



# WCCM

## FRANCE

### *Bulletin trimestriel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne*

## Éditorial

Chères amies, chers amis,

L'objet de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne est de transmettre et soutenir la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main, dans la fidélité à la tradition chrétienne et dans l'esprit de servir l'unité de tous.

Le but de cette méditation est de permettre à la présence de Dieu en nous de devenir la réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes.

Si je reprends aujourd'hui ces deux idées c'est parce que j'éprouve le besoin de reformuler mon désir, de faire en quelque sorte le point afin de ne pas me perdre sur ce chemin de retour au cœur de mon être.

C'est la pratique de la méditation qui m'ouvre à la Présence de l'Esprit du Christ en moi. Si je m'assois deux fois par jour, tous les jours, pour entrer dans le Silence de Dieu, c'est pour laisser Son Amour me transformer afin de devenir capable d'aimer « à sa manière ». De l'aimer Lui, d'aimer mes frères et sœurs et d'aimer la Création.

Je sais que cette transformation s'opère, je sais que Dieu agit en moi. Une fois l'expérience vécue, il s'agit de ne pas se laisser décourager par les difficultés qui apparaissent car il existe des points de résistance « durs comme la pierre ». Dans ces moments-là, l'existence de notre communauté m'est précieuse pour me soutenir.

Ce que je reçois, je peux l'offrir à mon tour. Partager, c'est le plus beau cadeau que nous pouvons nous faire les uns aux autres.

C'est ce que nous avons vécu au cours du week-end des animateurs de groupes qui a eu lieu au mois de mars à Sainte-Garde dans le Vaucluse. Nous

avons pu partager nos savoirs et nos compétences, nos expériences, nos réussites comme nos échecs, notre joie de vivre, nos chagrins et difficultés.

Et nous aider dans notre pratique quotidienne en développant à chaque instant la pleine conscience de ce que nous faisons, ressentons et percevons.

C'est ce que nous souhaitons faire découvrir aux jeunes adultes que nous invitons à une retraite qui leur est



destinée du 12 au 15 septembre à Saint Hugues de Biviers en Isère.

Elle s'adresse aux jeunes adultes qui cherchent à donner un sens à leur vie, qu'ils soient en recherche d'une vie spirituelle, ou qu'ils aient déjà une pratique religieuse.

Des temps d'enseignement, d'échanges, de découverte de la pratique de la méditation chrétienne et des temps libres personnels alterneront pour les aider à répondre à cette question : « que choisissons-nous de devenir ? ». Il nous appartient de transmettre aux générations qui nous suivent ce que nous avons appris de notre propre expérience.

Partagez, s'il vous plaît, cette infor-

mation autour de vous, dans vos familles, sur vos lieux de travail, dans les associations auxquelles vous consacrez du temps.

Comme le rappelle Laurence Freeman dans sa lettre, notre pratique est simple : s'asseoir de manière tonique et détendue, le dos droit ; rester immobile et réciter son mot de prière pendant tout le temps de la méditation. Il nous dit « C'est une pratique et un cheminement de fidélité. »

Notre pratique est simple et nous simplifie.

Notre pratique est exigeante et nous fortifie.

Notre pratique est un engagement qui nous enrichit si nous avons conscience de ce qu'il représente.

Aujourd'hui, méditer est devenu une nécessité face à la violence, la haine et le désespoir. Méditer nous permet de partager nos espérances et de donner un sens à nos actes, de faire évoluer la conscience universelle.

Nous ne méditons pas seulement pour nous-mêmes. Notre engagement dans cette pratique développe en nous les Fruits de l'Esprit qui nous permettent de vivre en frères et sœurs et de faire de l'Amour une réalité pour notre monde.

Ne nous perdons pas dans notre recherche, continuons de faire confiance à Celui qui nous guide dans le silence de nos méditations.

Que l'Esprit nous éclaire et nous garde éveillés !

**CHRISTINE VOGEL**

Coordnatrice nationale

*Chers amis*

## La lettre de Laurence Freeman, o.s.b.



Comme l'Évangile, « l'enseignement essentiel » de la méditation chrétienne est simple et toujours nouveau. C'est pourquoi il peut – et doit – s'exprimer à nouveau à chaque génération. Nous devons parler le langage de l'époque pour que les paroles des textes sacrés ne deviennent pas obsolètes ou trop familières, et pour répondre aux réels besoins et défis de notre époque. C'est ce que tente de faire cette lettre qui présente la première de quatre conférences en ligne. Celles-ci ne remplacent pas les anciennes présentations, mais j'espère qu'elles raviveront et renouvelleront la façon dont nous pouvons tous partager le don de la méditation.

La présence à cette série fut très encourageante : plus de trois mille personnes de différents fuseaux horaires ont écouté chaque session. Les séries furent traduites simultanément en cinq langues et de plus en plus de personnes se sont inscrites chaque semaine, ce qui témoigne à la fois du dévouement et de la compétence des équipes de la communauté et de la « faim de prière » contemporaine que John Main avait identifiée et à laquelle il savait que notre tradition contemplative peut puissamment répondre. Une série suivante de six séances, intitulée *Feeling the Way* [Trouver la voie], commencera en août et offrira un soutien plus profond et une meilleure compréhension du parcours que de nombreux nouveaux méditants ont commencé avec cette série d'introduction.

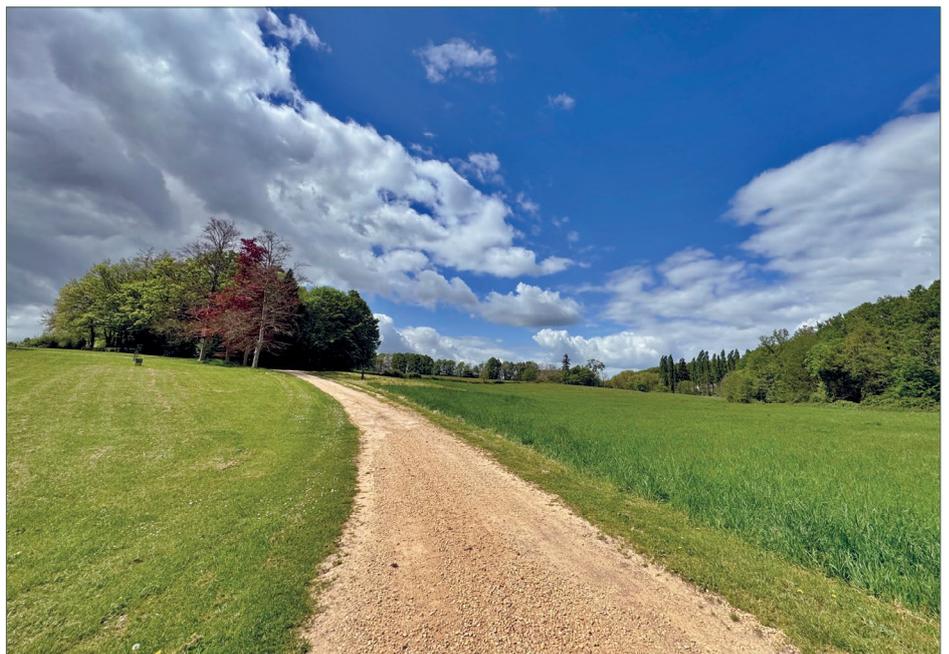
### PREMIÈRE CONFÉRENCE

En commençant à méditer, nous partons tous de là où nous en sommes. Après quarante-cinq années de

méditation, je peux dire avec autorité que je suis encore un débutant. Le méditant revient toujours à ses débuts. D'abord, pourquoi commencer ? Même si vous n'éprouvez qu'un sentiment superficiel de curiosité à l'égard de la méditation, c'est un signe à prendre au sérieux. Essayez, faites un premier pas. Vous n'avez rien à perdre, à part vos limites et vos craintes concernant vos limites. Cela pourrait bien être une étape

venant du plus profond de vous-même, au-delà de toute pensée ou explication. La méditation vous apportera, pour le moins, une nouvelle profondeur et vous aidera à vivre dans cette profondeur.

Tout le monde dit combien la méditation est formidable : certains y voient une prière et une partie des traditions religieuses de sagesse. D'autres peuvent le faire uniquement pour des raisons de santé mentale ou physique,



importante dans votre parcours de vie. Le simple fait d'essayer avec un esprit et un cœur ouvert peut être en soi une décision qui changera votre vie. Vous vous ouvrez à quelque chose de nouveau, à une dimension de vous-même que vous souhaitez et devez mieux connaître. Vous regardez vers l'avenir, vers une nouvelle part de vous-même.

Commencer le parcours de la méditation est un voyage dans le voyage : celui de votre vie, toujours mystérieux. Vous répondez à un appel

avec l'approbation de la science. Les traditions de sagesse spirituelle et la science moderne conviennent ainsi que la méditation vaut la peine. Voyons si c'est pour moi. John Main exprimait cela autrement en disant : « Nous sommes faits pour méditer. C'est aussi naturel à l'esprit que la respiration l'est au corps. »

Quel que soit ce qui vous motive à commencer, il s'agit de bien plus qu'une simple curiosité ou même qu'un sentiment d'être perdu ou sans espoir. La force intérieure la plus importante

qui nous attire à la méditation est la foi. Nous grandissons par la foi, c'est-à-dire par la relation, l'intégrité, la fidélité à nous-même. C'est par l'expérience que s'apprend la différence entre la foi et la croyance. En méditation, comme dans toutes les choses importantes, l'expérience est le maître.

Vous commencez le parcours fidèlement, pour approfondir votre façon de vivre avec plus de sens, d'espoir et d'amour. C'est une pratique et un cheminement de fidélité.

Saint Irénée disait : « On commence avec foi, on finit avec amour. Dieu est l'union des deux. » Si vous ne croyez pas en Dieu, cela peut être un avantage au début, car nos idées sur Dieu peuvent nous empêcher d'approcher la réalité. Mais sachez-le, la méditation ne consiste pas à se concentrer sur soi-même. Il y a même un risque réel que vous découvriez ce qu'on appelle Dieu. Si vous êtes croyant, soyez également prévenu : la méditation changera votre image et vos idées sur Dieu. La plupart des gens ont foi dans la foi de quelqu'un d'autre et cela devient donc une simple croyance. La méditation vous amène à une foi personnelle.

Peut-être avez-vous reçu très jeune une éducation religieuse, mais celle-ci n'a pas réussi à vous préparer à une vie d'adulte mature. Aussi elle est devenue superficielle, avec des explications sans profondeur, des pulsions de culpabilité et des peurs infantiles. La religion peut devenir une forme de consumérisme, voire d'oppression, qui ne parvient pas à réaliser ce qu'elle prêche. Abandonner ce genre de religion nécessite une vraie foi.

La principale motivation pour commencer est de réaliser que la réalité – votre vie, le monde, tout ce qui est ou que vous pensez être – est plus qu'il n'y paraît au premier abord. Vous découvrirez une nouvelle dimension, invisible mais réelle, en allant sous la surface des choses, au-delà de ce que vous pensez, imaginez et croyez.

Nous restons fixés sur des questions superficielles, sur ce que nous devons manger ou porter, sur des problèmes à

résoudre et des formulaires inutiles à remplir, sur le moyen de survivre dans notre monde complexe et trépidant. Notre environnement social est complètement fou, avec ses valeurs matérialistes, sa culture des livraisons immédiates qui promettent ce qu'elles ne peuvent pas tenir. Ce que nous gagnons, c'est plutôt du stress, un sentiment de



futilité et d'ennui. Toutes les nouveautés proposées nous donnent une impression de déjà-vu. Nous n'obtenons pas ce que nos valeurs actuelles annoncent : des loisirs, le temps pour être soi-même, un teint de rêve, le bonheur, l'épanouissement, des relations, la liberté... Nous sommes conditionnés par un mensonge.

Vivre dans un mensonge, c'est comme être sous sédation. C'est une existence de plus en plus déprimante ; cela crée une colère frustrée et autodestructrice. Cette colère, ainsi que la tristesse qui la sous-tend, s'expriment même dans la façon dont nous conduisons une voiture ou faisons la queue et dans la façon dont nous traitons ceux que nous aimons. La méditation constitue la première étape pour sortir de cet état de sédation et se réveiller.

Que trouverons-nous ? De la profondeur, de l'authenticité, une inexprimable manière d'être. Au début, vous aurez peut-être l'impression d'être sous l'eau, mais pas de panique ! On se rend vite compte qu'on peut respirer sous l'eau.

Dans la vie, il y a davantage que la surface et il y a plus de vie en profondeur.

Commencer à méditer, c'est placer votre foi dans votre intuition personnelle que « la vie a quelque chose de plus à offrir ». C'est faire un pas pour trouver ce « quelque chose de plus » d'une manière que ne peuvent pas apporter une lecture, YouTube ou des conférences.

La méditation est pure action. Je ne peux pas méditer pour vous mais nous pouvons méditer ensemble comme nous le ferons dans une minute. En fait, comme nous en parlerons la semaine prochaine, méditer avec les autres est l'une des meilleures façons de commencer. Une autre façon de dire les choses est que la méditation consiste à apprendre à être plutôt qu'à simplement faire ou penser. Être est pure action. Nous n'avons rien à faire pour être. Soyez simplement, et nous le pouvons réellement, une fois que nous cessons de nous accrocher à la surface des choses, aux vagues du mental et aux sentiments éphémères.

Alors passons à l'action. Comment pouvons-nous méditer ? C'est comme demander à quelqu'un comment se rendre d'un point A à un point B. La direction qu'on vous donnera dépend de la personne que vous interrogerez. Comme les gens sont fondamentalement bons, celui que vous arrêterez pour lui demander vous donnera la meilleure réponse possible, et vous êtes

libre de lui faire confiance ou non. Je vais donc vous donner la meilleure réponse possible. Il existe de nombreuses façons de méditer. Je vais vous dire ce que j'ai appris, non pas parce que je prétends que c'est la seule ou la meilleure façon. Les méditants n'ont pas besoin de rivaliser sur leurs différences. Mais il existe des principes universels, comme le silence, le calme, la simplicité et, surtout, l'attention. Une autre vérité universelle est la cohérence, une forme de foi. Si vous recherchez une source, il est préférable de creuser profondément dans un trou plutôt que de commencer un nouveau trou à chaque fois que vous creusez.

Je vous suggère donc d'essayer sérieusement cette méthode au cours des quatre prochaines semaines. Les débutants doivent avoir l'esprit et le cœur ouverts, le corps détendu et vigilant. La méditation n'est pas un espace vide ; elle n'est pas ce que vous pensez. Elle est incarnée, et nous le découvrons en voyant à quel point nous sommes bien plus que nos pensées, nos désirs, nos peurs et nos fantasmes. Le corps peut nous l'apprendre si nous l'avons oublié en restant bloqué dans notre espace mental. Le corps est un ami spirituel, notre meilleur ami, même lorsqu'il est malade ou pas aussi beau qu'on le souhaiterait. Il ne ment jamais parce qu'il est toujours dans l'instant présent, maintenant. À quelle fréquence notre mental est-il dans l'instant présent ? Il s'envole du passé vers l'avenir et passe la majeure partie de la journée dans la salle de transit de l'imagination. La méditation est un voyage dans l'éternel présent dont nous découvrons qu'il est sans frontières. Le corps nous ancre dans l'instant présent pour que nous puissions naviguer sur l'océan de l'être.

La première étape consiste à s'asseoir. La position assise est à mi-chemin entre la position debout et couchée, entre le repos et le travail. Votre posture physique doit alors être détendue et alerte. Si vous êtes sur une chaise, gardez les pieds au sol, le dos droit, les épaules et les muscles du visage relâchés. Si



vous êtes assis sur un coussin au sol, accordez-vous suffisamment de soutien pour rester le dos droit. Quelle que soit la manière dont vous êtes assis, ne vous affalez pas et ne soyez pas trop rigide. Vous n'êtes pas obligé de « ressembler à un méditant ». Soyez simplement vigilant et à l'aise. La méditation est une voie médiane entre les extrêmes, un équilibre entre les deux, sur le fil du rasoir.

Fermez légèrement les yeux et portez l'attention sur votre souffle qui entre et quitte votre corps, vous unissant à tous les autres habitants du monde qui ont besoin de respirer, ainsi qu'à la planète et à tous les processus miraculeux de la nature qui produisent l'air dont nous avons besoin. Portez votre attention sur les flux qui entrent et sortent. Nous recevons le don de la vie en inspirant et nous le laissons aller, devenant pauvres et lâchant prise. Tout cela se fait sans réfléchir ; c'est comme respirer sous l'eau, sans trop essayer. Ce n'est qu'une simple préparation du corps et de l'esprit.

Dans la deuxième étape, on commence réellement le parcours. Approfondissez le travail de l'attention que vous avez entrepris. Commencez à répéter un seul mot. Dites-le intérieurement, silencieusement, attentivement. Nous savons combien il est difficile de maintenir l'attention. Nous

sommes conditionnés à avoir une capacité d'attention très courte. Dans cette phase du parcours, préparez-vous alors à des distractions fréquentes, voire constantes. Mais plutôt que de vous décourager, apprenez ce que la distraction peut vous apprendre.

Après quelques secondes, vous constatez que vous ne prêtez pas attention au mantra parce que vous êtes en train de faire des projets, vous vous souvenez de quelque chose, vous rêvez ou vous vous torturez avec des pensées négatives. Dès que vous en êtes conscient, abandonnez cette pensée et revenez au mot. Dès que vous en êtes conscient... La conscience est un mot important pour le nouveau méditant. La méditation consiste à devenir plus conscient, plus éveillé, donc plus tolérant et plus humain. Ainsi, prendre conscience du fait que vous avez arrêté de prononcer le mantra est quelque chose qui vous fait du bien – ce n'est pas mal, ce n'est pas un échec. Commencez à répéter le mantra dès que vous en êtes conscient et vous aurez gagné du terrain sur le parcours.

C'est un parcours de foi. Vous y parvenez en répétant fidèlement le mantra. Soyez humble. Ce n'est pas l'ego qui contrôle votre méditation. C'est pourquoi vous vous sentirez plus libre. La liberté essentielle – la liberté

d'esprit – est la libération du contrôle de l'ego. Dites le mantra doucement, paisiblement, avec légèreté, mais fidèlement. Le mantra détourne l'attention de soi, de l'ego, et c'est pourquoi il semble libérateur, même si ce n'est pas facile.

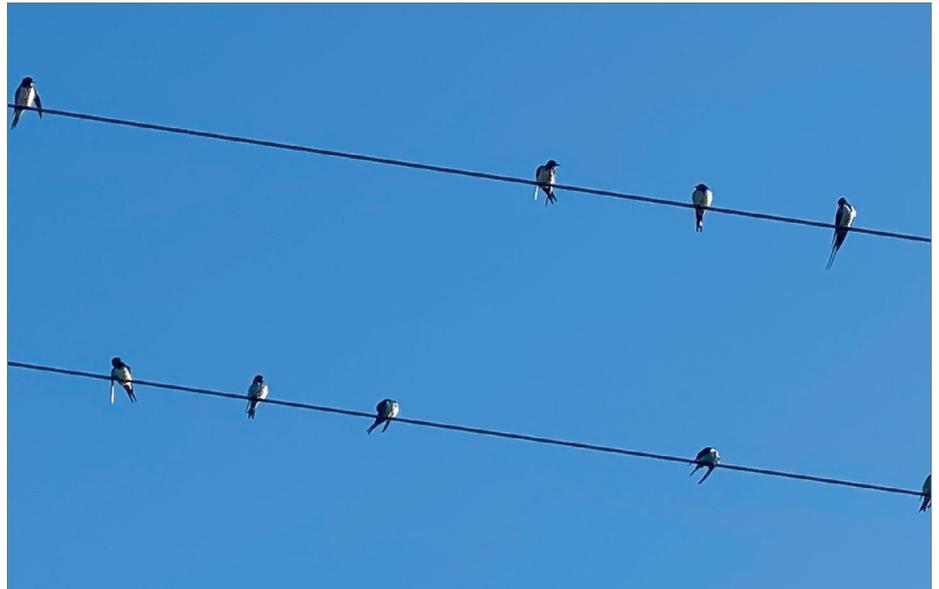
C'est un voyage – un parcours qui dure toute la vie. Chaque méditation, chaque fois que vous prononcez le mantra, est un nouveau départ. Nous ne gagnons pas de points mais nous restaurons l'esprit du débutant, l'attitude d'un enfant et l'innocence de son émerveillement. La méditation est simple, radicalement simple.

Asseyez-vous, fermez les yeux, dites votre mantra. Écoutez le mot pendant que vous le prononcez. Ne le visualisez pas mais écoutez-le. Intérieurement, articulez-le clairement. Revenez à votre mantra. Faites-le au moins... une fois par an. Mais de préférence au moins deux fois par jour pendant vingt à trente minutes. Combien de temps cela prendra-t-il ? Combien de temps cela prendra-t-il pour quoi ? Pour réaliser quoi ? Une illumination ? Nous sommes illuminés, mais nous n'avons pas assez de foi pour le savoir.

Le choix du mot, du mantra, est important. Vous resterez avec le même mot pendant toute la méditation et pour chaque méditation matin et soir, car votre mantra est votre petit sentier à travers la jungle de vos pensées, jusqu'à l'espace ouvert de votre cœur. Restez toujours sur votre chemin. Le mantra nous emmène dans le silence. Le silence est thérapeutique et réparateur. Il est un soulagement incroyable après tout le bruit qui règne en nous et autour de nous. Vous attendrez vos moments de méditation avec impatience, comme une douche après une journée bruyante et en sueur. C'est une immersion dans un monde non égocentrique.

Lorsque vous êtes distrait ou que vous arrêtez de méditer pendant quelques jours ou même plus, vous n'êtes jamais à plus d'un pas du chemin. Recommencez simplement – un nouveau départ mais un chemin familier que vous aimerez et reconnaîtrez. Restez avec le même mot.

Je suggérerais un mot sacré, qui n'est pas dans notre langue, avec un son doux et un ton rythmé. Personnellement, je recommande le mot « maranatha ». C'est un mot araméen qui signifie « le Seigneur vient » ou « Viens, Seigneur ». Mais nous ne pensons pas à sa signification. C'est la plus ancienne prière chrétienne. Mais il n'est pas nécessaire



d'être croyant pour le dire. Dites-le en quatre syllabes égales : ma-ra-na-tha. Formez le mot clairement dans votre esprit, dans votre cœur, pendant que vous le prononcez intérieurement, doucement et fidèlement. Écoutez-le et laissez-le vous conduire simplement, dans la foi, vers le calme et le silence.

Combien de temps faut-il pour se lancer dans une pratique quotidienne ? Je ne vous connais pas, mais je me connais et cela m'a pris quelques années parce que j'apprends lentement et que je manque de discipline. Il a même fallu que je devienne moine. Mais je n'avais pas non plus de communauté de soutien à l'époque – même si j'avais mon professeur qui m'initiait, ne me harcelait jamais et était d'une patience infinie.

Pour la semaine à venir, essayez de méditer matin et soir. Réglez votre minuteur : un minimum de dix minutes, ou un optimum de vingt 20 minutes. Vous pouvez télécharger une minuterie sur l'application de la WCCM et choisir le son de votre bol de méditation.

Pratiquez quelques exercices quotidiens qui vous aideront à vous préparer à la prochaine méditation, notamment celle du soir : lorsque vous attendez quelque chose – un ascenseur par exemple – ne regardez pas automatiquement votre téléphone. Ne lisez pas les publicités. Reprenez le mantra, légèrement, doucement. Si vous vous

sentez trop occupé, trop fatigué ou trop troublé pour méditer le moment venu, avant de renoncer, demandez-vous ce que vous voulez vraiment et n'essayez pas de vous mentir. Prenez quelques instants pour vous préparer à la méditation : un court étirement physique, une prise de conscience de la respiration, écouter de la musique, faire une sieste de cinq minutes. Nous ne méditons pas pour nous détendre. Nous nous détendons pour méditer. Trouvez le meilleur endroit pour méditer. Cela peut être votre « cellule extérieure », là où il vous est plus facile de pénétrer dans la cellule intérieure de votre cœur.

*Lauren*

## Séminaire John Main 2024

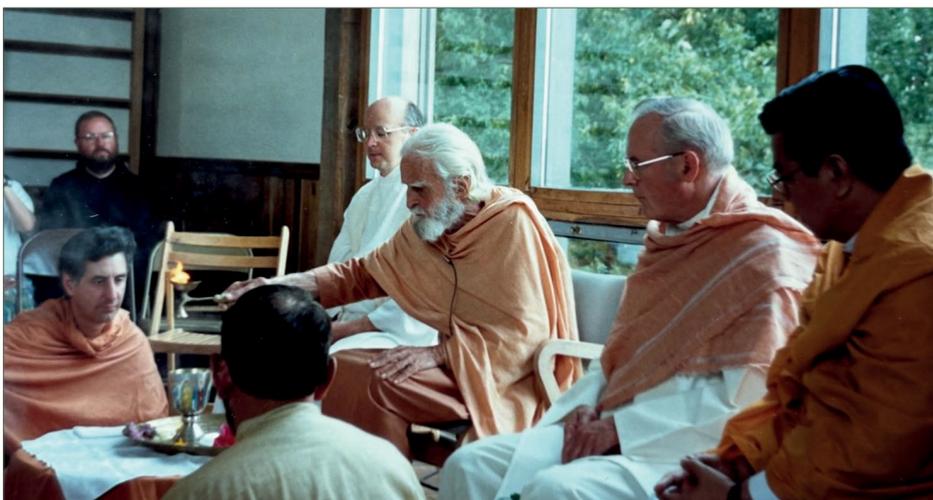
# Élargissez votre tente

L'ÉVÉNEMENT ANNUEL LE PLUS IMPORTANT DE LA COMMUNAUTÉ, LE SÉMINAIRE JOHN MAIN, SE TIENDRA À NEW HARMONY, INDIANA (ÉTATS-UNIS), LE BERCEAU DE LA WCCM, DU 8 AU 13 JUILLET.

New Harmony est un endroit spécial pour la WCCM. C'est là qu'en 1991, lors d'un séminaire John Main dirigé par le père Bede Griffiths, la Communauté reçut le nom de Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne. Pour cette raison, il est symbolique qu'un peu plus de trente ans plus tard, un nouveau séminaire John Main y soit organisé, cette fois dirigé par Jason Gordon (archevêque de Port of Spain, Trinité-et-Tobago) sur le thème « Élargissez votre tente ». C'est comme un nouveau départ et une opportunité très spéciale pour la famille mondiale de se retrouver (en présentiel ou en ligne) et de réfléchir à la manière dont nous pouvons « avancer ensemble » en ces temps difficiles. La WCCM a maintenant la trentaine. Il est temps d'envisager le changement, la croissance et de continuer à répandre les graines d'espoir que la méditation nous donne en tant que chemin de foi.

### Souvenirs de 1991, Bob Kiely (USA) :

« Nous avons été invités en 1991 à New Harmony lors d'une semaine d'août très chaude, et l'orateur était le père Bede Griffiths. Je ne l'avais jamais rencontré auparavant. Chaque matin,



Le Père Bede lors de l'Eucharistie contemplative à New Harmony en 1991 (Photo Archives de la WCCM)

nous méditons et il donnait une conférence. Il portait sa robe couleur safran, mais c'était un Anglais d'Oxford. Il a parlé du Christ cosmique. Il y avait des participants des États-Unis, du Canada, du Royaume-Uni, ainsi que de Singapour et des Philippines. L'accord général était que la Communauté devait continuer, que Laurence continuerait à enseigner et qu'il devait être soutenu. Il avait aussi besoin d'une base et il se rendit à cette époque à Cockfosters (Londres). Il fut décidé que nous aurions un bulletin d'information et une maison d'édition (Medio

Media). Petit à petit, cela a pris forme. »

### Magda Jass (Canada) :

« Nous avons eu notre véritable première réunion de la WCCM à New Harmony. C'est à ce moment-là que s'est constituée la Communauté, sa naissance. Nous pensions que c'était juste une petite communauté fragile, comme un bébé. Et nous étions si heureux qu'il y ait une nouvelle communauté et un nouveau départ. Mais en même temps, nous ne savions pas où cela allait nous mener.

## JASON GORDON : « NOUS NOUS RASSEMBLERONS POUR RECHERCHER LA SAGESSE DE DIEU POUR LA WCCM »

« John Main a restitué l'enseignement sur la méditation chrétienne de Jean Cassien et, ce faisant, a apporté des dons contemplatifs à notre époque moderne. La communauté a pris ces dons et les a diffusés à travers le monde. Cette année, lors de notre séminaire John Main, nous prenons les dons que John Main a apportés et les associons à un autre don contemplatif : la conversation dans l'Esprit, la synodalité, que le pape François a apporté à l'Église mondiale. De nombreuses traditions du christianisme ont accueilli ce don synodal. Il s'agit d'un don biblique dans lequel nous écoutons Dieu en nous écoutant les uns les autres. Cette année, nous nous réunissons pour rechercher la sagesse de Dieu pour la WCCM, et nous voulons que vous y participiez avec nous pour comprendre où Dieu veut conduire la Communauté dans sa prochaine étape afin que nous puissions apporter les fruits de la contemplation et de la vie contemplative à tout le peuple de Dieu. »

Regardez le message de Jason Gordon sur : <https://wccm-int.org/jgjms24>

Pour plus d'informations : <https://johnmainseminar.org>

## Séminaire John Main 2024 (suite)

### Peter Ng (Singapour) :

« Nous voulions juste commencer, mais nous ne savions pas où cela nous mènerait. Notre don au monde était l'enseignement de la méditation que John Main avait développé. Nous espérons que ce que nous faisons aurait une portée mondiale. C'est pourquoi nous l'avons appelée la « Communauté mondiale ». Et nous étions très clairs sur le fait que ce serait une communauté et que le cœur, le centre de notre commu-

nauté, serait le méditant individuel. Et l'unité opérationnelle clé serait le groupe de méditation hebdomadaire.

### Attente dans la communauté américaine :

Le coordinateur de la WCCM USA, Matt Reeves, parle du sentiment général parmi ses membres à l'égard de ce séminaire : « La communauté américaine s'attend à ce que le retour à New Harmony soit tout aussi important. Avec

les conférences de l'archevêque Jason Gordon (« Élargissez votre tente »), dans un processus d'écoute et de dialogue sur l'œuvre de l'Esprit parmi nous maintenant et sur l'énergie spirituelle et la communauté que crée le silence, nous espérons que lors du séminaire John Main 2024, l'Esprit va libérer une nouvelle vision et une nouvelle vitalité pour la WCCM. ■

## La Vision de la Beauté : Laurence Freeman

### Invitation à un pèlerinage contemplatif en Italie, DU 26 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024

Cette année, l'Italie sera le lieu du pèlerinage de la WCCM animé par Laurence Freeman, du 26 septembre au 4 octobre – juste avant la retraite de Monte Oliveto. Voici l'invitation du père Laurence : « Le pèlerinage de cette année exprime le thème de la WCCM, la bonté et la beauté essentielles du monde : " Et Dieu vit que c'était très bon ". Tout pèlerinage implique de se déplacer d'un lieu à un autre en profitant d'une bonne compagnie. Mais la véritable destination est spirituelle et non physique, ce

qui signifie que la personne tout entière est en harmonie avec les autres et son environnement.

Notre objectif est la " vision de la beauté ". La beauté nous guérit personnellement afin que nous puissions guérir le monde. Ce pèlerinage aura un coût financier important, mais je crois que si chacun de nous voit vraiment la beauté d'une nouvelle manière, nous serons de meilleurs guérisseurs du monde. Nous serons dans des endroits magnifiques et contemplerons le bel

art, non pas en tant que touristes se précipitant d'une chose à l'autre, mais en tant que contemplatifs, prenant le temps d'être véritablement présents au don divin de la beauté qui fait partie de l'être de Dieu. Chaque jour donnera la priorité à la prière, à la recherche de la beauté intérieure, au partage de notre réponse au don de l'enrichissement et de la paix.

J'ai hâte de vivre cette période de beauté et de guérison avec vous pour le bien du monde. » ■



#### Les points forts :

Milan - Côme - Lac de Garde -  
Vérone - Venise - Ravenne -  
Arezzo - Sansépulcro - Fiésole -  
Florence - Mont Oliveto Majeur

Les pèlerins verront les  
« Deux oiseaux » de Ravenne,  
source d'inspiration du logo de la  
WCCM

Pour plus d'informations et  
inscription :

<https://wccm-int.org/ITPilg24>

## Un message du Conseil d'Administration (ou Guiding Board)

### La réunion du Conseil 2024 s'est tenue à Bonnevaux peu avant la Semaine Sainte

Nous venons de conclure la réunion du Conseil à Bonnevaux et souhaitons vous donner un bref résumé de ce qui a été discuté et convenu. Le conseil d'administration se réunit pour réfléchir à ce qui se passe dans la WCCM – défis et célébrations ainsi que nouvelles idées et opportunités. Cela nous aide à identifier la direction et à prodiguer des conseils aux communautés nationales et aux administrateurs de la WCCM.

Les défis de cette année comprenaient de fortes exigences imposées à notre petite communauté centrale de Bonnevaux, qui offre l'esprit d'hospitalité et de service, mais qui en a également ressenti du stress. Nous avons fait des progrès rapides au cours des quatre dernières années et avons décidé que nous devons ralentir jusqu'en août pour revoir notre façon de gérer et de faire les choses. Cela coïncide avec un examen général de l'organisation et de la gouvernance de la WCCM, un temps de réflexion et de consultation pour lequel nous vous remercions de votre prière et votre soutien.

Nous avons également discuté de la nécessité d'encourager les bénévoles à nous aider dans notre travail. Les gens aiment qu'on leur demande de l'aide. Lorsque le London Centre a sollicité des bénévoles, vingt personnes se sont portées volontaires ! Le Conseil suggère d'essayer cela partout. Nous avons célébré le travail de Taynā Malaspina, notre directrice des programmes pour jeunes adultes et le plus jeune membre du conseil d'administration, en particulier dans le développement d'un cours sur l'intelligence spirituelle pour les écoles et les universités. Nous avons écouté Jim Green, qui dirige notre Earth Crisis Forum, et avons répondu avec enthousiasme à ses idées visant à sensibiliser à un engagement contemplatif face au changement climatique.



L'Académie de la WCCM a achevé le premier de ses programmes de deux ans de vie contemplative avec d'excellents retours de la part des étudiants et des enseignants. Les étudiants avaient passé une semaine à Bonnevaux juste avant notre rencontre.

Kath Houston, directrice de la liaison avec les communautés nationales, nous a parlé de la croissance du nombre de groupes avec des exemples d'initiatives florissantes ainsi que des défis difficiles à relever pour le renouveau des communautés plus âgées. Un nouveau cours d'introduction à la méditation en ligne de quatre semaines a eu lieu en avril/mai et sera diffusé auprès des communautés nationales.

Une discussion majeure a porté sur la consultation de la base de la WCCM dans le cadre d'un processus « synodal ». Nous avons convenu de développer cela davantage lors du séminaire John Main (8-13 juillet à New Harmony, Indiana) avant de lancer ce projet cette année dans toute la communauté.

Il y a plus à faire que le temps et les personnes pour le faire, mais nos prio-

rités (chacune dirigée par un membre du Conseil d'administration) sont :

- 1) Processus synodal
- 2) Forum de la Terre
- 3) Jeunes adultes
- 4) Mise en œuvre de notre examen de la gouvernance
- 5) Programme de la WCCM
- 6) Sensibilisation à la méditation
- 7) Communiquer notre message à de nouveaux publics
- 8) Sensibiliser aux besoins en matière d'intendance.

L'être vient avant le faire. L'action nécessite un engagement plus profond à rester calme. Soyez avec nous et faites ce que vous pouvez. Veuillez envoyer vos réflexions ou suggestions à : [GuidingBoard@wccm.org](mailto:GuidingBoard@wccm.org).

Nous sommes heureux de vivre cette aventure en partageant cette mission avec vous. Avec notre amour,

**Tous les membres du conseil d'administration de la WCCM**

## Focus

## João Correia

## COORDINATEUR NATIONAL, PORTUGAL

Mon parcours de méditation chrétienne a commencé au cours de ce que l'on pourrait appeler une « crise de la quarantaine » lorsqu'en 2014 et après trente huit ans de vie laïque sans aucune expérience religieuse ou spirituelle, un questionnement intérieur a surgi sur la vie et son sens. J'en ai fait l'expérience sous ses aspects les plus mentaux et matérialistes : comme des paradoxes et contradictions, des mots sans racines, des actions sans direction. D'une manière très naïve, j'ai ressenti le besoin de trouver un but, un sens, une direction, qui je «voulais» être.

Dans cet état « d'âme », la vie m'a initié d'abord à une recherche de connaissance de soi, aux contacts avec la méditation et les enseignements bouddhistes, puis à une perspective profane de pleine conscience. Parallèlement, dans un contexte familial, j'ai été amené à entamer un cursus de deux ans de catéchèse chrétienne pour adultes dans la paroisse locale.

Durant cette période de quatre ans, la méditation, la connaissance de soi et la connaissance de Dieu et du Christ étaient tout simplement révolutionnaires. Mieux comprendre le Dieu créateur, qui est au-dessus de toutes choses, Jésus-Christ – sa vie, sa mort et sa résurrection – Dieu qui s'est fait homme pour nous sauver, savoir

que nous sommes créés à son image, dignes et méritant son amour malgré notre fragilité, tout cela transforme continuellement tout mon être et mon action.

De la foi et de l'espérance que j'ai reçues, de l'écoute de la parole et du sacré, du chemin de conversion personnelle et spirituelle, surgit naturellement le désir d'établir une relation personnelle plus profonde avec le Christ et ensuite conduit à la WCCM.

À partir de 2019, mon parcours de méditation chrétienne a commencé avec un groupe hebdomadaire en ligne, qui a joué un rôle clé pendant la pandémie de Covid-19 ; une première expérience à Bonnevaux, que je répète chaque année ; apprendre des Oblats dans la communauté ; avec les enseignements de John Main et Laurence Freeman ; avec la création d'un groupe en présentiel dans la paroisse locale ; avec la croissance, quoique inconstante de la pratique personnelle ; et, plus récemment, avec un rôle plus actif dans la coordination nationale, accompagné d'un sentiment fort et d'une évidence que l'humanité aspire à un christianisme plus harmonieux entre l'être et le faire, entre la contemplation et l'action, entre la parole et le vécu.

Je suis et je serai toujours un disciple novice de Jésus-Christ, qui cherche, à travers la médi-



tation chrétienne – pour paraphraser John Main – à permettre à la présence de Dieu en moi d'être la réalité qui donne un sens, une forme et une direction à tout ce que je suis et fais.

Mon expérience, reconnue et partagée par mes proches, est que je me suis amélioré dans de nombreux aspects de ma vie, de mon comportement, de mon être, notamment dans mon attention et ma relation avec les autres, dans une meilleure connaissance et maîtrise de mes fragilités, cherchant quotidiennement à me réinventer pour une meilleure version de moi-même et une relation plus intime avec Jésus. Et à mesure que l'Esprit m'inonde de son amour, ainsi, naturellement et comme pour beaucoup d'autres qui sont sur le chemin, grandit l'engagement à partager cette discipline de prière pour renforcer l'unité des chrétiens. ■

## La communauté en France

### La Joie de se retrouver entre animateurs de groupe

Comme tous les ans, c'est un plaisir de se retrouver entre animateurs de groupe pour partager nos joies et nos préoccupations sur la vie de nos groupes, méditer ensemble, faire le point sur les activités réalisées sur l'année écoulée, envisager les projets possibles et assister à l'assemblée générale de notre association.

Notre-Dame-de-Sainte-Garde à Carpentras nous a accueillis du 15 au 17 mars 2024.

C'est un ressourcement nécessaire pour chacun et chacune. Nous étions une quarantaine sur les cent-vingt animateurs de France. Une matinée entière a été consacrée

à la préparation corporelle avant nos méditations.

Grâce à Nicole Dubois, nous avons expérimenté les outils de la pleine conscience (Méthode Vittoz et Pleine Conscience). Elle a éveillé tous nos sens en nous accompagnant à goûter pleinement un morceau de chocolat ou de fromage ; puis à écouter des paroles bibliques et être attentifs à l'ouverture de notre cœur.

Être dans cette attention en écoutant simplement nos perceptions, nos sensations, les laisser passer, nous permet ainsi de mieux entrer dans le silence qui est prière pure et présence de Jésus. Une préparation très utile à expérimenter dans nos groupes de méditation.



## La communauté en France

# La Joie de se retrouver entre animateurs de groupe (suite)

**Après une absence de près de quatre ans, j'ai été heureux de retrouver les membres de l'équipe nationale, les animateurs de groupe de différentes régions.**

Nous étions 35 personnes présentes dans un site superbe, Notre Dame de Sainte Garde, près de Carpentras.

Je suis animateur du groupe de l'Isle sur la Sorgue depuis 12 ans et ressentais une certaine routine dans le fonctionnement de notre groupe. J'avais besoin de rencontrer et d'échanger entre nous sur nos pratiques, voir des visages connus, connaître de nouvelles personnes, échanger en petits groupes, avoir des informations données par l'équipe nationale...

Plusieurs rencontres en petits comités ont permis à chacun de s'exprimer sur les pratiques de nos groupes. Je trouvais depuis quelques années qu'il ne m'était pas facile « d'entrer en méditation ». Il me manquait un temps d'introduction pour freiner le trop plein de pensées.

Fin 2023, Nicole nous a proposé une formation sur les techniques de méditation de pleine conscience.

Dans notre groupe, désormais quelques minutes avant de dire la prière initiale et de méditer, nous prenons le temps de prendre conscience de notre corps, de notre respiration, et regarder une icône du Christ.

Lors de cette rencontre des animateurs, Nicole nous a initié à des exercices de méditation de pleine conscience et de méthode Vittoz.

J'ai aimé durant ce week-end les temps de silence durant les exercices d'éveil du corps. C'était à 7 heures du matin dans le parc, accompagnés par le vol des oiseaux.

Ce silence s'est prolongé après la méditation, durant le petit déjeuner.

Nous avons eu des moments joyeux ; en particulier durant la veillée de samedi, avec une chorale improvisée à plusieurs voix, dirigée par Élisabeth. La célébration eucharistique avec Dana, une pasteure qui fait partie d'un groupe de méditants de Lyon restera un moment inoubliable !

De nombreuses informations ont été données par Christine, présidente de la WCCM France et par les membres de

l'équipe nationale ; un grand merci pour tout ce qu'ils ont réalisé ces dernières années : 80 groupes existent aujourd'hui en France, avec la présence du centre international de la WCCM situé à Bonnevaux près de Poitiers.

Ces trois journées ont été riches en échanges, découvertes, avec de nouvelles perspectives pour la vie de nos groupes. J'ai été intéressé par les actions concernant l'écologie menée par les groupes de Lyon et de Poitiers, tout comme les démarches telles que « The Week », « Les Arbres qui Marchent ». Sur le site internet de la CMMC France, dans l'onglet « Méditatio Ecologie », de nombreuses informations et des vidéos sont accessibles.

Après cette rencontre des animateurs, nous avons proposé aux méditants de notre groupe de réfléchir aux actions que l'on pourrait mener pour le respect de notre planète.

Rendons grâce pour la beauté de la Création et engageons-nous pour la préserver. **PATRICE GUINET ■**

**Quelle joie ce fut de retrouver pour un week-end, tous les animateurs, ainsi que l'équipe de coordination nationale.**

En effet n'ayant pu y participer en 2023, mes amis (es) m'avaient manqué.

La présence d'une nouvelle personne, Nicole, nous a permis d'expérimenter la pratique de l'éveil corporel. Ce qui a été mis en place dès le retour dans notre groupe.

Le samedi soir des retrouvailles avec chants, lectures et contes, nous ont comblés.

Quant à la liturgie du dimanche matin célébrée par un pasteur, fut un moment unique, émouvant, profond et joyeux.

Continuons à nous retrouver pour former notre communauté, avec toujours autant d'enthousiasme. **MONIK FROSSARD ■**

**Christine m'a demandé si je voulais écrire un petit quelque chose sur mon séjour à Sainte Garde, cela m'a profondément fait cogiter...**

Je ne suis pas animatrice de groupe de méditants... mais je suis venue à Sainte-Garde partager ce temps avec les animateurs et animatrices avec l'espoir que je le serais

peut-être un jour. En attendant cet heureux temps, je suis une méditante complètement isolée dans mon coin des Alpes de Haute-Provence et ce, depuis plusieurs années. Me situer ainsi est important car c'est de cette place que je peux dire quelque chose de ce séjour.

Je ne m'attarderais pas à parler du contenu riche, très riche, de ces 48 heures, mais de ce qui m'a nourrie pendant ce séjour, à savoir les rencontres, les paroles échangées avec les uns(es) et les autres : elles m'ont apporté consolation, apaisement et appel à une conversion.

Consolation de voir que je n'étais pas seule sur ce chemin.

Consolation d'entendre comment ce chemin n'était pas toujours facile à vivre en Église.

Mais aussi comment il n'était pas tout simplement facile de se situer dans l'Église (se sentir en décalage devant trop de paroles, devant une prise en compte insuffisante des questions de société, et je pense notamment à la question centrale qu'est la crise climatique).

Apaisement car j'ai pu commencer à accepter le chemin abrupt qui fut le mien dans la pratique de la méditation chrétienne. Oui, ce fut un chemin tourmenté car alors que j'ai reçu comme une grâce sans le savoir cette forme de prière lorsque j'étais petite (vers 10 ans) je n'ai pu la vivre que depuis environ 5 ans (après une intervention du frère John Martin à La-Baume-lès-Aix), faute de trouver sur mon chemin quelqu'un qui m'aide à identifier la grâce reçue... et j'ai maintenant presque 82 ans.

Appel à la conversion : ne plus essayer de comprendre ce que je ne comprenais pas de ces chemins « impénétrables » du Seigneur, lâcher prise... accepter cette solitude, cette absence de partage sur ce que je vis, avec mes proches, mon milieu de vie, dans l'église locale... mais, comme le veilleur, attendre... ce que donnera la journée enfin acceptée et programmée à la maison diocésaine le 24 mai pour présenter cette méditation chrétienne avec l'intervention d'Élisabeth de Marseille ? Je vous confie ce projet.

Merci à tous et toutes. **THÉRÈSE ■**

## La communauté en France

### Rencontre régionale en Saône-et-Loire

LES PREMIERS PAS VERS LA MÉDITATION, UNE JEUNE MÉDITANTE TÉMOIGNE.

Le 27 avril dernier, le groupe de la communauté mondiale pour la méditation chrétienne de la région Centre, se réunissait chez les sœurs béguines de Saint-Martin-du-Lac en Saône-et-Loire.

Pas moins d'une vingtaine de personnes venues entre autres de Saint-Étienne, Roanne, Clermont-Ferrand... pour vivre une journée placée sous le signe du ressourcement. Ponctué de temps forts, tels un temps de méditation au sein de la chapelle, d'une promenade historique sur le site menée par les sœurs Marie-Emmanuel et Thérèse, du visionnage d'un film retraçant la traversée du désert de Thérèse en 2006...



Cette journée a laissé un souvenir ému à Ana Isabel. Elle témoigne.

**Les premiers pas en méditation sont comme les premiers pas pour un enfant qui apprend à marcher. Raconte nous tes premiers pas, Ana Isabel.**

C'est au milieu de la tempête de ma vie, qu'un beau soir ma mère Rosa qui habite au Portugal, me raconte qu'un Monsieur était venu parler de la méditation chrétienne à la messe. J'étais étonnée car je n'avais jamais entendu parler de

méditation chrétienne. Je me suis inscrite au parcours de six semaines pour m'initier à la méditation chrétienne via zoom avec un groupe au Portugal. J'avais peur, mais je n'étais pas seule dans la barque, Jésus était bien là, il m'a donné confiance. J'ai accepté de traverser ce moment douloureux avec Lui et j'ai appris l'expérience du silence. Merci Seigneur Jésus pour ce grand cadeau ! À Dieu rien est impossible !

*« Les premiers pas en méditation sont comme les premiers pas pour un enfant qui apprend à marcher »*

**Commentas-tu vécu cette journée, cette rencontre avec le groupe de méditants ?**

À mon arrivée au béguinage, j'ai été touchée par l'accueil qui m'a été fait par un sourire avec des bras grands ouverts des sœurs Thérèse et Sandrine. J'étais attendue. Cet accueil a été préparé avec soin et cela a éveillé tous mes sens : le toucher quand on m'a embrassée et quand j'ai senti la fraîcheur du vent, la vue quand je voyais les feuilles des arbres qui s'agitaient comme pour me saluer, l'ouïe quand on m'a dit que j'avais un joli

prénom, l'odorat et le goût lorsque j'ai senti le parfum du café et de toutes les bonnes choses que nous avons mangées lors de notre repas partagé. Le vent soufflait fort, Dieu était bien présent, le souffle de l'Es-



prit nous rassemblait. J'ai été portée par la fluidité des rencontres et des échanges. J'étais à peine arrivée que j'avais l'impression d'être là depuis plusieurs semaines. Le son de la cloche a marqué le début d'un moment marquant tant attendu car pour la première fois j'allais méditer avec un groupe dans une chapelle. J'ai vécu ce moment comme si je recevais un sacrement. Après tant de semaines d'apprentissage, me voici à genoux entourée d'une communauté et devant ce beau tableau de la Trinité. J'ai fermé les yeux et le chant de sœur Emmanuel m'a fait brûler le cœur : Âme je t'entends, âme je te sens, âme je te vois... depuis que je l'ai entendu il n'a plus abandonné mon esprit. Je me suis sentie reliée, unifiée... ce n'étais plus moi qui méditais mais un seul Esprit qui demeurait en nous.

## La communauté en France

# Rencontre régionale en Saône-et-Loire

## LES PREMIERS PAS VERS LA MÉDITATION, UNE JEUNE MÉDITANTE TÉMOIGNE (SUITE)

### Au terme de cette journée, avec quoi es-tu repartie ?

Je suis repartie en paix et entourée d'un secret plus grand qui me permettra de vivre chaque instant sans chercher à savoir ce qui va suivre. Seigneur apprends-moi à m'abandonner à Toi. J'aurais envie de prendre des chemins plus rapides mais le Seigneur pourra parfois me faire traverser le désert, chemin plus sûr et nécessaire à renaître à une vie nouvelle. Durant le Pèlerinage je tâcherais de faire sa volonté en me mettant en route sans me laisser distraire par la météo, mes fluctuations d'humeur, mon état émotionnel, par mon ego qui veut avoir raison.

La semaine qui a suivi la rencontre, mon cœur s'est mis à chanter cette petite musique : « Que vive mon âme à Te louer, Tu as posé une lampe, une lumière sur ma route, Ta parole Seigneur, Ta parole Seigneur ». Voilà le code de la route !

### ...Envisages-tu de revivre une autre journée de rencontre avec un autre groupe ?

Oui car nous ne sommes pas chrétiens seuls. La prière personnelle est importante mais nous sommes le Corps du Christ et Dieu est là présent dans mon prochain. Donc que je sache louer le Seigneur en allant à la rencontre de tous ceux qui pèlerinent.

La fidélité au Seigneur demande de la discipline et de la régularité. Dieu a besoin de

nous pour nous sauver. Depuis que je médite j'écoute plus attentivement la Parole de Dieu durant la messe ce qui éclaire ma route ! Depuis que je médite mon époux me dit que je m'énerve moins, je suis moins en colère. Depuis que je médite j'écoute l'autre plus attentivement et je ne cherche pas systématiquement à l'interrompre. Depuis que je médite j'arrive à pleurer. Depuis que je médite je suis

moins intransigeante avec moi-même et en miroir, je suis moins intransigeante avec les autres. Depuis que je médite j'ai plus de facilité à dire non. Depuis que je médite je m'émerveille de la nature, depuis que je médite mes enfants me demandent tous les jours si je vais méditer.

SANDRINE ET ANA, POUR LA COMMUNAUTÉ DU BÉGUINAGE DE ST MARTIN DU LAC ■



**Nous avons le plaisir de vous annoncer la parution du livre d'Éric Clotuche : « devenir ».**

L'Homme est un animal qui ne peut devenir humain parce qu'il est un être spirituel, c'est-à-dire un être doté d'un esprit. Mais connaissons-nous encore le sens originel de ce terme ? Ne confondons-nous pas le plus souvent la spiritualité avec la psychologie ? Retrouver la nature, le mode de fonctionnement et les conditions d'éclosion de cette profondeur en nous, c'est renouer avec notre "boussole intérieure d'humanité".

Ce livre est le fruit d'un travail de recherche qui rassemble des données en provenance de diverses sources – anciennes et actuelles, scientifiques, psychologiques et philosophiques –. Il est présenté en trois tomes, chacun centré sur un thème, afin d'offrir quelques pistes pour se situer dans ce devenir auquel nous sommes appelés.

Pour se procurer cet ouvrage : <https://clotuche.net/commande.html>

## La communauté en France

### Merci pour votre générosité

Merci à vous toutes et tous qui avez fait un don à notre Communauté mondiale pour la méditation chrétienne en France, suite à notre appel du mois d'avril.

Nous avons reçu près de 3 800 €.

Merci pour votre générosité.

Sachez que votre contribution financière nous est précieuse. Elle nous permet de faire fonctionner notre communauté et d'éditer notre bulletin *Meditatio*, d'une façon générale de partager le don de la méditation.

N'hésitez pas à nous contacter si vous le souhaitez. Avec toute notre amitié,

L'équipe de coordination de la  
communauté en France



Du 12 au 15 septembre 2024  
centre spirituel Saint-Hugues  
Biviers ( Isère)

Retraite  
à l'attention des jeunes adultes.

Devenir



Cette retraite s'adresse aux jeunes adultes qui cherchent à donner un sens à leur vie, qu'ils soient en recherche d'une vie spirituelle ou qu'ils aient déjà une pratique religieuse. Des temps d'enseignement, d'échanges, de découverte de la pratique de la méditation chrétienne et des temps libres personnels, alterneront pour les aider à répondre à cette question : « que choisissons-nous de devenir ? ».

Pour plus information, contactez [christine@wccm.fr](mailto:christine@wccm.fr)

## Agenda

**Du 8 au 11 Août 2024**, une retraite animée par François Martz et Gabrielle Jacquin sur le thème « Dans un monde instable, rester établis dans le Cœur du Christ, avec Teilhard de Chardin » se tiendra à La maison Ste-Thérèse-d'Avila, Guebenschwihr (Alsace).

Informations :  
[franc.martz33@gmail.com](mailto:franc.martz33@gmail.com)

**Du 12 au 15 Septembre 2024** une retraite à l'attention des jeunes adultes, animée par Éric Clotuche sur le thème « Devenir », aura lieu au centre Saint-Hugues à Biviers, près de Grenoble. Informations : [christine@wccm.fr](mailto:christine@wccm.fr)  
Tél 06 73 96 27 86

**Du 24 au 27 octobre 2024** aura lieu le week-end des enseignements de base à La Roche d'Or ( Besançon), animé par Gabriel, Sophie, Louis. Informations : [sophie@wccm.fr](mailto:sophie@wccm.fr) - Tél 0615767766

**Du 20 au 25 novembre 2024** John Martin animera une retraite à Bonnevaux près de Poitiers. Informations sur [www.bonnevauxwccm.org](http://www.bonnevauxwccm.org)

**Du 22 au 24 novembre 2024**, le groupe Suisse animera un week-end « Silence et goût de miel » à La-Roche-d'Or, près de Besançon. Informations : [contact@wccm.ch](mailto:contact@wccm.ch)

## La communauté en France

# Rencontre régionale Bourgogne-Franche-Comté du 26 mai 2024

Elle avait été annoncée depuis plusieurs semaines enfin elle est arrivée ! Notre journée régionale des méditant(e)s chrétien(ne)s de l'EST a eu lieu à la "Grange" à côté de la chapelle des Buis, dans une salle gentiment laissée à notre disposition par les frères Franciscains de Besançon.



Des groupes de Dijon, Salins-Bains, Ornans, ont répondu présent à l'invitation de Gabriel et Geneviève pour cette journée de partage avec le groupe de Besançon ; nous étions une quinzaine.

Pour débiter cette journée nous avons pris un temps d'accueil et de présentation des participants ainsi que des nouvelles des groupes autour d'un café/thé de bienvenue, avant d'aller se joindre à l'assemblée pour célébrer l'Eucharistie à la Crypte située à dix minutes à pied. Puis de retour à la Grange nous avons commencé notre première méditation.

À midi, pique-nique tiré du sac en toute convivialité, puis à 13h nous sommes allés faire une petite balade autour du site.

Vers 14 heures Lectio divina sur un passage d'Évangile (Prologue de St Jean), exercice qui nous a permis d'entrer et approfondir l'écoute intérieure et l'écoute de nos voisins.

Puis, vers 15h30, nous avons partagé une deuxième méditation.

À 16h15, atelier photo langage (ressenti développé et partagé sur un thème donné à partir de photos dans un climat méditatif).

Puis est venu le temps de se quitter. Nous avons pu mesurer

quelle grande joie nous avait procuré cette journée de méditation silencieuse en groupe, à travers nos échanges et mises en commun de nos impressions et ressentis.

Un très grand merci à Gabriel et Geneviève pour leur organisation ainsi qu'à Corinne pour la préparation, et à toutes les personnes qui se sont manifestées avec leur bonne volonté.

Ce fut une journée remplie de grâce et de joie ! Oui, la Très Sainte Trinité était en fête avec nous, et nous en Elle ! ■

ÉRIC GALEOTTI  
(groupe de Besançon)



**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Christine Vogel ; secrétaire de rédaction : Marie Palard ; traduction : Chantal Mougin ; mise en page : Frédérique Géhin.

**ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :** Laurence Freeman, Joao Correia, Monik Frossard, Patrice Guinet, Thérèse, Sandrine, Ana, Éric Galeotti, Chantal Mougin, Christine Vogel, Bob Kiely, Magda Jass, Peter Ng

**INFORMATIONS-CONTACTS FRANCE :** Christine Vogel - 64 avenue Berthelot, 63000 Clermont-Ferrand – [christine@wccm.fr](mailto:christine@wccm.fr)  
<http://www.mediomedia.com>

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

## Focus

## Une équipe à l'œuvre pour la communauté française : la connaissez-vous ?

### Chantal, qui es-tu ?

J'ai connu la WCCM-France en 2004. J'étais alors sociologue au CNRS et assistante bénévole à L'Arche à Paris. Intéressée d'apprendre par un ami qu'il existait une méditation chrétienne, j'ai pris contact avec Dominique Lablanche qui habitait près de chez moi. C'est lui qui avait commencé quelques années auparavant à faire connaître John Main et Laurence Freeman en France en les traduisant. Participant au groupe qui se réunissait chez lui, j'ai commencé à lui donner un coup de main pour l'envoi du bulletin trimestriel (qui se faisait alors par courrier), puis pour des traductions diverses (lectures hebdomadaires, lettres de Kim Nataraja, bulletin trimestriel,...).

Progressivement, je suis devenue à sa suite la traductrice de la communauté : traduire est devenu un jeu, un hobby et l'une de mes activités après ma retraite du CNRS, en parallèle avec le bénévolat dans le monde du handicap. Dominique est un traducteur professionnel et j'ai bien conscience que mes traductions n'ont pas la qualité de son travail... Mon caractère dilettante me pousse à faire vite et à ne pas trop chercher la qualité du style. Je souhaite seulement que le texte soit compréhensible... et j'apprécie toujours qu'on me signale un contresens éventuel...

Pendant le Covid, c'est encore Dominique Lablanche qui m'a suggéré de commencer avec lui une rencontre quotidienne par Zoom en fin d'après-midi. Ce groupe ne s'est jamais arrêté et continue à se réunir chaque jour à 18h depuis 4 ans : on y vient quand on veut, sans prévenir, et il ne s'est jamais produit un seul jour sans personne. Quand je ne suis pas là, ceux qui y vont méditent entre eux. On lit l'évangile du jour après

la méditation (sauf le dimanche où nous lisons le texte de John Main ou Laurence Freeman que propose la Lecture hebdomadaire), puis on prend 15-20 mn pour commenter ensemble le texte lu.

Toujours pendant le Covid, je me suis mise à traduire les « Sagesse du jour » (court texte quotidien de Laurence Freeman), à les mettre sur la page Facebook de la communauté, puis à les envoyer à quelques personnes qui



souhaitaient les recevoir par mail. Plus de 400 personnes les reçoivent aujourd'hui chaque matin dans leur boîte mail et près de 200 personnes en moyenne les consultent sur Facebook. J'adresse aussi ces traductions à Marc Bellemare qui les met sur le site québécois. Annick Leca qui est anglophone me propose chaque jour une traduction et je n'ai plus qu'à faire les envois...

L'ensemble de ces tâches occupe agréablement ma vie actuelle de retraitée. J'apprécie de suivre la pensée de Laurence Freeman à travers les traductions. Le temps du Carême, avec une page par jour à traduire, est un véritable marathon...

Si je souhaite et espère continuer à jouer ce rôle aussi longtemps que je

le peux, je me soucie aussi qu'il soit possible que je sois remplacée le jour où j'en serai empêchée : avec les traducteurs automatiques disponibles gratuitement sur internet et devenus au fil des années d'une grande qualité, tout le monde peut aujourd'hui traduire, le travail consistant surtout à écrire en bon français. Il faudrait pour me remplacer que le fichier des 400 adresses mail (qui évolue quasiment chaque semaine) soit partagé, ainsi que la boîte mail que j'ai ouverte pour diffuser par mail les « Sagesse du jour » (textesdelaurancefreeman@gmail.com). Il serait prudent qu'une autre personne soit prête à prendre la relève le jour où je ne pourrai pas le faire... Ces traductions quotidiennes me prennent moins d'une demi-heure par jour. Je suis prête à former quelqu'un à le faire...

Avoir été mise très tôt devant un ordinateur au CNRS m'a procuré une certaine facilité à entrer dans l'informatique. David Thiébaud m'a pilotée pour m'apprendre à mettre sur le site les lectures hebdomadaires. C'est à lui et à Patrick Borredon que j'envoie chaque semaine mes traductions de ces lectures. David met en forme le bulletin hebdomadaire et Patrick le diffuse, comme ils l'ont expliqué dans les deux derniers bulletins trimestriels. Je vais suivre prochainement une formation à la gestion d'un site : en route pour de nouvelles aventures !

À l'heure où les jeunes consultent davantage Instagram que Facebook, j'avoue mon incompetence pour y envoyer des informations : si l'un de vous sait faire ça, il ou elle pourra me piloter ou s'en charger. Travailler en équipe est toujours un plus... ■

**Vous pouvez joindre Chantal à cette adresse : [chmougin@gmail.com](mailto:chmougin@gmail.com)**