et la sagesse ancienne nous le dit –, ce n'est pas réalisable. Nous éprouvons toujours un certain degré d'insatisfaction dans notre bien-être social, psychologique et physique. Cet état défini par l'OMS reflète la vision que la société a de la santé. Mais croire qu'on peut l'atteindre n'est qu'une illusion irréalisable.

### Quelles sont les conséquences de cette illusion ?

Cette situation entraîne des déceptions qui provoquent une situation très difficile pour les patients et les médecins. La plupart des maladies sont causées par le comportement des gens. Mauvaise alimentation, manque d'exercice, surpoids, tabagisme, consommation d'alcool,

stress... sont la cause de la plupart des maladies chroniques qui amputent les budgets des systèmes de soins de santé. Il y a également les maladies psychosomatiques. Les gens cherchent quelque chose, développent des symptômes et vont à l'hôpital pour davantage d'exams, ce qui coûte cher. Le fait est qu'il y a deux définitions de la santé. La définition de l'OMS, qui est une illusion en puissance. L'autre définition pourrait être que nous acceptons notre condition d'humains avec comme corollaire la souffrance, la maladie et la mort et que nous remédions à ce qui peut être remédié : les facteurs physiques, psychologiques ou sociaux. Mais il s'agit en fin de compte d'accepter ce qu'on ne peut pas résoudre. On en arrive au principe de la guérison. Guérir, c'est intégrer toutes choses dans son corps, dans son esprit et dans l'essence de ce qu'on est.

### Qu'entendez-vous par « médecine contemplative » et quel est le rapport entre autoguérison et médecine ?

La médecine contemplative est un paradigme, un espoir, pour sortir de cette spirale où nous sommes. Si, au lieu de dire « la méditation et la sagesse contemplative sont la seule voie » ou « la médecine contemporaine est la seule voie », on prenait les deux ensemble ? On aurait des patients et des médecins attentifs, paisibles, capables de voir clairement les choses, sans être obsédés par la peur ou l'avidité, avec un sentiment d'émerveillement envers les autres et l'environnement dans lequel ils travaillent.

Ces personnes sauraient utiliser efficacement la médecine contemporaine et en tirer profit. Cela améliorerait la qualité des soins qui seraient plus humains, et aussi probablement moins coûteux. Voici la meilleure définition que je

(suite p. 9)

### Développer la compassion

« Intégrer la méditation dans le système de santé offre une voie de guérison, dans le sens le plus large du terme, aux particuliers, aux professionnels et au système de santé. La méditation peut améliorer la santé et le bien-être. Elle peut, par exemple, améliorer l'état des personnes souffrant de troubles de l'humeur comme l'anxiété et la dépression, et avoir des effets physiologiques comme une baisse de la tension artérielle. Elle permet également une amélioration de la connaissance et de l'acceptation de soi, étape essentielle sur la voie vers une véritable guérison, à la fois pour ceux qui souffrent et ceux qui tentent de les aider. Elle apporte de meilleurs résultats, par une plus grande prise de conscience de notre environnement, c'est-à-dire une meilleure connaissance de la situation. Elle permet également une conscience plus grande et davantage de liens avec les autres. Cela ouvre la porte au développement et à l'approfondissement de la compassion. » ■

**Peter Smith**

doyen de la Faculté de médecine,  
Université des Nouvelles-Galles du Sud,  
Sydney (Australie),  
membre de la WCCM

## Un chemin de guérison

J'ai commencé à méditer en 2010. Début 2013, on m'a diagnostiqué un cancer de la prostate. Ma réaction a été celle de quelqu'un qui s'attendait à cette « visite », mais plus tard peut-être. Je me suis

que la spiritualité est l'axe qui me soutient et me donne de la force pour effectuer ce parcours. Il ne s'agit pas de « savoir », mais d'un rapport à la dimension spirituelle qui, pour moi, est le Christ. Cela



tourné vers une chirurgie radicale en me faisant retirer la prostate. Après cela, le test de l'antigène spécifique de la prostate (APS) montrait que j'avais encore le cancer. J'ai fait de la radiothérapie et je suis actuellement un régime spécial.

Je continue à vivre, avec le même esprit, comme si je n'étais pas malade. Quand je pense à ma méditation, je me rends compte

qu'elle vient de ma tradition et de ma foi. Que se passerait-il si je ne pouvais pas compter sur Lui ? Il est très proche, souvent je ressens sa manifestation claire, qui m'apporte consolation et m'éclaire. D'autres fois, cette manifestation se produit à travers des personnes physiques, comme mon épouse Vivian et ma famille. C'est la méditation qui me permet de voir cela.

J'ai évolué vers un lâcher-prise

progressif de ma vie. Il ne s'agit pas de renoncement ou de démission. Bien plutôt d'une forme d'investissement qui ne peut être accompli par l'ego. J'ai dit à mes patients - je suis psychologue - que l'ego n'est pas « le seigneur », mais un serviteur. Le Christ seul est Seigneur.

La foi est la dimension qui me pousse à méditer. Elle maintient mon espoir, ma confiance, dans un combat qui n'est pas une question de survie. Il s'agit pour moi d'être confirmé dans le sens de la grâce de la vie que j'ai reçue par mes parents, du Seigneur de la vie. Je constate que je suis davantage sensible à ceux qui cherchent de l'aide, sans les pousser avec des techniques qui renforcent l'ego, mais en essayant d'être présent, d'être « signe de Dieu ».

Je suis confiant dans la victoire, avec beaucoup d'efforts, et il ne s'agit pas de me libérer du cancer. Je pense que j'ai été choisi pour aider les autres à en savoir plus sur la santé. Méditation et santé : j'ai entendu le P. Laurence relier les deux termes avec le préfixe « med », qui signifie soin, attention. Je suis reconnaissant pour tout ce qui a été présence de Dieu dans mon parcours. J'espère pouvoir continuer à marcher sur cette route. ■

**Roberto Corrêa**  
animateur d'un groupe de méditation  
chrétienne, Porto Alegre (Brésil)

connaissance de la santé. Elle est de Seamus Heane dans *From Cure to Troy* : « Croyez au miracle / Et aux soins et sources de guérison. Appelez le miracle de l'autoguérison, c'est une autorévélation totale, une "attention portée aux sentiments". » « L'autorévélation totale » vient de mon moi intérieur, elle est tout à fait sincère. « L'attention portée aux sentiments » signifie que l'on ne

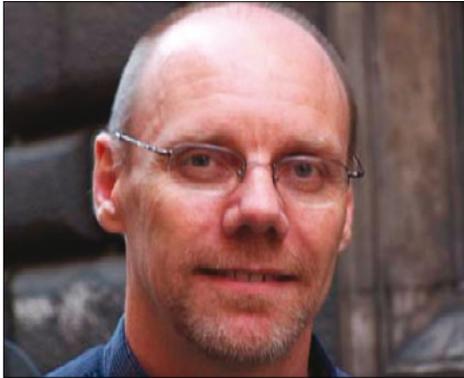
change pas la nature de la maladie, on change la façon de la gérer. Les personnes atteintes de cancer, par exemple, même en phase terminale, peuvent être guéries parce qu'elles ont de nouveau accès à ce qu'elles ressentent. Elles en arrivent à un point où le cancer est toujours là, mais elles le vivent différemment. Parce qu'elles l'intègrent dans l'essence de ce qu'elles sont. Si on

peut l'accepter et l'intégrer dans ce qu'on est, alors on est « guéri ». Cela ne signifie pas que si je suis malade, je néglige de prendre des médicaments. Cela me permet de profiter certainement des grands avantages de la médecine contemporaine. Mais dans l'évolution de la médecine moderne, nous avons perdu la sagesse contemplative du passé. ■

## Interview

## Laisser résonner la parole de Dieu

Le Séminaire John Main (SJM) 2014 se déroulera du 24 au 27 juillet au Elmhurst College de Chicago (USA), sur le thème « Musulmans et chrétiens : à l'écoute de la Parole ». C'est le père Daniel A. Madigan, sj, qui l'animerà.



*Quel est le thème principal du séminaire ?*

J'ai choisi comme thème du séminaire « Musulmans et chrétiens : à l'écoute de la Parole », car cette formulation inclut les similitudes et les différences. Nous nous efforçons de laisser résonner la Parole de Dieu, et pourtant nous sommes en même temps profondément divisés sur la façon dont Dieu a délivré sa Parole. « Notre livre est meilleur que votre livre », « Notre prophète est meilleur que votre prophète » : c'est un jeu stérile ! Pour les chrétiens, la Parole de Dieu est plutôt un Verbe fait chair, une Parole parlée dans le langage du corps.

J'aimerais aussi partager une façon de comprendre notre foi chrétienne qui m'est venue en expérimentant l'amitié avec des musulmans et en étudiant la tradition islamique.

Il y a environ dix ans, j'ai animé avec un professeur musulman une série de séminaires publics dans différentes villes d'Australie. Après plusieurs mois de voyage, en s'écoutant parler à différents publics, j'ai réalisé que je ressentais un véritable lien de fraternité avec lui parce que nous étions tous les deux dans l'écoute attentive de Dieu. J'ai vécu une expérience très similaire lorsque j'ai enseigné à des élèves musulmans à Rome. La Parole de Dieu ne s'épuise jamais, nous devons donc toujours être à son écoute. Dans le silence méditatif, dans la prière et la lecture, nous essayons de laisser résonner la parole de Dieu afin qu'elle puisse nous façonner et nous transformer.

La critique musulmane de la foi chrétienne nous interpelle profondément

mais, si elle est prise au sérieux, elle peut apporter un éclairage nouveau sur ce que la Bonne Nouvelle a d'extraordinaire, ce en quoi elle est « bonne » et « nouvelle ». Maintenant que les musulmans sont nos voisins, nos concitoyens, nos collègues ou les membres de nos familles, nous devons tous être en mesure de comprendre notre foi par rapport à la leur. Il ne s'agit pas de rester sur la défensive, ni de revendiquer la nôtre d'une manière agressive. Il s'agit plutôt d'apprécier ces « rayons de vérité », ces « semences de la Parole » que nous trouvons chez les autres peuples de foi, comme l'a dit Vatican II.

*La méditation peut-elle aider les musulmans et les chrétiens à mieux s'écouter mutuellement et à écouter ensemble la Parole ?*

Je ne sais pas si c'est le cas. J'ose espérer que tout ce qui aide les chrétiens à laisser résonner la Parole qui est le Christ les rendra plus compatissants et les accordera à ce qui, dans cette même Parole autorévéelée, résonne comme Parole de Dieu chez les autres croyants. Nous serons alors à l'écoute de la façon dont d'autres laissent résonner cette même Parole que nous avons trouvée en Jésus : que ce soit dans leur façon de s'opposer courageusement à l'injustice, dans leur pardon patient, dans leur générosité débordante, dans leur humble service ou dans leur soumission confiante à

Dieu. Ce sont là des traits de la Parole incarnée, pleine de grâce et de vérité (Jean 1, 14). Si d'autres personnes vivent de cette façon, nous pouvons reconnaître qu'ils sont « à l'écoute », jusque dans leurs os, de la Parole que nous rencontrons en Jésus.

*Qu'est-ce que vous puisez dans la tradition musulmane ?*

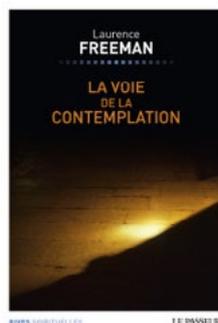
Mon investissement auprès des musulmans et de l'islam au cours des trente dernières années a énormément agrandi mon univers. Il s'agit en fait d'un sentiment de familiarité et de solidarité avec près d'un cinquième de l'humanité. Plus d'une fois, je me suis senti proche des musulmans, alors que la plupart des gens les considèrent comme irréductiblement différents, redoutables et dangereux. Je me suis senti solidaire d'immigrants et de demandeurs d'asile, d'étudiants et de collègues universitaires dans le monde, et tout autant de chauffeurs de taxi. Étant donné la situation mondiale actuelle, compter des musulmans parmi ses amis et avoir étudié attentivement la tradition islamique, c'est vivre dans un monde beaucoup plus vaste, alors que beaucoup en Occident se sentent aujourd'hui terriblement à l'étroit dans le leur. Je tiens cela pour une grande bénédiction. ■

**Père Daniel Madigan**

président du Séminaire John Main 2014

Contact: [sharon@mediomedia.org](mailto:sharon@mediomedia.org)

**La Voie de la contemplation**



Dans son dernier livre, Laurence Freeman offre une conception renouvelée de la dimension spirituelle basée sur la pratique d'une discipline telle que la méditation. Il démontre que la foi

est, davantage qu'une croyance, une vision contemplative qui nous change profondément. Cette expérience intérieure est

un processus dynamique qui passe par les étapes que la tradition désigne par purgation, illumination et union. Laurence Freeman les revisite dans le contexte de notre « âge séculier » et au regard de la vie ordinaire des méditants. Cette expérience éclaire d'une lumière nouvelle chaque aspect de notre existence – la manière dont nous abordons l'éducation, le monde du travail et de l'économie, l'environnement – ainsi que notre perception de nous-même et de nos relations.

**Dominique Lablanche**

Laurence Freeman,  
La Voie de la contemplation,  
Éditions Le Passeur, 18,50 €

## Retour aux sources Clément de Rome Gardien de la foi

Avec Clément, nous remontons aux tout premiers temps de l'Église. Nous sommes en effet à la fin du 1<sup>er</sup> siècle et, selon Irénée, ce 4<sup>e</sup> évêque de Rome a rencontré les apôtres, les a entendus et a conversé avec eux ; selon Origène et Jérôme, il était disciple de Paul.

La tradition catholique considère ainsi Clément comme le premier des Pères apostoliques, cette génération de grandes figures chrétiennes qui ont succédé aux Apôtres et dont les écrits, à la suite de l'Ancien Testament et du Nouveau, ont fondé le christianisme.

Une épître lui est attribuée avec une quasi certitude, bien qu'elle ne soit pas signée de lui. Cette lettre est adressée, de la part de l'Église de Rome, aux chrétiens de l'Église de Corinthe et s'emploie à les aider à sortir de troubles sévères nés de jalousies internes qui avaient poussé plusieurs contestataires à déposer les prêtres de la communauté.

Rédigée en grec, cette épître – l'un des plus anciens textes théologiques

du christianisme, composé entre 95 et 98 – expose la foi telle qu'elle était reçue à l'époque. On y lit notamment la foi aux trois Personnes divines, à la divinité du Christ, à sa résurrection.



On y découvre également l'identité de l'Église et sa mission : l'Église est le corps du Christ ; elle est une, catholique et apostolique. L'auteur insiste en effet sur la filiation qui s'est propagée du Père au Fils, du Fils aux apôtres et enfin de ces derniers

aux premiers chefs des communautés qui ont été jugés dignes de leur succéder. Clément vit et propose de vivre dans la crainte de Dieu – ce sentiment de la grandeur immense de Dieu que connaissaient déjà les Juifs –, car elle engendre humilité, respect et louange.

Il fustige les fauteurs de trouble, donne des conseils et indique même qu'il envoie des ambassadeurs afin d'inciter les Corinthiens à revenir à la paix et à l'unité.

En se basant sur ces données, beaucoup considèrent que cet écrit – dans lequel l'auteur s'exprime avec une si calme autorité – témoignerait de la prééminence précoce de l'Église de Rome sur les autres.

Clément 1<sup>er</sup> serait mort en exil au bord du Pont-Euxin (l'actuelle mer Noire), précipité dans la mer attaché à une ancre, ce qui en a fait le patron des marins. Mais tout donne à penser qu'il s'agit là d'une légende qui s'est élaborée plusieurs siècles après lui. ■

Éric Clotuche

### Agenda

#### Une retraite exceptionnelle avec Philippe Dautais.

La retraite nationale en silence de 2014 aura lieu 5-7 septembre 2014, à l'ancienne chartreuse de Pierre Chatel (Ain) sur le thème « En quête de l'unité intérieure ». Prêtre orthodoxe du patriarcat de Roumanie, le père Philippe Dautais, fondateur avec son épouse Éliane du Centre Sainte-Croix, propose depuis 30 ans une pratique de la voie spirituelle dans le droit fil de la tradition philocalique. Investi depuis plus de 18 ans dans le dialogue interreligieux, c'est aussi un explorateur insatiable des grandes questions de notre temps qui traversent les champs scientifique

et éthique. Changer d'esprit et de regard, c'est à quoi il invite sans cesse, comme dans son dernier livre « Si tu veux entrer dans la vie - Thérapie et croissance spirituelle » (Ed. Nouvelle Cité, 2013). Au cours de cette retraite, le père Philippe Dautais, nous invitera à suivre une quête intérieure, qui est aspiration à l'unité et à la liberté.

**Dépliant avec renseignements et bulletin d'inscription téléchargeable sur le site :**

[http://meditationchretienne.org/site/documents/60\\_Flyer\\_RN\\_2014.pdf](http://meditationchretienne.org/site/documents/60_Flyer_RN_2014.pdf)

**Une journée avec Frère John Martin Sahajananda**, à Marseille, le jeudi 28 août 2014 de 9h30 à 18h : « Vous êtes la lumière. Les Évangiles à la lumière de la sagesse millénaire de l'Inde ».

Journée organisée en coopération avec les Chemins de Shanti au Centre de l'œuvre St Calixte Timon David.

#### Renseignements :

[elisajp.imbert@hotmail.fr](mailto:elisajp.imbert@hotmail.fr)

#### Inscription à l'aide du formulaire :

[http://meditationchretienne.org/site/allegati/242\\_FJM\\_Marseille2014.pdf](http://meditationchretienne.org/site/allegati/242_FJM_Marseille2014.pdf)

#### Deux retraites avec le père

**Jacques de Foïard-Brown**, sur le thème « L'Évangile enseigne la méditation ». La 1<sup>re</sup>, du jeudi 9 octobre (17h) au dimanche 12 octobre (15h30) 2014, au monastère de Sénanque (Vaucluse). Prix : 150 €. **Informations et inscriptions :** Anne Monferrer

[anne.monferrer@orange.fr](mailto:anne.monferrer@orange.fr)

La 2<sup>e</sup>, au Centre St Hugues de Biviers (Isère), du vendredi 17 octobre à 9h au dimanche 19 octobre 2014. Prix : 180 €.

**Informations et inscriptions :** Leila Tilouine [leila.tilouine@yahoo.fr](mailto:leila.tilouine@yahoo.fr) 06 28 32 23 64.

Le déroulement des journées permet d'assister aux offices des moines.

## Focus Betty Carmody Donner pour la méditation



J'ai commencé à méditer dans la tradition chrétienne il y a environ neuf ans. Ma première expérience s'est faite dans un petit groupe à domicile, avec quelques personnes dont la présence m'a encouragée. Cette expérience est toujours présente à ma conscience et colore tout ce que je fais. En méditant, j'ai vite ressenti un vrai déplacement de mon centre, je me suis tournée vers l'intérieur et j'ai appris à me connaître en Dieu. C'est pourquoi j'ai désiré partager la méditation avec ceux qui cherchent à approfondir leur vie de prière. J'ai alors commencé un groupe chez moi et un autre dans une Église locale (Uniting Church) dont je fais actuellement partie. Animer ces groupes m'a aussi aidée à rester fidèle à la discipline. Ce n'était pas toujours facile, mais les bienfaits spirituels étaient sensibles.

En développant mon expérience avec une plus large communauté, mon horizon s'est élargi et j'ai pu apercevoir ce qui se passait dans la CMMC partout dans le monde. J'ai rejoint le comité de la communauté australienne de méditation chrétienne (AFMC) de Sydney et j'ai animé des sessions d'introduction à la méditation. Je vivais réellement ce que c'est que faire partie d'une « communauté d'amour »,

telle que la décrit le père John Main.

Chaque matin en allumant mon ordinateur, je trouve dans les citations de « Daily Wisdom » (Sagesse au jour le jour) un trésor pour commencer ma journée. Les enseignements hebdomadaires et les lectures de la CMMC m'encouragent et me nourrissent, ainsi que les leçons de l'Avent et du Carême, ces deux temps particuliers de l'année. Étant oblate, je lis chaque jour la Règle de saint Benoît et je suis étonnée que la sagesse et les conseils donnés il y a plus de 1500 ans soient aujourd'hui aussi pertinents pour m'aider à bien vivre.

Un legs arrive habituellement après la mort de la personne qui l'a fait. Pourquoi ai-je choisi de le faire aujourd'hui ?

En lisant les bulletins d'information, j'ai décidé que je voulais participer à la communauté dans toute son étendue, dans son travail qui change la vie de multiples façons, grâce à sa vision pour l'humanité. Je me suis inspirée du travail accompli par le Père Laurence qui visite les régions défavorisées de tant de parties du monde, les lieux de violence permanente, qui anime des séminaires et des retraites, visite des prisons, des écoles et des hôpitaux. Le site internet de la communauté qui propose des ressources pour étendre la méditation au monde entier m'inspire tout autant. Et je me rends compte que tout cela a un coût !

J'ai un certain âge ; limitée physiquement, je suis obligée de ralentir. Il est réconfortant de savoir que ma pratique de la méditation est une aide que je peux apporter au monde. Je peux aussi donner financièrement.

Ce fut facile pour moi de faire un legs à la CMMC lorsque j'ai fait mon testament,

il y a quelques années. Il y a près de 4 ans, une intuition m'a amenée à reconsidérer la façon dont j'avais fait mon testament. Je voulais commencer dès maintenant ! Cette idée qui germait en moi était un pas dans la foi. Les doutes se sont dissipés car cela était possible. J'avais déjà décidé du montant que je voulais donner j'ai donc commencé à faire de petits dons réguliers, le solde devant être légué à ma mort.

C'est pour moi une vraie joie de pouvoir dire « merci » d'une manière tangible, et d'avoir la satisfaction de savoir que je peux avoir un rôle pratique à jouer pour que le travail de la CMMC se poursuive. En partageant mon expérience, j'espère beaucoup d'autres personnes vont envisager de coucher la CMMC sur leur testament, et de recevoir les bénédictions qui en découlent en commençant dès maintenant !

Je crois que la mission de la CMMC est universelle. Elle touche aux racines de tout ce qui doit changer. En tant que prière contemplative, la pratique quotidienne de la méditation nous transforme et son effet rejaillit dans nos relations, nos foyers, nos communautés et dans notre monde. Pour moi et pour beaucoup d'autres, elle éclaire les Écritures en révélant un sens plus profond à la vie et aux enseignements de Jésus. ■

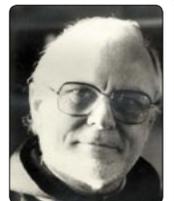
**Betty Carmody**

*Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes façons de faire un legs et de soutenir davantage la mission de la CMMC merci de contacter Rachel Sharpe au bureau international de la CMMC :*

[rachel.sharpe@wccm.org](mailto:rachel.sharpe@wccm.org)  
ou + 44 (0) 7834 626 426.

### Un mot de John Main

« L'homme complet, qui se réjouit de sa vie, du don de sa propre vie, est l'homme qui peut se connaître comme une unité. »



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

**Ont participé à ce numéro :** Dominique Lablanche et Chantal Mougins (traductions), Stéphanie Barcet, Éric Clotuche, Leonardo Corrêa, Roberto Corrêa, Laurence Freeman, Daniel Madigan, Martine Perrin, Jacques de Plazaola, Peter Smith.

**Informations et contacts en France :** Sandrine Hassler-Vinay, 135, bd de la Blancarde 13004 MARSEILLE. [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

**Publications :** <http://www.mediomedia.com>

**Centre international :** WCCM International Office, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, Royaume-Uni

Tel + 44 (0) 20 8579 4466 – Fax + 44 (0) 20 8280 0046 – Email : [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)