

**Chers amis****« Retrouver l'Unité »**

Assis à mon bureau de Bonnevaux, je regarde l'écran de mon ordinateur mais aussi tout autour, par la fenêtre, la lumière du soleil jouant sur la surface du lac. J'ai très envie de me lever et d'aller me promener plutôt que de rester assis à l'intérieur à rédiger ce bulletin. Pourquoi, me direz-vous, vous faire perdre votre temps en vous racontant cela ? Juste pour commencer cette lettre ? <sup>2</sup>Peut-être aussi parce que je veux écrire sur le thème choisi par la WCCM cette année : « La conscience unifiée : un esprit, un cœur ». Le Conseil d'orientation (le *Guiding Board*) s'est demandé si ce thème ne semblait pas un peu abstrait. S'engager dans quelque chose de nouveau peut vous donner l'impression d'être tirailé dans des directions opposées. Fixer l'écran blanc, ou faire une promenade ?

Cette tension entre des options montre que la conscience unifiée est tout sauf une abstraction, et pourquoi il est important de comprendre et de développer cette notion. Il s'agit d'incarnation, l'incarnation dans l'ici et maintenant. Il s'agit de devenir et de demeurer pleinement présent. Combien de fois en parlant vous êtes-vous rendu compte que vos auditeurs n'écoutaient pas ? Combien de fois avons-nous fait la sourde oreille alors que nous aurions dû être attentifs ? Dans la méditation quotidienne, nous nous exerçons à faire face à nos esprits divisés et à les ramener à l'unité.

John Main l'a exprimé avec son génie de la simplicité :

***Si vous voulez comprendre ce qu'impliquent l'unité, la relation et l'interdépendance, regardez bien l'une de vos mains. Vous pourriez être tenté de penser que votre main se résume à quatre doigts et un pouce, mais si vous l'observez attentivement, vous verrez qu'elle est un miracle de relations interdépendantes magnifiquement coordonnées. (The Way of Unknowing, p.66)***

Pour John Main, le grand problème de notre époque est d'avoir en grande partie perdu le sens de l'unité dans notre vie. Nous sommes divisés en segments de plus en plus petits, polarisés et en compétition les uns avec les autres. La « sur-spécialisation » en est l'une des conséquences : une manière de connaître qui tente de tout comprendre sur quelque chose et finit par ne rien savoir sur tout. En médecine, l'éclatement de la science médicale en domaines toujours plus spécialisés érode la signification réelle de la santé, de la plénitude et de la guérison. Il ne fait aucun doute qu'il existe aujourd'hui des spécialistes médicaux qui savent tout ce qu'il y a à savoir sur le pouce, mais si vous n'avez que des pouces, vous aurez du mal à mettre votre doigt sur quoi que ce soit.

***Grâce à l'unité, l'amour chasse la peur***

Dans cette conscience divisée, poursuit John Main, nous avons perdu l'unité essentielle, la fraternité et la sororité de la famille humaine, le sentiment personnel d'unité intrinsèque à la signification de l'être humain. À titre d'exemple, il cite un effet de la perte de la conscience unifiée, devenue plus extrême encore depuis lors : la perte de la conscience de notre unité avec l'environnement. Il y a quarante ans, John Main déclarait que « nous vivons au bord d'un désastre écologique », créé par les êtres humains, principalement parce que nous avons « quelque part et d'une manière ou d'une autre perdu ce sens réaliste de l'unité et de l'unicité ». Poussé par un sentiment d'urgence, il consacra la dernière partie de sa vie à l'enseignement de la méditation, car

**Dans la méditation, nous cherchons le chemin vers la base de toute perception de l'unité, qui est l'unité essentielle qu'est chacun de nous. La méditation est d'une simplicité absolue.**

\*

Notre thème pour 2022 peut sembler abstrait, mais il s'agit déjà d'une question de vie ou de mort qui concerne la survie de notre espèce et de tout ce que la Terre a accompli au cours de millions d'années d'évolution. Si nous ne nous reconnectons pas à la sagesse de la conscience unifiée, en considérant toute la famille humaine comme interdépendante et coordonnée, des souffrances extrêmes s'ensuivront, affectant les riches comme les pauvres mais, de façon plus immédiate et plus grave, les plus vulnérables. La Covid nous a donné un avant-goût de ce que pourraient être une souffrance et une perturbation simultanées et mondialisées, semblables à une guerre ou à une crise économique mondiale. Pour la plupart d'entre nous, qui n'avons pas l'expérience directe de la guerre ou de la famine, c'est un dur défi à notre autosatisfaction. C'est un moment particulier de l'histoire que nous avons en commun et que nous ne pouvons pas éviter. Aussi terrible qu'il puisse paraître, cela peut nous unir pour le meilleur. Dans une crise vient l'opportunité. Dans une nuit sombre vient l'aube.

C'est pourquoi le Conseil d'orientation de la WCCM a estimé que ce thème serait un moyen opportun pour notre communauté et nos amis d'étudier comment notre parcours intérieur de méditation est lié à la dureté des forces extérieures et au commandement de l'amour, à notre solidarité mutuelle. La pratique contemplative ne peut pas nous protéger dans une bulle. Elle fait éclater toutes les bulles. Elle nous propulse dans un esprit toujours plus inclusif : l'unité d'un esprit et d'un cœur qui ne cesse de s'étendre. Grâce à l'unité, l'amour chasse la peur. En nous reliant, l'amour met fin à l'isolement. Si la méditation crée effectivement une communauté, alors c'est le moment pour les contemplatifs de le prouver et de le déclarer ouvertement. Cependant, nous avons à la fois besoin de méditer ensemble puis de dialoguer. Cependant, nous avons à la fois besoin de méditer ensemble puis de dialoguer et d'agir ensemble. Cette unité passe par une pratique directe et personnelle et une écoute mutuelle de l'expérience de la conscience unifiée telle qu'elle se développe et nous transforme. Ensuite, à partir de notre expérience personnelle, nous verrons ce que cela signifie pour nous en tant que famille humaine. Mais commençons par la recherche de la conscience unifiée en disant un mot en faveur de la division.

\*

L'esprit humain aime séparer et analyser les choses, opposer la lumière à la nuit, le sucré à l'amer, le bon au mauvais. Pour comprendre ce qu'est le bien, nous essayons de comprendre ce qu'est le mal. Même lorsque nous avons goûté à l'unicité, nous continuons à vivre dans un monde de dualités. Nous écoutons, nous sommes d'accord, puis nous disons : « Et pourtant... ». Faire face aux contradictions et aux dangers de la division occupe une grande partie de la condition humaine : bien juger, décider de ce qu'il faut faire dans une situation complexe, quand mettre l'accent sur la miséricorde et quand le mettre sur la justice.

Après avoir séparé la lumière des ténèbres, lorsque la Parole fut prononcée au commencement éternel et que tout ce qui existait apparut, la Genèse décrit la grande séparation qui n'a jamais cessé de se reproduire. À l'unité primitive succède une diversité enivrante dans la nature. La terre produit de nouvelles pousses, les eaux grouillent d'innombrables créatures et les oiseaux volent au-dessus de la terre dans la voûte céleste. Lorsque Dieu vit tout cela, a-t-il dit : « Oh non, quel désordre compliqué j'ai fait ! » et est-il revenu à l'unité primitive ? Non, Dieu regarda tout cela avec amour et « vit que cela était bon ». Le cosmos est la première révélation de Dieu.

Les petits enfants apprennent l'arithmétique et l'une de leurs premières leçons est la division. Je me souviens du changement de perception qui m'a fait accéder à un autre niveau de conscience lorsque j'ai découvert le fonctionnement de la division et de la multiplication. Le pouvoir de diviser est d'une importance pratique pour un enfant, car il garantit que chaque enfant présent à une fête d'anniversaire aura une part égale de gâteau. Il y aurait de grands cris de protestation s'il n'était pas divisé de manière égale, tout comme les prophètes de tous les temps protestent lorsque la richesse des nations est distribuée injustement. La division est un signe d'égalité et favorise un partage qui renforce la communauté.

C'est à travers la conscience divisée que nous arrivons à comprendre la conscience unifiée.

Mais ce n'est pas si simple. Que se passe-t-il lorsque vous divisez un nombre par un autre et qu'il reste quelque chose « en trop » ? Quelle que soit la façon dont nous essayons d'informatiser les relations humaines, il y a toujours un « reste » : le facteur humain. Cela nous rappelle que nous sommes créés à l'image et à la ressemblance de Dieu et que nous ne sommes pas des clones sortis d'une chaîne de montage. Comme les flocons de neige, nous sommes tous uniques. Cette conscience de l'unicité universelle est la base de la justice. Le premier article de la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) proclame :

***Tous les hommes naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité.***

Ensuite, le mot le plus répété dans le document est « tous ». Il s'agit d'une expression émouvante de la conscience unifiée qui a pris forme à l'époque moderne, plus fortement que jamais auparavant. La Déclaration est née d'un siècle de violence effroyable et inhumaine et de division insensée, réveillée par les tranchées de la Première Guerre mondiale et les camps d'extermination de la Seconde.

L'harmonie et la beauté peuvent être éveillées par la dissonance et l'horreur. Lorsque j'ai commencé à écouter la musique de Bach, je suis tombé amoureux de sa beauté, de sa vitalité et de son sens de l'ordre créatif et du jeu pur. Au début, lorsque j'ai entendu des passages de dissonance extrême, j'ai pensé que l'enregistrement était endommagé ou que les musiciens s'étaient endormis. Pourquoi aurait-il délibérément gâché des moments aussi agréables en interférant avec la gamme tonale ? Cette question a intrigué ses contemporains et nous intrigue encore. Pourtant, elle entraîne l'auditeur attentif plus profondément dans le monde majestueux de la conscience unifiée de Bach. Il nous élève et nous libère de la division par la division. Il montre comment la division a son utilité.

De même, dans l'obscurité de la veillée pascalle, nous entendons « Ô Felix Culpa » (Ô bienheureuse faute), qui exprime l'intuition magique qu'un plus grand bien émerge du pire mal. Julienne de Norwich, elle aussi, a pénétré dans l'obscurité pour découvrir que « le péché apporte un bénéfice ». Cela signifie qu'il est nécessaire et inévitable. Chaque fois que nous nous sentons abattus par nos échecs ou par les forces obscures de l'humanité, nous devrions nous rappeler la sagesse de cette théologie ou écouter l'une de ces dysharmonies troublantes de Bach, qui l'utilise pour retrouver une beauté et une joie plus élevées.

\*

Néanmoins, la division, la conscience divisée, exige une réponse parce que tant qu'elle règne, elle provoque la misère et la destruction. C'est à cause d'elle que nous nous débattons si douloureusement avec nos contradictions et nos divisions actuelles. Regardez notre monde politique, notre système économique ou les divisions sociales créées par la Covid. Regardez combien Trump ou le Brexit ont divisé des pays, des familles et des amitiés.

Alors que sa vie touchait à sa fin, Jésus vit, dans les forces croissantes de division, de mensonge et de violence, la venue du « prince de ce monde ». Mais il ajouta « Il n'a aucun pouvoir sur moi ». Dans la conscience divisée du monde dualiste, il entra dans sa Passion en restant centré sur la conscience unifiée et unifiante qu'il avait découverte en cette vie. Son unicité avec le Père révélait son unité avec tous. Transformé dans cette union qu'il trouva en plénitude de l'autre côté de cette vie, il revint comme promis dans la nouvelle dimension de la réalité que nous appelons la Résurrection.

Dans ce monde dualiste, nous avons sans cesse à gérer des contradictions et des divisions. Nous devons les contrôler car nous ne pourrions jamais les éradiquer. Nous avons donc besoin d'hommes d'État, de chefs spirituels et de politiciens qui ont été éclairés, dans une certaine mesure, par une découverte personnelle authentique de cette unicité. L'une des tâches pour lesquelles ils seront alors équipés sera d'identifier et de montrer la fausse unité proposée par des partis sans scrupules ou fourvoyés, comme nous le voyons dans les mouvements populistes et les faux médias d'information. Saint Benoît, l'un de ces leaders qui est un maître de la résolution des conflits, met en garde contre le fait de donner une « fausse paix », une paix « telle que le monde la donne », comme l'a appelée Jésus. Benoît traite cette question au niveau de la communauté en créant un art de vivre structuré, un mode de vie quotidien, avec une Règle qui comporte de nombreuses exceptions modératrices. Souple sans être cassante, la Règle exige un type de discipline et de jugement de maturité que développe la méditation.

Il est tentant de fixer notre esprit sur un monde divisé, chaotique, et de l'imaginer restauré et unifié par l'exclusion (ou l'extermination) de tous ceux qui ne jouent pas selon vos règles ou qui vous défient. De nombreux crimes contre l'humanité sont commis au nom d'une unité et d'un ordre imaginés. Cela entraîne la violence domestique, le dysfonctionnement des institutions et la tyrannie d'État. Sa forme la plus subtile et la plus perverse se trouve aujourd'hui dans la manipulation des esprits par les médias de masse. Plutôt que d'imaginer une solution et de l'imposer, nous devons entrer directement dans l'expérience même de l'unité. C'est le but de toute véritable pratique contemplative. Tout ce qui réduit la méditation à quelque chose de moindre, à un simple moyen de supprimer la douleur à court terme ou à une distraction, pollue le puits de la vérité.

La méditation est le travail de personnes ordinaires pour trouver la paix et la vitalité d'une conscience unifiée dans leur vie quotidienne. Partager le don de la méditation commence par rassurer un débutant sur ce parcours en lui disant que la distraction, la faiblesse personnelle qu'il va rencontrer et le sentiment d'échec ou d'indignité de son ego ne sont pas la bonne façon de juger sa pratique ou ses progrès. Au lieu d'une plénitude faussement imaginée, il trouvera la liberté, le but sans but de la pauvreté d'esprit. Alors, l'esprit et le cœur unifiés voient la beauté divine se manifester dans la laideur de l'homme, la plénitude apparaître dans les échecs, la puissance de Dieu guérir dans la faiblesse. Ce n'est que dans cette vision paradoxale d'une conscience unifiée que nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie la rédemption.

***... cette conscience unifiée du règne de Dieu est toujours présente en nous...***

Telle est la valeur d'une pratique quotidienne de la méditation. Mais en fait, si nous sommes éveillés et sortons dans le monde réel, au-delà de notre vie fantasmée, nous voyons que cette conscience unifiée du règne de Dieu est toujours présente en nous, pénétrant les voiles de l'illusion qui nous entourent. Cela se produit à travers la beauté, l'art, les actes simples de service, la réconciliation et l'attention portée à ceux qui sont dans le besoin. Dans une vie sagement équilibrée, des éclairs d'amour, de beauté, de vérité et d'ouverture sur l'autre nous bombardent comme des étoiles filantes dans le ciel nocturne, de petites particules de matière pénétrant dans notre atmosphère et s'enflammant devant nous. Si nous avons de la chance, certains éclairs peuvent même durer des décennies sous la forme d'un amour et d'une relation fidèles. Mais même s'ils semblent éphémères, ce que nous avons vu ne peut jamais s'oublier. Nous sommes quotidiennement saturés de la présence divine dans laquelle nous nageons comme des poissons dans l'eau et « avons la vie, le mouvement et l'être ». Une fois expérimentée, l'unité de la conscience unifiée continue de s'approfondir jusqu'à ce que nous ne fassions plus qu'un avec elle.

Mais nous devons nous engager à sortir de la bulle de nos peurs et de nos désirs égoïstes qui nous emprisonnent dans l'habitude d'une conscience divisée nous faisant voir double.

\*

Bien avant la Covid, je savais que j'avais besoin de changer de lunettes. Récemment, j'ai fait tester mes yeux et lorsque sont apparus les nouvelles lunettes avec leur nouvelle monture à la mode, je les ai essayées avec empressement. Ayant utilisé des verres multifocaux pendant des années, je m'attendais donc à une période d'ajustement pour que le cerveau puisse s'y adapter. Mais après les avoir portées un certain temps, je n'ai constaté aucune amélioration et je voyais double. La prescription était erronée, ce que j'ai nié parce que je voulais éviter les tracas d'un retour.

Il nous arrive facilement de refuser d'admettre que nous sommes divisés et que ce que nous voyons est une double version de la réalité. Même si nous continuons à nous cogner contre des objets ou à nous approcher trop près des voitures sur la route, nous nions l'évidence de nos sens. Saint Jacques y voyait le symptôme d'un esprit en proie à l'incertitude et à la division.

***Qu'il ne s'imagine pas, cet homme-là, qu'il recevra du Seigneur quoi que ce soit s'il est partagé, instable dans toute sa conduite. (Jc 1,7-8)***

Si nous admettons notre double vision, nos doubles standards et notre manque d'honnêteté envers nous-mêmes, nous avons vraiment commencé le voyage vers l'unité de toutes choses et vers la paix de cette union. Pour persévérer dans cette voie, il faut faire preuve d'une honnêteté et d'une humilité toujours plus grandes, nécessaires à la connaissance de soi.

Parce que l'exigence semble trop grande, nous sommes tentés d'abandonner et nous ne pensons pas avoir un don spécial pour la sainteté des saints qui nous regardent du haut de leur piédestal. Si nous continuons à méditer, cette tentation peut être très utile car elle empêche notre ego de se gonfler. Mais si elle s'insinue trop profondément en nous et que nous abandonnons, nous retombons dans la double vision. La méditation est l'acceptation inconditionnelle de la totalité de la réalité, y compris ce que nous qualifions de bon ou de mauvais. Apprendre à renoncer à l'habitude du jugement de la conscience divisée prépare la voie à l'art du discernement et à la vision de la bonté au cœur de toute chose.

Lorsque l'esprit et le cœur sont unifiés, nous sommes suffisamment clairs pour voir d'un seul coup d'œil la bonté essentielle de notre être malgré tous nos défauts et nos défaillances.

***La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière (Mt 6,22)***

Lorsque l'œil du corps et l'œil de l'esprit sont unifiés s'ouvre le troisième œil. Avec cet œil du cœur, nous voyons pourquoi nos péchés sont « profitables », et nos fautes heureuses.

Sans une unification de l'esprit et du cœur, les deux principaux centres de conscience qui aspirent à ne faire qu'un, non seulement nous ne pouvons pas voir notre bonté fondamentale, mais nous ne pouvons pas nous aimer. Nous voyons cette condition de dérégulation de l'humanité dans Richard III, l'un des grands personnages tragiques de Shakespeare. Déformé physiquement dès sa naissance, il a grandi en étant la cible des moqueries et en se sachant répugnant pour ceux qui l'entouraient.

Son enfance cruelle et sans amour lui a fermé le cœur et a déformé son esprit, provoquant la mégalomanie de l'archétype du tyran cruel qu'on retrouve tout au long de l'histoire. Dans les derniers mots qu'il prononce avant de mourir au combat, il voit pour la première fois sa propre division tragique, son ignorance de sa véritable nature et les conséquences cauchemardesques de cette double vision. Il se dit à lui-même : « Aucune créature ne m'aime et si je meurs, aucune âme n'aura pitié de moi » ; puis il se demande pourquoi quelqu'un devrait avoir pitié de lui, car il ne trouve en lui-même aucune pitié pour lui-même.

\*

Les conséquences individuelles de la conscience divisée sont dévastatrices. Il est plus facile d'être gentil avec ceux qui sont beaux et en bonne santé. Mais si des personnes ou des défavorisés, dont les malheurs nous font souvent peur, grandissent sans être aimés, leur humanité peut être définitivement handicapée. Ne soyez pas surpris s'ils agissent de manière inhumaine. Dans notre monde divisé, la multiplication des maladies mentales, la solitude et la marginalisation sont les résultats inévitables d'un état d'esprit divisé, rempli de conflits non résolus et de points de vue contradictoires. Lorsque les conditions extérieures se détériorent et que la vie ordinaire devient plus difficile, comme lors de la Covid ou d'une crise financière, ces états mentaux peuvent devenir une pandémie et une nouvelle norme.

## ***N'importe qui est capable de faire l'expérience de la guérison de l'œil unique.***

La division engendre l'isolement qui brise la fraternité (et la gentillesse) que nous ressentons instinctivement pour les autres. La solitude – qui est l'acceptation de notre unicité – est ce que nous trouvons dans la méditation et elle est un remède contre cet état toxique. La solitude est la force unificatrice de la communauté. L'individualité, telle que nous la concevons habituellement, signifie être séparé et indépendant. Cette signification est en fait une illusion. Le mot *individu* lui-même signifiait à l'origine indivisible, inséparable. Comment avons-nous pu dériver si loin dans la direction opposée ? La méditation restaure les individus isolés dans la communauté et si cette guérison est ressentie par un nombre suffisant de personnes, la société aussi s'en trouvera restaurée. Les politiques polarisées et les médias qui se radicalisent sont alimentés par des cœurs divisés et ont largement érodé la confiance dans la démocratie.

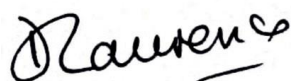
L'esprit contemplatif est la conscience unifiée de l'esprit et du cœur. Il rétablit la santé de la société parce qu'avec un seul œil, nous voyons au-delà des dualités et des polarités. Lorsque, par-delà le grand fossé, nous regardons des personnes avec lesquelles nous ne pouvons plus dialoguer, nous commençons à les voir et à les sentir différemment.

Le terrain d'entente le plus sûr ne se trouve cependant pas dans la politique, mais dans la dimension spirituelle. N'importe qui est capable d'expérimenter la guérison de l'œil unique. Celui qui en fait l'expérience la connaît comme une grâce de tendresse toute puissante qui fait fondre toutes les divisions.

La réflexion de la WCCM 2022, « La conscience unifiée : un esprit, un cœur », s'est ouverte lors du séminaire avec le dalaï-lama le 1<sup>er</sup> décembre 2021. La première session de la série en ligne, qui s'étend sur toute l'année, aura lieu le 18 janvier. Les intervenants couvrent un large éventail stimulant de traditions de sagesse et de foi. Comme pour la série sur la santé de l'an dernier, la série de cette année est l'occasion de grandir dans une vision et une espérance personnelles. Le dialogue avec les orateurs fait partie de chaque session. Entre les sessions, vous pourrez rejoindre des groupes de discussion pour écouter les pensées des autres et partager vos idées. Cela permettra de construire l'amitié particulière qui se crée lors de chaque pèlerinage. Je me réjouis de vivre à nouveau cette expérience avec vous lorsque nous voyagerons ensemble dans cette série au cours de cette année. En plus d'être un enrichissement pour ceux d'entre nous qui feront ce parcours, ce sera une contribution à la redécouverte générale de l'unité et de la chaleur humaine dont la famille humaine a besoin aujourd'hui.

Soyons confiants qu'en retrouvant ce que nous avons perdu, nous arriverons à un nouveau point de croissance où nous pourrons célébrer comme des amis qui transcendent toutes les divisions.

Avec beaucoup d'amour,



## **SAGESSES WCCM Janvier 2022** du 30/01/2022 au 20/02/2022

*Retrouver l'Unité (Rediscovering oneness)*

**Dimanche 30 Janvier 2022**



(Photo : Laurence Freeman, France)

La Conscience unifiée est liée à l'incarnation dans l'ici et maintenant. Il s'agit de devenir pleinement et constamment présent. Combien de fois avez-vous dit quelque chose pour vous rendre compte quelques instants plus tard que vos auditeurs n'écoutaient pas ? Combien de fois avons-nous fait la sourde oreille alors que nous aurions dû être plus attentifs ? Dans la méditation quotidienne, nous nous exerçons à faire face à notre mental divisé et à l'unifier.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), WCCM Newsletter P1

Lundi 31 Janvier 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

John Main dit que le grand problème de notre époque est d'avoir perdu le sens de l'unité pour une grande part de notre vie. Nous sommes divisés en segments de plus en plus petits, polarisés et en compétition les uns avec les autres. La surspécialisation en est une conséquence : un mode de connaissance qui tente de tout comprendre sur un sujet et finit par ne rien savoir du tout. (...) Dans cette conscience divisée, poursuit John Main, nous avons perdu l'unité essentielle, la fraternité et la sororité de la famille humaine, le sentiment personnel d'unité, intrinsèque à ce que signifie être humain. À titre d'exemple, il cite comme effet de la perte de la conscience unifiée, devenue encore plus extrême depuis lors, la perte de la conscience de notre unité avec l'environnement. Il y a quarante ans, John Main déclarait : "nous vivons au bord d'une catastrophe écologique" créée par les êtres humains, principalement parce que nous avons "quelque part et d'une manière ou d'une autre, perdu ce sens réaliste de l'unité et de l'unicité". Poussé par un sentiment d'urgence, il consacra la dernière partie de sa vie à l'enseignement de la méditation, car

*Dans la méditation, nous cherchons le chemin vers la base de toute perception de l'unité, qui est l'unicité essentielle qu'est chacun de nous. La méditation est d'une simplicité absolue.*

Mardi 01 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Si nous ne retrouvons pas la sagesse de la conscience unifiée, en considérant toute la famille humaine comme interdépendante et coordonnée, des souffrances extrêmes s'ensuivront, affectant les riches comme les pauvres mais, de manière plus immédiate et plus grave, les plus vulnérables. Le covid nous a donné un avant-goût de ce que pourraient être une souffrance et une perturbation simultanées et mondialisées, semblables à une guerre mondiale ou à une crise économique générale. Pour la plupart d'entre nous, qui n'avons pas d'expérience directe de la guerre ou de la famine, c'est un dur défi à notre autosatisfaction. C'est un moment particulier de l'histoire que nous partageons et nous ne pouvons l'éluder. Aussi terrible qu'il puisse paraître, il peut nous unir pour le meilleur. Dans une crise vient l'opportunité. Dans une nuit sombre vient l'aube.

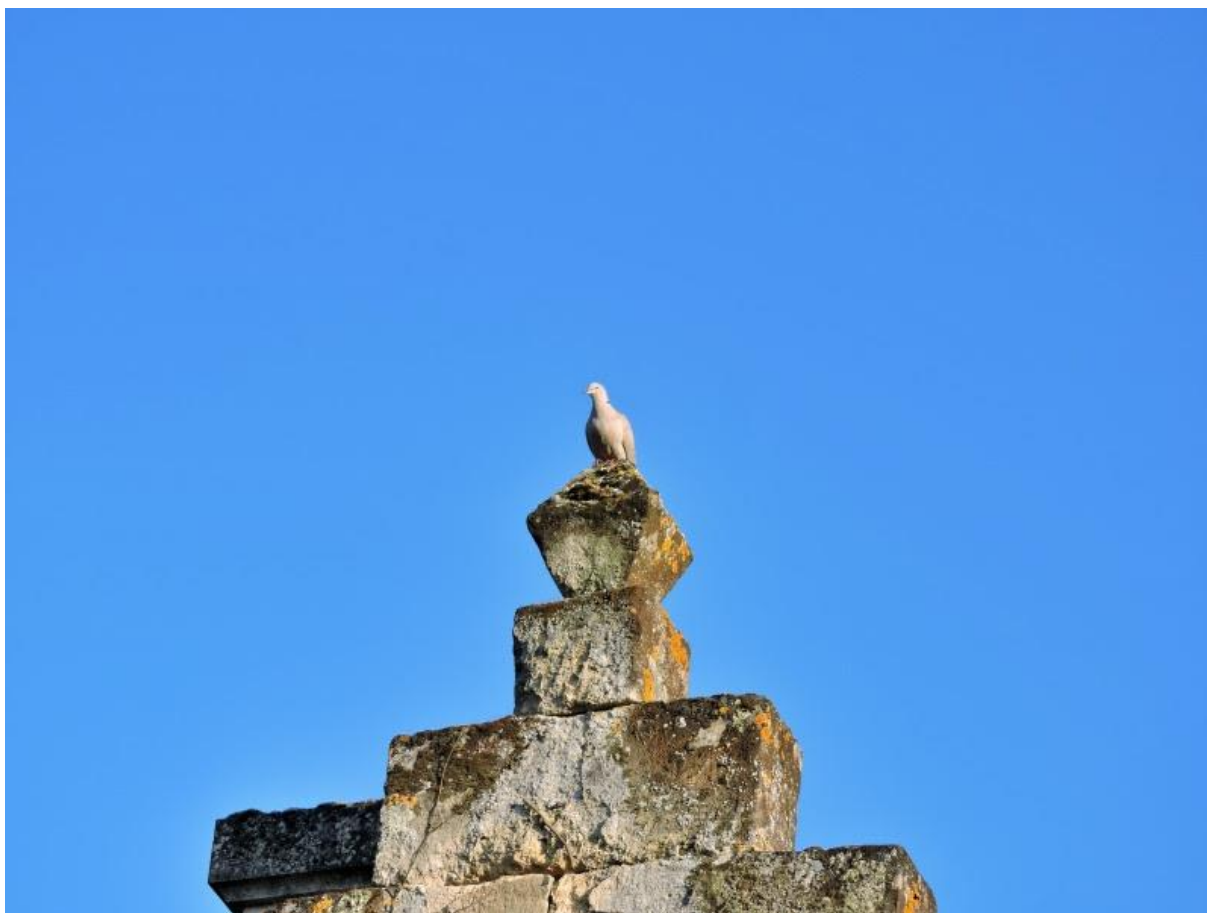
Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P1



(Photo : Laurence Freeman, Maroc)

La pratique contemplative ne peut pas nous protéger dans une bulle de sécurité. Elle fait éclater toutes les bulles. Elle nous propulse dans un esprit toujours plus ouvert - l'unité d'un seul esprit, d'un seul cœur qui ne cesse de s'étendre. Dans l'unité, l'amour chasse la peur ; en nous reliant, il met fin à l'isolement. Si la méditation crée effectivement une communauté, il est alors temps que les contemplatifs le prouvent et le déclarent ouvertement. Cependant, nous avons besoin à la fois de méditer ensemble, puis d'échanger et d'agir ensemble. Cette unité passe par la pratique directe et personnelle et par l'écoute mutuelle de l'expérience d'une conscience unifiée qui grandit et nous transforme. Ensuite, à partir de notre expérience personnelle, nous verrons ce que cela signifie pour notre famille humaine.



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Nous avons une mentalité qui aime séparer les choses pour les analyser, opposer le clair au foncé, le doux à l'amer, le bon au mauvais. Pour comprendre ce qu'est le bien, nous essayons de comprendre ce qu'est le mal. Même lorsque nous avons goûté à l'unicité, nous continuons à vivre dans un monde de dualités. Nous écoutons, nous sommes d'accord, puis nous disons "et pourtant...". Faire face aux contradictions et aux dangers de la division occupe une grande partie de la condition humaine ; bien juger, décider de ce qu'il faut faire dans une situation complexe, quand mettre l'accent sur la miséricorde et quand sur la justice.

Vendredi 04 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Après avoir séparé la lumière des ténèbres, lorsque la Parole fut prononcée au commencement éternel et que tout ce qui existait apparut, la Genèse décrit la grande séparation qui n'a jamais cessé de se reproduire. À l'unité primitive succède dans la nature une diversité enivrante. La terre produit de nouvelles pousses, les eaux grouillent d'innombrables créatures et les oiseaux volent au-dessus de la terre dans la voûte céleste. Lorsque Dieu vit tout cela, a-t-il dit : "Oh non, quel désordre compliqué j'ai fait !" et est-il revenu à l'unité primitive ? Non, Dieu regarda tout cela avec amour et "vit que cela était bon". Le cosmos est la première révélation de Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P2

Samedi 05 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Les petits enfants apprennent l'arithmétique et l'une de leurs premières leçons est la division. Je me souviens du changement de perception qui m'a poussé vers un autre niveau de conscience lorsque j'ai découvert le fonctionnement de la division et de la multiplication. Le pouvoir de diviser est d'une importance pratique pour un enfant, car il garantit que chaque enfant présent à une fête d'anniversaire aura une part égale de gâteau. Il y aurait de grands cris de protestation s'il n'est pas divisé de manière égale, tout comme les prophètes de tous les temps protestent lorsque la richesse des nations est distribuée injustement. La division est un signe d'égalité et assure un partage qui renforce la communauté.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P2

Dimanche 06 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, UK)

Par la conscience divisée, nous arrivons à comprendre la conscience unifiée. Mais ce n'est pas si simple. Que se passe-t-il lorsque l'on divise un nombre par un autre et qu'il y a un "reste" ? Quelle que soit la façon dont nous tentons de numériser les relations humaines, demeure toujours le "reste", le facteur humain. Il sert à nous rappeler que nous sommes créés à l'image et à la ressemblance de Dieu et que nous ne sommes pas des clones sortis d'une chaîne de montage. Comme les flocons de neige, nous sommes tous uniques. Cette conscience de l'unicité universelle est la base de la justice. Le premier article de la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) proclame que

*Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits.*

*Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir*

*les uns envers les autres dans un esprit de fraternité.*

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), WCCM Newsletter

P2



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, UK)

(...) le mot le plus répété dans la Déclaration universelle des droits de l'homme est "tous". Il s'agit d'une expression émouvante de la conscience unifiée qui a pris forme à l'époque moderne, plus fortement que jamais auparavant. La Déclaration est née d'un siècle de violence effroyable et inhumaine et de division insensée, réveillées par les tranchées de la Première Guerre mondiale et les camps d'extermination de la Seconde. L'harmonie et la beauté peuvent être ranimées par la dissonance et l'horreur. Lorsque j'ai commencé à écouter la musique de Bach, je suis tombé amoureux de sa beauté, de sa vitalité et de son sens de l'ordre créatif et du jeu pur. Au début, lorsque j'entendais des passages de dissonance extrême, j'ai pensé que l'enregistrement était abîmé ou que les musiciens s'étaient endormis. Pourquoi aurait-on délibérément gâché des moments aussi agréables en interférant avec la gamme tonale ? Cette question a intrigué ses contemporains et nous intrigue encore. Pourtant, elle entraîne l'auditeur attentif plus profondément dans le monde majestueux de la conscience unifiée de Bach. Il nous élève et nous libère de la division par la division. Il montre que la division a son utilité.

Mardi 08 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

(...) dans l'obscurité de la veillée pascale, nous entendons "O Felix Culpa" (O bienheureuse faute), qui exprime l'intuition prodigieuse qu'un plus grand bien émerge du pire mal. Julienne de Norwich, elle aussi, pénétra dans l'obscurité pour découvrir que "le péché est salutaire", ce qui signifie qu'il est nécessaire et inévitable. Chaque fois que nous nous sentons abattus par nos échecs ou par les forces obscures de l'humanité, nous devrions nous rappeler la sagesse de cette théologie ou écouter l'une de ces dysharmonies troublantes de Bach qui s'en sert pour atteindre une beauté et une joie supérieures.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter* P3

Mercredi 09 Février 2022



PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Alors que sa vie touche à sa fin, Jésus voit dans les forces croissantes de division, de mensonge et de violence que le "prince de ce monde vient". Mais il ajoute : "Il n'a aucun pouvoir sur moi". Dans la conscience divisée du monde dualiste, Jésus entra dans sa Passion en restant centré sur la conscience unifiée et unifiante qu'il avait découverte en cette vie. Son unicité avec le Père révélait son unité avec tous. Transformé dans cette union qu'il trouva dans sa plénitude de l'autre côté de cette vie, il revint comme promis dans la nouvelle dimension de la réalité que nous appelons la Résurrection.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

*P3*

Jeudi 10 Février 2022



PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TRINIDAD)

On a sans cesse à gérer les contradictions et les divisions du monde dualiste. Il faut y veiller car on ne peut jamais les éradiquer. Nous avons donc besoin d'hommes d'État, de chefs spirituels et de politiciens qui ont été éclairés, à un certain degré, par une découverte personnelle authentique de cette unicité. L'une des tâches pour lesquelles ils seront alors formés sera d'identifier et de révéler la fausse unité proposée par des partis sans scrupules ou trompeurs, comme nous le voyons dans les mouvements populistes et les faux médias d'information. Saint Benoît, l'un de ces guides qui est un maître de la résolution des conflits, met en garde contre le fait de donner une "fausse paix", une paix "telle que le monde la donne", comme l'a appelée Jésus. Saint Benoît traite cette question au niveau de la communauté en créant un art de vivre structuré, un mode de vie quotidien, avec une Règle qui comporte de nombreuses exceptions modératrices. Souple sans être cassante, la Règle exige un mode de discipline et de maturité de jugement que développe la méditation.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P3

Vendredi 11 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, UK)

Considérant le monde divisé et chaotique, Il est tentant de l'imaginer restauré et unifié par l'exclusion (ou l'extermination) de tous ceux qui ne jouent pas selon vos règles ou qui vous défient. De nombreux crimes contre l'humanité sont commis au nom d'une unité et d'un ordre imaginés. Cela entraîne la violence domestique, le dysfonctionnement des institutions et la tyrannie de l'État. La forme la plus subtile et la plus perverse se trouve aujourd'hui dans la manipulation des esprits par les médias de masse. Plutôt que d'imaginer une solution et de l'imposer, nous devons entrer directement dans l'expérience même de l'unité. C'est le but de toute véritable pratique contemplative. Tout ce qui réduit la méditation à quelque chose de moindre, à un simple moyen de supprimer la douleur à court terme ou à une distraction, pollue le puits de la vérité.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter* P3

Samedi 12 Février 2022



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

La méditation est le travail de personnes ordinaires pour trouver la paix et la vitalité d'une conscience unifiée dans leur vie quotidienne. Partager le don de la méditation commence par rassurer un débutant sur ce parcours en lui disant que la distraction, la faiblesse personnelle qu'il va rencontrer et le sentiment d'échec ou d'indignité de son ego ne sont pas la bonne façon de juger sa pratique ou ses progrès. Au lieu d'une plénitude faussement imaginée, il trouvera la liberté, le but sans but de la pauvreté d'esprit. Alors, l'esprit et le cœur unifiés voient la beauté divine se manifester dans la laideur de l'homme, la plénitude apparaît dans les échecs, la puissance de Dieu guérir dans la faiblesse. Ce n'est que dans cette vision paradoxale d'une conscience unifiée que nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie la rédemption.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P3



(Photo : Laurence Freeman, France)

(...) si nous sommes éveillés et sortons dans le monde réel, au-delà de notre vie fantasmée, nous voyons que cette conscience unifiée du règne de Dieu est toujours présente en nous, pénétrant les voiles de l'illusion qui nous entourent. Cela se produit à travers la beauté, l'art, des actes simples de service, la réconciliation et l'attention portée à ceux qui sont dans le besoin. Dans une vie sagement équilibrée, des éclairs d'amour, de beauté, de vérité et d'ouverture sur l'autre surgissent en nous comme des étoiles filantes dans le ciel nocturne, de petites particules de matière pénétrant dans notre atmosphère et s'enflammant devant nous. Si nous avons de la chance, certains éclairs peuvent même durer des décennies sous la forme d'un amour et d'une relation fidèles. Mais même s'ils semblent éphémères, ce que nous avons vu ne peut jamais s'oublier. Nous sommes quotidiennement saturés de la présence divine dans laquelle nous nageons comme des poissons dans l'eau et "avons la vie, le mouvement et l'être". Une fois expérimentée, l'unité de la conscience unifiée continue de s'approfondir jusqu'à ce que nous ne fassions plus qu'un avec elle. Mais nous devons nous engager à sortir de la bulle de nos peurs et de nos désirs égoïstes qui nous emprisonnent dans l'habitude d'une conscience divisée et qui nous fait voir double.

Lundi 14 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Suisse)

Il nous arrive facilement de refuser d'admettre que nous sommes divisés et que ce que nous voyons est une double version de la réalité. Même si nous continuons à nous cogner contre des objets ou à nous approcher trop près des voitures sur la route, nous nions l'évidence de nos sens. Saint Jacques y voyait le symptôme d'un esprit en proie à l'incertitude et à la division.

« Qu'il ne s'imagine pas, cet homme-là, qu'il recevra du Seigneur quoi que ce soit s'il est partagé, instable dans toute sa conduite. » (Jc 1,7-8)

Si nous admettons notre double vision, nos doubles standards et notre manque d'honnêteté envers nous-mêmes, nous avons vraiment commencé le voyage vers l'unité de toutes choses et vers la paix de cette union. Pour persévérer dans cette voie, il faut faire preuve d'une honnêteté et d'une humilité toujours plus grandes, nécessaires à la connaissance de soi.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P4

Mardi 15 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Parce que l'exigence semble trop grande, nous sommes tentés d'abandonner en pensant que nous n'avons pas de don particulier pour la sainteté de ces saints reconnus qui nous regardent du haut de leur piédestal. Si nous continuons à méditer, cette tentation peut être très utile car elle empêche notre ego de se gonfler. Mais si elle s'insinue trop profondément en nous et que nous abandonnons, nous retombons dans la double vision. La méditation est l'acceptation inconditionnelle de la totalité de la réalité, y compris de ce que nous qualifions de bon ou de mauvais. Apprendre à renoncer à l'habitude du jugement de la conscience divisée prépare la voie à l'art du discernement et à la vision de la bonté au cœur de toute chose.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter* P4

Mercredi 16 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Lorsque l'esprit et le cœur sont unifiés, nous sommes suffisamment clairs pour voir d'un seul regard la bonté essentielle de notre propre être, malgré tous nos défauts et nos défaillances.

« La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière » (Mt 6,22)

Lorsque l'œil du corps et l'œil de l'esprit sont unifiés s'ouvre le troisième œil. Avec cet œil du cœur, nous voyons pourquoi nos péchés sont "profitables", et nos fautes heureuses.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter* P4



(Photo : Laurence Freeman, Myanmar)

Sans une unification de l'esprit et du cœur, les deux principaux centres de la conscience qui aspirent à ne faire qu'un, non seulement nous ne pouvons pas voir notre bonté fondamentale, mais nous ne pouvons même pas nous aimer. Nous voyons cette condition de déréliction de l'humanité dans Richard III, l'un des grands personnages tragiques de Shakespeare. Déformé physiquement dès sa naissance, il a grandi en étant la cible des moqueries et en se sachant répugnant pour ceux qui l'entouraient. Son enfance cruelle et sans amour lui a fermé le cœur et a déformé son esprit, provoquant la mégalomanie de l'archétype du tyran cruel qu'on retrouve tout au long de l'histoire. Dans les derniers mots qu'il prononce avant de mourir au combat, il voit pour la première fois sa propre division tragique, son ignorance de sa véritable nature et les conséquences cauchemardesques de cette double vision. Il se dit à lui-même : "Aucune créature ne m'aime et si je meurs, aucune âme n'aura pitié de moi" ; puis il se demande pourquoi quelqu'un devrait avoir pitié de lui, car il ne trouve en lui-même aucune pitié pour lui.



(Photo : Laurence Freeman)

Les conséquences individuelles de la conscience divisée sont dévastatrices. Il est plus facile d'être gentil avec ceux qui sont beaux et en bonne santé. Mais si même ces personnes, ou des personnes défavorisées dont les malheurs nous font souvent peur, grandissent sans être aimées, leur humanité peut être définitivement handicapée. Ne soyez pas surpris s'ils agissent de manière inhumaine. Dans notre monde divisé, la multiplication des maladies mentales, la solitude et la marginalisation sont les résultats inévitables d'un état d'esprit divisé, rempli de conflits non résolus et de points de vue contradictoires. Lorsque les conditions extérieures se détériorent et que la vie ordinaire devient plus difficile, comme en temps de Covid ou d'une crise financière, ces états mentaux peuvent devenir une pandémie et une nouvelle norme.



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La division engendre l'isolement qui brise la fraternité (et la gentillesse) que nous ressentons instinctivement pour les autres. La solitude – qui est l'acceptation de notre unicité – est ce que nous trouvons dans la méditation et elle est un remède contre cet état toxique. La solitude est la force unificatrice de la communauté. L'individualité, telle que nous la concevons habituellement, signifie être séparé et indépendant. Cette signification est en fait une illusion. Le mot *individu* lui-même signifiait à l'origine indivisible, inséparable. Comment avons-nous pu dériver si loin dans la direction opposée ? La méditation restaure les individus isolés dans la communauté et si un nombre suffisant d'entre eux ressentent cette guérison, la société aussi s'en trouvera restaurée. La polarisation des politiques et la radicalisation des médias sont alimentées par la division des cœurs et ont largement érodé la confiance en la démocratie.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

Dimanche 20 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

L'esprit contemplatif est la conscience unifiée de l'esprit et du cœur. Il rétablit la santé de la société parce qu'avec un seul œil, nous voyons au-delà des dualités et des polarités. Lorsque, par-delà le grand fossé, nous regardons des personnes avec lesquelles nous ne pouvons plus dialoguer, nous commençons à les voir et à les sentir différemment. Le terrain d'entente le plus sûr ne se trouve cependant pas dans la politique, mais dans la dimension spirituelle. Personne n'est incapable d'expérimenter la guérison de l'œil unique. Quiconque en fait l'expérience la connaît comme une grâce de tendresse toute-puissante qui fait fondre toutes les divisions.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

P5 et fin



# WCCM

## FRANCE

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

### Éditorial

Chères amies, chers amis,

Durant les vacances de Noël, j'ai reçu deux précieux présents :

- Un paysage enneigé d'une beauté indicible, m'inspirant un dépouillement extrême et la proposition d'un silence faisant écho en mon intériorité.

- Deux petites sculptures en bois, d'un dépouillement ineffable, créant une sensation de pureté que j'ai ressentie jusqu'au tréfonds de moi-même.



J'ai alors réalisé qu'aucun des trois (le paysage, les sculptures et moi-même) ne pouvait être dissocié des deux autres. Ce qui m'a alors émerveillé, ce fut de me vivre comme lien et liant entre ces deux éléments.

C'est à la lecture de la lettre de Laurence Freeman que j'ai pu mettre des mots sur cette expérience. Je vous invite à lire cette lettre avec calme et lenteur, et de vous laisser pénétrer de « ce qui est ».

Dedans, dehors, y a-t-il différence ? Froid, chaud, où commence la distinction ? Où commence le paysage, la sculpture ? L'un s'arrête-t-il par rapport à l'autre ? Mais alors où ?

Plus largement, la perspective que nous propose la CMMC pour 2022 me semble particulièrement enthousiasmante : « La conscience unifiée : un esprit, un cœur ».

Lors de notre méditation, ou lors d'autres circonstances telle celle que je viens de vous confier, n'avons-nous pas parfois conscience de cette unité perdue que nous cherchons à retrouver ?

La rencontre du dalaï-lama et de Laurence Freeman en décembre dernier (voir p. 6) reprend également cette quête de l'unité qui réunit tous les humains de façon souvent inconsciente. Et qui pourrait nous réunir tous, consciemment, enfin.

Par la belle nouvelle de l'ouverture du centre de retraite de Bonnevaux, nous trouvons à nouveau un lieu propice à notre avancée dans cette quête (p. 7).

Le sujet consacré à la Cop 26 (voir page 8) nous oriente de même vers ce cheminement, cette prise de conscience nécessaire.

Et le témoignage de Claude (p. 11), sur l'évènement vécu à Grenoble, laisse transparaître un même élan et ressenti.

Finalement, tout cela converge, est cohérent. Je ressens alors une profonde et ineffable joie intérieure. Je vous la confie avec bonheur, espérant qu'elle fasse écho en chacun de vous.

Je crois que le thème sur lequel notre communauté nous invite à cheminer va nous porter vers une meilleure liberté, plus vaste, dans une croissance infinie du cœur et de la rencontre, quelle que soit l'ambiance générale.

Comme le prône Jacques de Foïard-Brown, « ne vous laissez pas assombrir ». Nous avons ici un fil rouge pour acquérir, au moins partiellement, cette capacité.

Avec toute mon amitié,

**ALAIN HILAIRE**

Membre de l'équipe de coordination nationale

*Chers amis***La lettre de Laurence Freeman, o.s.b.**

Assis à mon bureau de Bonnevaux, je regarde l'écran de mon ordinateur mais aussi tout autour, par la fenêtre, la lumière du soleil jouant sur la surface du lac. J'ai très envie de me lever et d'aller me promener plutôt que de rester assis à l'intérieur à rédiger ce bulletin. Pourquoi, me direz-vous, vous faire perdre votre temps en vous racontant cela ? Juste pour commencer cette lettre ? Peut-être aussi parce que je veux écrire sur le thème choisi par la WCCM cette année : « La conscience unifiée : un esprit, un cœur ». Le Conseil d'orientation (le *Guiding Board*) s'est demandé si ce thème ne semblait pas un peu abstrait. S'engager dans quelque chose de nouveau peut vous donner l'impression d'être tiraillé dans des directions opposées. Fixer l'écran blanc, ou faire une promenade ?

Cette tension entre des options montre que la conscience unifiée est tout sauf une abstraction, et pourquoi il est important de comprendre et de développer cette notion. Il s'agit d'incarnation, l'incarnation dans l'ici et maintenant. Il s'agit de devenir et de demeurer pleinement présent. Combien de fois en parlant vous êtes-vous rendu compte que vos auditeurs n'écoutaient pas ? Combien de fois avons-nous fait la sourde oreille alors que nous aurions dû être attentifs ? Dans la méditation quotidienne, nous nous exerçons à faire face à nos esprits divisés et à les ramener à l'unité.

John Main l'a exprimé avec son génie de la simplicité :

Si vous voulez comprendre ce qu'impliquent l'unité, la relation et l'interdépendance, regardez bien l'une de vos mains. Vous pourriez être tenté de penser que votre main se résume à quatre doigts et un pouce, mais si vous l'observez attentivement, vous verrez qu'elle est un miracle de relations interdépendantes magnifiquement coordonnées.  
(*The Way of Unknowing*, p.66)

Pour John Main, le grand problème de notre époque est d'avoir en grande partie perdu le sens de l'unité dans notre vie. Nous sommes divisés en segments de plus en plus petits, polarisés et en compétition les uns

avec les autres. La « sur-spécialisation » en est l'une des conséquences : une manière de connaître qui tente de tout comprendre sur quelque chose et finit par ne rien savoir sur tout. En médecine, l'éclatement de la science médicale en domaines toujours plus spécialisés érode la signification réelle de la santé, de la plénitude et de la guérison. Il ne fait aucun doute qu'il existe aujourd'hui des spécialistes médicaux qui savent tout ce qu'il y a à savoir sur le pouce, mais si vous n'avez que des pouces, vous aurez du mal à mettre votre doigt sur quoi que ce soit.

### *Grâce à l'unité, l'amour chasse la peur*

Dans cette conscience divisée, poursuit John Main, nous avons perdu l'unité essentielle, la fraternité et la sororité de la famille humaine, le sentiment personnel d'unité intrinsèque à la signification de l'être humain. À titre d'exemple, il cite un effet de la perte de la conscience unifiée, devenue plus extrême encore depuis lors : la perte de la conscience de notre unité avec l'environnement. Il y a quarante ans, John Main déclarait que « nous vivons au bord d'un désastre écologique », créé par les êtres humains, principalement parce que nous avons « quelque part et d'une manière ou d'une autre perdu ce sens réaliste de l'unité et de l'unicité ». Poussé par un sentiment d'urgence, il consacra la dernière partie de sa vie à l'enseignement de la méditation, car

Dans la méditation, nous cherchons le chemin vers la base de toute perception de l'unité, qui est l'unité essentielle qu'est chacun de nous. La méditation est d'une simplicité absolue.

\*

Notre thème pour 2022 peut sembler abstrait, mais il s'agit déjà d'une question de vie ou de mort qui concerne la survie de notre espèce et de tout ce que la Terre a accompli au cours de millions d'années d'évolution. Si nous ne nous reconnectons pas à la sagesse de la conscience unifiée,

en considérant toute la famille humaine comme interdépendante et coordonnée, des souffrances extrêmes s'ensuivront, affectant les riches comme les pauvres mais, de façon plus immédiate et plus grave, les plus vulnérables. La Covid nous a donné un avant-goût de ce que pourraient être une souffrance et une perturbation simultanées et mondialisées, semblables à une guerre ou à une crise économique mondiale. Pour la plupart d'entre nous, qui n'avons pas l'expérience directe de la guerre ou de la famine, c'est un dur défi à notre autosatisfaction. C'est un moment particulier de l'histoire que nous avons en commun et que nous ne pouvons pas éviter. Aussi terrible qu'il puisse paraître, cela peut nous unir pour le meilleur. Dans une crise vient l'opportunité. Dans une nuit sombre vient l'aube.

C'est pourquoi le Conseil d'orientation de la WCCM a estimé que ce thème serait un moyen opportun pour notre communauté et nos amis d'étudier comment notre parcours intérieur de méditation est lié à la dureté des forces extérieures et au commandement de l'amour, à notre solidarité mutuelle. La pratique contemplative ne peut pas nous protéger dans une bulle. Elle fait éclater toutes les bulles. Elle nous propulse dans un esprit toujours plus inclusif : l'unité d'un esprit et d'un cœur qui ne cesse de s'étendre. Grâce à l'unité, l'amour chasse la peur. En nous reliant, l'amour met fin à l'isolement. Si la méditation crée effectivement une communauté, alors c'est le moment pour les contemplatifs de le prouver et de le déclarer ouvertement. Cependant, nous avons à la fois besoin de méditer ensemble puis de dialoguer et d'agir ensemble. Cette unité passe par une pratique directe et personnelle et une écoute mutuelle de l'expérience de la conscience unifiée telle qu'elle se développe et nous transforme. Ensuite, à partir de notre expérience personnelle, nous verrons ce que cela signifie pour nous en tant que famille humaine. Mais commençons par la recherche de la

conscience unifiée en disant un mot en faveur de la division.

\*

L'esprit humain aime séparer et analyser les choses, opposer la lumière à la nuit, le sucré à l'amer, le bon au mauvais. Pour comprendre ce qu'est le bien, nous essayons de comprendre ce qu'est le mal. Même lorsque nous avons goûté à l'unicité, nous continuons à vivre dans un monde de dualités. Nous écoutons, nous sommes d'accord, puis nous disons : « Et pourtant... ». Faire face aux contradictions et aux dangers de la division occupe une grande partie de la condition humaine : bien juger, décider de ce qu'il faut faire dans une situation complexe, quand mettre l'accent sur la miséricorde et quand le mettre sur la justice.

Après avoir séparé la lumière des ténèbres, lorsque la Parole fut prononcée au commencement éternel et que tout ce qui existait apparut, la Genèse décrit la grande séparation qui n'a jamais cessé de se reproduire. À l'unité primitive succède une diversité enivrante dans la nature. La terre produit de nouvelles pousses, les eaux grouillent d'innombrables créatures et les oiseaux volent au-dessus de la terre dans la voûte céleste. Lorsque Dieu vit tout cela, a-t-il dit : « Oh non, quel désordre compliqué j'ai fait ! » et est-il revenu à l'unité primitive ? Non, Dieu regarda tout cela avec amour et « vit que cela était bon ». Le cosmos est la première révélation de Dieu.

Les petits enfants apprennent l'arithmétique et l'une de leurs premières leçons est la division. Je me souviens du changement de perception qui m'a fait accéder à un autre niveau de conscience lorsque j'ai découvert le fonctionnement de la division et de la multiplication. Le pouvoir de diviser est d'une importance pratique pour un enfant, car il garantit que chaque enfant présent à une fête d'anniversaire aura une part égale de gâteau. Il y aurait de grands cris de protestation s'il n'était pas divisé de manière égale, tout comme les prophètes de tous les temps protestent lorsque la richesse des nations est distribuée injustement. La division est un signe d'égalité et favorise un partage qui renforce la communauté.

C'est à travers la conscience divisée que nous arrivons à comprendre la conscience unifiée.



Mais ce n'est pas si simple. Que se passe-t-il lorsque vous divisez un nombre par un autre et qu'il reste quelque chose « en trop » ? Quelle que soit la façon dont nous essayons d'informatiser les relations humaines, il y a toujours un « reste » : le facteur humain. Cela nous rappelle que nous sommes créés à l'image et à la ressemblance de Dieu et que nous ne sommes pas des clones sortis d'une chaîne de montage. Comme les flocons de neige, nous sommes tous uniques. Cette conscience de l'unicité universelle est la base de la justice. Le premier article de la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) proclame :

**Tous les hommes naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité.**

Ensuite, le mot le plus répété dans le document est « tous ». Il s'agit d'une expression émouvante de la conscience unifiée qui a pris forme à l'époque moderne, plus fortement que jamais auparavant. La Déclaration est née d'un siècle de violence effroyable et inhumaine et de division insensée, réveillée par les tranchées de la Première Guerre mondiale et les camps d'extermination de la Seconde.

L'harmonie et la beauté peuvent être éveillées par la dissonance et l'horreur. Lorsque j'ai commencé à écouter la musique de Bach, je suis tombé amoureux de sa beauté, de sa vitalité et de son sens de l'ordre créatif et du jeu pur. Au début, lorsque j'ai entendu des passages de dissonance extrême, j'ai pensé que l'enregistrement était endommagé ou que les musiciens s'étaient endormis. Pourquoi aurait-il

délibérément gâché des moments aussi agréables en interférant avec la gamme tonale ? Cette question a intrigué ses contemporains et nous intrigue encore. Pourtant, elle entraîne l'auditeur attentif plus profondément dans le monde majestueux de la conscience unifiée de Bach. Il nous élève et nous libère de la division par la division. Il montre comment la division a son utilité.

De même, dans l'obscurité de la veillée pascale, nous entendons « Ô Felix Culpa » (Ô bienheureuse faute), qui exprime l'intuition magique qu'un plus grand bien émerge du pire mal. Julienne de Norwich, elle aussi, a pénétré dans l'obscurité pour découvrir que « le péché apporte un bénéfice ». Cela signifie qu'il est nécessaire et inévitable. Chaque fois que nous nous sentons abattus par nos échecs ou par les forces obscures de l'humanité, nous devrions nous rappeler la sagesse de cette théologie ou écouter l'une de ces dysharmonies troublantes de Bach, qui l'utilise pour retrouver une beauté et une joie plus élevées.

\*

Néanmoins, la division, la conscience divisée, exige une réponse parce que tant qu'elle règne, elle provoque la misère et la destruction. C'est à cause d'elle que nous nous débattons si douloureusement avec nos contradictions et nos divisions actuelles. Regardez notre monde politique, notre système économique ou les divisions sociales créées par la Covid. Regardez combien Trump ou le Brexit ont divisé des pays, des familles et des amitiés.

Alors que sa vie touchait à sa fin, Jésus vit, dans les forces croissantes de division, de mensonge et de violence, la venue du « prince de ce monde ». Mais il ajouta :

« Il n'a aucun pouvoir sur moi ». Dans la conscience divisée du monde dualiste, il entra dans sa Passion en restant centré sur la conscience unifiée et unifiante qu'il avait découverte en cette vie. Son unicité avec le Père révélait son unité avec tous. Transformé dans cette union qu'il trouva en plénitude de l'autre côté de cette vie, il revint comme promis dans la nouvelle dimension de la réalité que nous appelons la Résurrection.

Dans ce monde dualiste, nous avons sans cesse à gérer des contradictions et des divisions. Nous devons les contrôler car nous ne pourrions jamais les éradiquer. Nous avons donc besoin d'hommes d'État, de chefs spirituels et de politiciens qui ont été éclairés, dans une certaine mesure, par une découverte personnelle authentique de cette unicité. L'une des tâches pour lesquelles ils seront alors équipés sera d'identifier et de montrer la fausse unité proposée par des partis sans scrupules ou fourvoyés, comme nous le voyons dans les mouvements populistes et les faux médias d'information. Saint Benoît, l'un de ces leaders qui est un maître de la résolution des conflits, met en garde contre le fait de donner une « fausse paix », une paix « telle que le monde la donne », comme l'a appelée Jésus. Benoît traite cette question au niveau de la communauté en créant un art de vivre structuré, un mode de vie quotidien, avec une Règle qui comporte de nombreuses exceptions modératrices. Souple sans être cassante, la Règle exige un type de discipline et de jugement de maturité que développe la méditation.

Il est tentant de fixer notre esprit sur un monde divisé, chaotique, et de l'imaginer restauré et unifié par l'exclusion (ou l'extermination) de tous ceux qui ne jouent pas selon vos règles ou qui vous défient. De nombreux crimes contre l'humanité sont commis au nom d'une unité et d'un ordre imaginés. Cela entraîne la violence domestique, le dysfonctionnement des institutions et la tyrannie d'État. Sa forme la plus subtile et la plus perverse se trouve aujourd'hui dans la manipulation des esprits par les médias de masse. Plutôt que d'imaginer une solution et de l'imposer, nous devons entrer directement dans l'expérience même de l'unité. C'est le but de toute véritable pratique contemplative. Tout

ce qui réduit la méditation à quelque chose de moindre, à un simple moyen de supprimer la douleur à court terme ou à une distraction, pollue le puits de la vérité.

La méditation est le travail de personnes ordinaires pour trouver la paix et la vitalité d'une conscience unifiée dans leur vie quotidienne. Partager le don de la méditation commence par rassurer un débutant sur ce parcours en lui disant que la distraction, la faiblesse personnelle qu'il va rencontrer et le sentiment d'échec ou d'indignité de son ego ne sont pas la bonne façon de juger sa pratique ou ses progrès. Au lieu d'une plénitude faussement imaginée, il trouvera la liberté, le but sans but de la pauvreté d'esprit. Alors, l'esprit et le cœur unifiés voient la beauté divine se manifester dans la laideur de l'homme, la plénitude apparaît dans les échecs, la puissance de Dieu guérir dans la faiblesse. Ce n'est que dans cette vision paradoxale d'une conscience unifiée que

*... cette conscience  
unifiée du règne de  
Dieu est toujours  
présente en nous...*

nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie la rédemption.

Telle est la valeur d'une pratique quotidienne de la méditation. Mais en fait, si nous sommes éveillés et sortons dans le monde réel, au-delà de notre vie fantasmée, nous voyons que cette conscience unifiée du règne de Dieu est toujours présente en nous, pénétrant les voiles de l'illusion qui nous entourent. Cela se produit à travers la beauté, l'art, les actes simples de service, la réconciliation et l'attention portée à ceux qui sont dans le besoin. Dans une vie sagement équilibrée, des éclairs d'amour, de beauté, de vérité et d'ouverture sur l'autre nous bombardent comme des étoiles filantes dans le ciel nocturne, de petites particules de matière pénétrant dans notre atmosphère et s'enflammant devant nous. Si nous avons de la chance, certains éclairs peuvent même durer des décennies sous la forme d'un amour et d'une relation fidèles. Mais même s'ils semblent éphémères, ce que nous

avons vu ne peut jamais s'oublier. Nous sommes quotidiennement saturés de la présence divine dans laquelle nous nageons comme des poissons dans l'eau et « avons la vie, le mouvement et l'être ». Une fois expérimentée, l'unité de la conscience unifiée continue de s'approfondir jusqu'à ce que nous ne fassions plus qu'un avec elle.

Mais nous devons nous engager à sortir de la bulle de nos peurs et de nos désirs égoïstes qui nous emprisonnent dans l'habitude d'une conscience divisée nous faisant voir double.

\*

Bien avant la Covid, je savais que j'avais besoin de changer de lunettes. Récemment, j'ai fait tester mes yeux et lorsque sont apparus les nouvelles lunettes avec leur nouvelle monture à la mode, je les ai essayées avec empressement. Ayant utilisé des verres multifocaux pendant des années, je m'attendais donc à une période d'ajustement pour que le cerveau puisse s'y adapter. Mais après les avoir portées un certain temps, je n'ai constaté aucune amélioration et je voyais double. La prescription était erronée, ce que j'ai nié parce que je voulais éviter les tracas d'un retour.

Il nous arrive facilement de refuser d'admettre que nous sommes divisés et que ce que nous voyons est une double version de la réalité. Même si nous continuons à nous cogner contre des objets ou à nous approcher trop près des voitures sur la route, nous nions l'évidence de nos sens. Saint Jacques y voyait le symptôme d'un esprit en proie à l'incertitude et à la division.

**Qu'il ne s' imagine pas, cet homme-là, qu'il recevra du Seigneur quoi que ce soit s'il est partagé, instable dans toute sa conduite. (Jc 1,7-8)**

Si nous admettons notre double vision, nos doubles standards et notre manque d'honnêteté envers nous-mêmes, nous avons vraiment commencé le voyage vers l'unité de toutes choses et vers la paix de cette union. Pour persévérer dans cette voie, il faut faire preuve d'une honnêteté et d'une humilité toujours plus grandes, nécessaires à la connaissance de soi.

Parce que l'exigence semble trop grande, nous sommes tentés d'aban-

donner et nous ne pensons pas avoir un don spécial pour la sainteté des saints qui nous regardent du haut de leur piédestal. Si nous continuons à méditer, cette tentation peut être très utile car elle empêche notre ego de se gonfler. Mais si elle s'insinue trop profondément en nous et que nous abandonnons, nous retombons dans la double vision. La méditation est l'acceptation inconditionnelle de la totalité de la réalité, y compris ce que nous qualifions de bon ou de mauvais. Apprendre à renoncer à l'habitude du jugement de la conscience divisée prépare la voie à l'art du discernement et à la vision de la bonté au cœur de toute chose.

Lorsque l'esprit et le cœur sont unifiés, nous sommes suffisamment clairs pour voir d'un seul coup d'œil la bonté essentielle de notre être malgré tous nos défauts et nos défaillances.

La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière (Mt 6,22)

Lorsque l'œil du corps et l'œil de l'esprit sont unifiés s'ouvre le troisième œil. Avec cet œil du cœur, nous voyons pourquoi nos péchés sont « profitables », et nos fautes heureuses.

Sans une unification de l'esprit et du cœur, les deux principaux centres de conscience qui aspirent à ne faire qu'un, non seulement nous ne pouvons pas voir notre bonté fondamentale, mais nous ne pouvons pas nous aimer. Nous voyons cette condition de dérégulation de l'humanité dans Richard III, l'un des grands personnages tragiques de Shakespeare. Déformé physiquement dès sa naissance, il a grandi en étant la cible des moqueries et en se sachant répugnant pour ceux qui l'entouraient. Son enfance cruelle et sans amour lui a fermé le cœur et a déformé son esprit, provoquant la mégalomanie de l'archétype du tyran cruel qu'on retrouve tout au long de l'histoire. Dans les derniers mots qu'il prononce avant de mourir au combat, il voit pour la première fois sa propre division tragique, son ignorance de sa véritable nature et les conséquences cauchemardesques de cette double vision. Il se dit à lui-même : « Aucune créature ne m'aime et si je meurs, aucune âme n'aura pitié de moi » ; puis il se demande pourquoi

quelqu'un devrait avoir pitié de lui, car il ne trouve en lui-même aucune pitié pour lui-même.

\*

Les conséquences individuelles de la conscience divisée sont dévastatrices. Il est plus facile d'être gentil avec ceux qui sont beaux et en bonne santé. Mais si des personnes ou des défavorisés, dont les malheurs nous font souvent peur, grandissent sans être aimés, leur humanité peut être définitivement handicapée. Ne soyez pas surpris s'ils agissent de manière inhumaine. Dans notre monde divisé, la multiplication des maladies mentales, la solitude et la marginalisation sont les résultats inévitables d'un état d'esprit divisé, rempli de

### *N'importe qui est capable de faire l'expérience de la guérison de l'œil unique.*

conflits non résolus et de points de vue contradictoires. Lorsque les conditions extérieures se détériorent et que la vie ordinaire devient plus difficile, comme lors de la Covid ou d'une crise financière, ces états mentaux peuvent devenir une pandémie et une nouvelle norme.

La division engendre l'isolement qui brise la fraternité (et la gentillesse) que nous ressentons instinctivement pour les autres. La solitude – qui est l'acceptation de notre unicité – est ce que nous trouvons dans la méditation et elle est un remède contre cet état toxique. La solitude est la force unificatrice de la communauté. L'individualité, telle que nous la concevons habituellement, signifie être séparé et indépendant. Cette signification est en fait une illusion. Le mot individu lui-même signifiait à l'origine indivisible, inséparable. Comment avons-nous pu dériver si loin dans la direction opposée ? La méditation restaure les individus isolés dans la communauté et si cette guérison est ressentie par un nombre suffisant de personnes, la société aussi s'en trouvera restaurée. Les politiques polarisées et les médias qui se radicalisent sont alimentés par des cœurs divisés et ont largement érodé la confiance dans la démocratie.

L'esprit contemplatif est la conscience unifiée de l'esprit et du cœur. Il rétablit la santé de la société parce qu'avec un seul œil, nous voyons au-delà des dualités et des polarités. Lorsque, par-delà le grand fossé, nous regardons des personnes avec lesquelles nous ne pouvons plus dialoguer, nous commençons à les voir et à les sentir différemment.

Le terrain d'entente le plus sûr ne se trouve cependant pas dans la politique, mais dans la dimension spirituelle. N'importe qui est capable d'expérimenter la guérison de l'œil unique. Celui qui en fait l'expérience la connaît comme une grâce de tendresse toute puissante qui fait fondre toutes les divisions.

La réflexion de la WCCM 2022, « La conscience unifiée : un esprit, un cœur », s'est ouverte lors du séminaire avec le dalaï-lama le 1<sup>er</sup> décembre 2021. La première session de la série en ligne, qui s'étend sur toute l'année, aura lieu le 18 janvier. Les intervenants couvrent un large éventail stimulant de traditions de sagesse et de foi. Comme pour la série sur la santé de l'an dernier, la série de cette année est l'occasion de grandir dans une vision et une espérance personnelles. Le dialogue avec les orateurs fait partie de chaque session. Entre les sessions, vous pourrez rejoindre des groupes de discussion pour écouter les pensées des autres et partager vos idées. Cela permettra de construire l'amitié particulière qui se crée lors de chaque pèlerinage. Je me réjouis de vivre à nouveau cette expérience avec vous lorsque nous voyagerons ensemble dans cette série au cours de cette année. En plus d'être un enrichissement pour ceux d'entre nous qui feront ce parcours, ce sera une contribution à la redécouverte générale de l'unité et de la chaleur humaine dont la famille humaine a besoin aujourd'hui.

Soyons confiants qu'en retrouvant ce que nous avons perdu, nous arriverons à un nouveau point de croissance où nous pourrions célébrer comme des amis qui transcendent toutes les divisions.

Avec beaucoup d'amour,

*Lauren*

## News

## Le Dalai Lama : « Si vous avez un cœur chaleureux, vous aurez la paix de l'esprit »

SA SAINTETÉ PROPOSE UNE RÉFLEXION QUI OUVRE AU THÈME DE LA WCCM POUR 2022

Le 1<sup>er</sup> décembre, quelques minutes avant 9 heures, Sa Sainteté le dalaï-lama est entré dans la pièce de sa résidence de Dharamsala, en Inde, d'où il s'adresse désormais au monde entier par le biais d'internet. Il a salué, s'est assis, puis s'est adressé à la caméra avec son sourire habituel : « Bonjour, Tashi Delek ! » (une salutation de bienvenue).

« Comme nous nous connaissons depuis tant d'années, je suis extrêmement heureux d'avoir l'occasion de vous parler à nouveau », a poursuivi Sa Sainteté.

Le père Laurence, depuis la Grange (le centre de conférence de Bonnevaux en France), répondit également avec un sourire, et exprima la joie de retrouver un vieil ami. En raison du décalage horaire, il était pour lui beaucoup plus tôt dans la matinée.

Cette rencontre fut le début d'une session en ligne sur le thème choisi par la WCCM pour 2022 : « La conscience unifiée : un esprit, un cœur ». Le dialogue fut suivi par des réflexions de méditants en provenance de nombreuses régions du monde, dont certains avaient participé à des événements passés avec la WCCM et le dalaï-lama, tels que le séminaire John Main *Good Heart* (en 1994, à Londres), et la série *Way of Peace*, organisée les années suivantes en Italie, en Inde et à Belfast. Le lien d'amitié entre Sa Sainteté et la WCCM commença dans les années 80, lorsqu'il rendit visite à John Main et au père Laurence à Montréal.

Lors de la réunion en ligne de décembre 2021, le dalaï-lama a souligné qu'il considère l'éducation du cœur comme un point clé lorsque nous parlons de la conscience unifiée : « La



Sa Sainteté le dalaï-lama en communication internet avec le père Laurence Freeman

chaleur du cœur est un sujet universel. Jusqu'à présent, l'éducation moderne s'est concentrée sur le développement du cerveau, de l'intellect, plutôt que du cœur. Si l'on éprouve la chaleur du cœur, alors automatiquement la paix vient à l'esprit, mais si vous êtes préoccupé par un sentiment de compétition et par la frustration qui l'accompagne, ce ne sera pas le cas. »

Sa Sainteté a ajouté que le sourire est un signe important pour communiquer la chaleur du cœur : « Peu importe qui je rencontre, je souris. Les gens adorent cela. Même les chiens réagissent à un visage souriant en remuant la queue. Si vous fronchez les sourcils, leur queue retombe. Nous devons tout mettre en œuvre pour promouvoir la chaleur humaine, ce à quoi toutes les traditions religieuses peuvent également contribuer. »

Parmi les participants à l'événement, trois membres de la Communauté posèrent des questions à Sa Sainteté : Sarah Bachelard (Australie), Nick Scrimenti (États-Unis) et Angelene Chan (Singapour). Giovanni Felicioni, directeur associé de Bonnevaux,

demanda une bénédiction pour le Centre international de la WCCM et pour la Communauté mondiale. Le dalaï-lama répondit : « Il est certain que je ressens un lien particulier avec mes frères et sœurs chrétiens. Je prie pour que ceux qui essaient vraiment de mettre en pratique le message de Dieu – compassion et pardon – soient efficaces. »

Ce dernier chapitre de l'amitié entre la WCCM et Sa Sainteté s'est conclu par un au revoir, en exprimant le souhait de rencontrer à nouveau le père Laurence en personne. Cet événement fut une introduction émouvante au thème de la conscience unifiée (voir notre série spéciale en ligne sur ce thème à la page 7). Il comportait une réelle touche de chaleur, même s'il s'est déroulé en ligne, option rendue nécessaire pour nos rassemblements en temps de pandémie. ■

**EN LIGNE :**  
**POUR VOIR LA SESSION COMPLÈTE**  
**AVEC LE DALAÏ LAMA : [HTTP://TINY.](http://tiny.cc/HHDLFVD)**  
**CC/HHDLFVD**

## Programme 2022

# La conscience unifiée : un esprit, un cœur

SÉRIE SPÉCIALE EN LIGNE DE 10 SESSIONS AVEC DES ENSEIGNANTS ISSUS DE DIVERS DOMAINES DE SAGESSE

*La conscience unifiée* est le thème de la WCCM pour 2022. La réalité essentielle de la conscience de l'esprit et du cœur est une intuition partagée par toutes les traditions spirituelles ainsi que par les plus grands scientifiques actuels. Au cours d'une série de conférences organisées tout au long de l'année, des maîtres spirituels de la sagesse contemplative, des responsables sociaux, des penseurs et des écrivains exploreront sa signification pour nous aujourd'hui.

Chaque session mensuelle sera animée par Laurence Freeman, qui facilitera également le dialogue entre les intervenants et le public. En outre, un espace d'échange permettant aux participants de poursuivre leur réflexion sera mis à disposition entre les sessions régulières.

Le rythme du changement climatique, tout comme la Covid 19, aide l'humanité

à prendre conscience de son unité en montrant comment nous pouvons agir pour le bien commun, en surmontant les divisions par un seul esprit et un seul cœur. Dans le même temps, une poussée de nationalisme et d'avidité aveugle résiste à ce moment crucial de l'évolution. La série de conférences développera et soutiendra la mission contemplative à laquelle nous sommes tous appelés, au-delà des obstacles que nous avons créés. Les contemplatifs doivent former une masse critique qui représente la diversité humaine et réalise l'esprit commun indispensable pour faire face à nos crises mondiales. En découvrant l'unité en eux, ces contemplatifs stimuleront une nouvelle façon de voir, de penser et d'agir.

Les différentes expressions de sagesse de cette série montreront pourquoi la conscience unifiée est à la fois notre priorité absolue et une opportunité

passionnante pour l'évolution humaine. Si vous vous abonnez à l'ensemble de la série, vous bénéficierez d'un tarif spécial, et si vous manquez l'une des sessions en direct, vous pourrez la regarder plus tard à votre guise. Tout au long de l'année, cette série unique constituera une perspective éclairante et pleine d'espoir pour l'avenir de l'humanité. Dès que les conditions le permettront, Bonnevaux organisera sur ce sujet une conférence en présentiel. ■

Découvrez le programme des événements proposés par Bonnevaux :

- sur <https://bonnevauxwccm.org/programme/> (en anglais)

- sur <https://bonnevauxwccm.org/fr/programmes-prochains/> (en français)

Cette année 2 séries de conférences auront lieu **en ligne** :

■ *Conscience unifiée : un esprit, un cœur* qui est le thème de la Communauté mondiale pour 2022

■ *Voir ce que saint Paul a vu*

## Bonnevaux

### Le Centre de retraite de Bonnevaux s'ouvre au monde

Le Centre de retraite de Bonnevaux se prépare à accueillir ses premiers événements. L'ouverture officielle est prévue au printemps et vous trouverez ci-dessous les retraites prévues pour les premiers mois de 2022 :

**5-13 février** - Retraite intensive de méditation silencieuse, animée par Laurence Freeman ;

**16-19 février** - *From Russia With Love* : Trois voyages spirituels, animé par Nicholas Colloff ;

**1-6 mars** - Retraite de Carême : *Rien à craindre d'être libre*, animée par Laurence Freeman et Giovanni Felicioni ;

**9-17 avril** - Retraite de la Semaine Sainte - le secret de Pâques, devenir un, animée par Laurence Freeman.



Le programme complet de Bonnevaux pour 2022 comprend bien d'autres choses : « **Enseignants en résidence** » (avec Charles Taylor, Alan Wallace et d'autres), une retraite avec le Dr Barry White (après la série sur la santé de 2021), des pèlerinages des communautés nationales, des retraites en français ainsi que d'autres événements.

Vous pouvez consulter le programme complet en visitant le site web de Bonnevaux en anglais : [bonnevauxwccm.org](https://bonnevauxwccm.org) ■

## Environnement

# Réflexions sur la COP26

LA CONFÉRENCE DE LAURENCE FREEMAN À GLASGOW EST DISPONIBLE SOUS LA FORME D'UNE BROCHURE

Laurence Freeman a donné une conférence à la COP26 de Glasgow au début du mois de novembre, sur le thème de l'Écologie intérieure et extérieure. L'événement faisait partie de l'espace de réflexion et de dialogue co-créatif (CCRDS). Pendant sa réflexion, il a invité tout le monde à entrer au sein de la Présence qui est la conscience contemplative, notre véritable identité et la base de toute action collective significative en réponse à la crise actuelle de la Terre. L'exposé figure dans la brochure *Écologie intérieure, écologie extérieure - Réflexions sur la COP26*, publiée par Meditatio et disponible (en anglais) auprès de Medio Media : <https://mediomedia.com/collections/recent-titles/products/mtnnez>

La Conférence des Nations unies sur le



changement climatique a inspiré un riche programme de réflexions et d'activités : séances de méditation pour le soin de la Terre, conférences et nouvelles ressources. Vous pouvez regarder les exposés de Laurence Freeman, Jim Green, Liz Watson, Linda Chapman et en savoir plus sur le cours

en ligne *Contemplating Earth* et sur d'autres ressources en visitant la page (Nature and environment) du site Web anglais de la WCCM : <http://tiny.cc/WCCMne>.

Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez vous impliquer et recevoir les mises à jour, visitez le site : <http://tiny.cc/evmwccm>

## La communauté en France

# Rencontre à Marseille Filles et Fils de Dieu

C'EST PAR UN BEAU SAMEDI ENSOLEILLÉ QU'UNE QUARANTAINE DE PERSONNES SE SONT RETROUVÉES AU CENTRE SAINT-VINCENT-DE-PAUL À MARSEILLE DANS LE RESPECT DES GESTES BARRIÈRE (COVID OBLIGE !)

Cette rencontre de groupes de méditation chrétienne s'est faite autour de l'impressionnant livre « *Filles et Fils de Dieu, égalité baptismale et différence sexuelle* », du prêtre du diocèse de Milan, Luca Castiglioni. L'exposé et les échanges ont été soutenus par Chantal Amiot, théologienne et philosophe, professeur émérite de la faculté de théologie jésuite de Paris (Centre Sèvres), qui nous a aidés à digérer le contenu de la thèse présentée dans cet ouvrage.

À un moment où l'Église s'interroge sur sa conversion structurelle interne et les rapports hiérarchiques qu'elle entretient à son intérieur comme à l'extérieur dans ses rapports avec le laïc, l'intérêt de ses propos s'est montré fondamental aujourd'hui. C'est, en effet, l'enjeu du prochain synode qui s'interrogera sur la synodalité elle-même, à savoir : le peuple de Dieu qui manifeste et réalise

concrètement sa communion d'être en marchant ensemble. Luca Castiglioni part des revendications de théologiennes féministes et de leur combat en faveur d'une libération du sexisme religieux, et il trace le long parcours de réflexions au cours des siècles sur la place de la femme dans les sociétés patriarcales, de Philon d'Alexandrie à Hans Urs Von Balthasar en passant par les Pères de l'Église. Nous avons compris qu'il s'agit là d'un long processus qui en est à différents stades selon la maturité des religions et selon le degré de réflexion.

En ce qui concerne les chrétiens, la revendication de l'autonomie des consciences et du laïc découle du sacrement du baptême par lequel nous devenons filles et fils de Dieu, c'est-à-dire sœurs et frères en Christ, seul Grand Prêtre qui nous mène au Père. Dans le baptême on reçoit le don et la grâce d'un

charisme, l'Église se construisant et vivant par les multiples formes de charismes, œuvre du seul Esprit. En ce sens elle est dite pneumatique. Le baptême ne parle pas de « nature féminine » et ce n'est pas le Christ masculin qui ressuscite car dans sa Résurrection le Christ récapitule en lui toute la nature humaine, masculine et féminine.

Ce long cheminement, très riche et mesuré, intéresse notre propre chemin de méditation. Il nous situe par rapport à nous-mêmes et à ce « **Je tout Autre** » que tant d'entre nous attendent et qu'on peut nommer la joie de la Grande Bienveillance.

Nous nous sommes quittés, enthousiasmés pour prendre part à la démarche synodale qui démarre dans toutes les paroisses. ■

MARIE-ÉLISABETH AMIOT

# Ouvrir un horizon dans les maux du monde ...

À POITIERS, LE GROUPE DE MÉDITATION SE LANCE DANS LE PARCOURS «NOUVELLE TERRE» DE LA CMMC

*En ce jeudi après-midi de novembre, dix-huit personnes de notre groupe hebdomadaire de méditants sont présentes deux heures avant le rendez-vous habituel de méditation pour participer au parcours «Nouvelle Terre». Nous serons les mêmes, un mois plus tard.*

Chacun est venu en étant prêt à vivre une expérience d'échange et d'approfondissement au travers de ce parcours, en sachant juste au départ :

- qu'il s'inscrit dans l'invitation à la transition intérieure lancée par le pape François : « Tous, nous pouvons collaborer comme instruments de Dieu pour la sauvegarde de la création, chacun selon sa culture, son expérience, ses initiatives et ses capacités. » (§ 14 de l'encyclique *Laudato Si'* de 2015) ;
- qu'il nous invite à méditer et à dialoguer en toute bienveillance et fraternité ;
- qu'il repose sur l'expérience du silence, de la méditation en tant que chemin de transformation intérieure ;
- qu'il se déroulera en cinq étapes, avec les thèmes suivants :
  1. s'enraciner dans la gratitude et la contemplation de la nature ;
  2. comment vivre l'écologie intégrale chacun à sa mesure ?
  3. l'attitude intérieure du non-agir du méditant ;
  4. écrire une nouvelle histoire pour le monde de demain, pour un futur désiré ;
  5. la poésie contemplative pour nourrir la transition intérieure.

Au fil des partages en ateliers, se dégagent des convergences dans les constats et les questionnements : nous avons tous envie de prendre soin de notre Terre pour faire face aux grands changements écologiques de notre monde. Mais si nous déplorons le dérèglement climatique, la perte de biodiversité, quelles initiatives pouvons-nous prendre pour cela, de façon individuelle ou collective,

en dehors de trier nos déchets, de consommer moins, de manger local et de saison ou d'économiser l'eau de notre douche, gestes certes indispensables, mais qui nous semblent bien dérisoires ? Cela, nous le faisons, pour la plupart, mais en regardant des vidéos sur les déchets plastiques de l'océan ou l'exploitation des terres dans les pays les plus pauvres, nous ressentons impuissance, tristesse et culpabilité.

Et surtout, en quoi prendre soin de soi, prendre le temps de cultiver son jardin intérieur peut-il contribuer à prendre soin de la planète ?



Et la suite des échanges dégagera que ce groupe nous apporte un espace d'écoute, de dialogue, de soutien, et finalement un accompagnement pour une traversée du changement :

- « C'est un espace qui permet de construire un vécu commun, chacun apportant sa pierre par ses idées » ;
- « La participation au groupe m'a donné envie de bouger, permet de parler climat, mais sans culpabiliser » ;
- « Ça me permet d'y voir plus clair sur des choix à faire, décisions économiques, et même choix de vie qu'il faudrait faire pour un réel impact sur la planète ».

Finalement, nous réalisons mieux que l'éco-spiritualité est un aspect qui n'est pas assez développé dans les médias. Même si des personnalités comme Yann Artus-Bertrand ou Pierre Rabhi le disent : *la crise est écologique, mais elle est aussi d'ordre spirituel et psychologique.*

C'est la transformation intérieure de notre perception du monde qui va modifier nos actions et les soutenir tant sur le plan des choix individuels (déplacements, vacances, consommation, nourriture...) que des engagements politiques et sociétaux. Et alors, donner un début de réponse à l'appel du pape et aux alertes de nombreux écologistes, scientifiques, économistes et autres théologiens nous semble essentiel et source de cohérence.

Pour contrebalancer cette peur ou cette colère, qui peuvent pousser à agir mais aigrissent et brouillent nos esprits, nous découvrons sans cesse que c'est la méditation qui peut alimenter une autre forme d'énergie qui est celle de l'Amour.

Et pour conclure, comme l'exprime le père Laurence Freeman : « Les grands changements de conscience doivent s'opérer tant au niveau individuel que collectif. Nous devons nous transformer nous-mêmes avant de pouvoir améliorer le monde. » ■

DES PARTICIPANTES  
AU GROUPE DE PARTAGE DE POITIERS

## PARCOURS NOUVELLE TERRE

Joignez vous à nous !

*Participez à ce parcours en créant un groupe ou en rejoignant un groupe existant. Toutes les informations ici :*

<https://www.wccm.fr/meditatio-ecologie/nouvelle-terre/>

## Une rencontre des groupes de la région Centre

ANIMÉE PAR DEUX CONFÉRENCES D'ÉRIC CLOTUCHE, SUR LE THÈME « **DIEU INTIME** »



Ce 27 novembre, nous étions heureux de revoir des amies et amis de la plupart de nos groupes de méditation, ainsi que quelques-autres venus de Lyon.

Le temps incertain, les routes glissantes, les « cas contacts » n'ont hélas malheureusement pas permis à plusieurs personnes inscrites, dont les trois personnes du Béguinage, de se déplacer. Louis Tronchon était avec nous, et notre collaboration avec l'équipe de N.-D.-de-Grâces toujours aussi sympathique.

Nous étions vingt-neuf présents, dont quelques personnes des groupes de Jean-Luc Souveton.

Nous avons retrouvé un Éric toujours aussi passionné et intéressant ; on sent une convergence avec John Martin sur la place des religions et du Royaume.

JOËL

J'ai été ravie de cette journée dont le rythme m'a convenu, j'ai bien sûr apprécié les deux conférences d'Éric. J'ai beaucoup aimé les temps d'échange. Venant d'un autre groupe de méditation, je n'osais pas bien m'exprimer au début mais l'énergie d'amitié et d'ouverture qui était présente m'a vite fait oublier ma timidité.

Cette journée me permet de persévérer dans les temps de méditation en sachant que de plus en plus de personnes s'y mettent, chacun à sa façon et à son rythme.

J'ai bien aimé aussi : « Vous pouvez méditer comme vous en avez l'habitude » ; c'est évident, mais ça va mieux en le disant.

Le partage du repas et l'accueil boisson chaude avec le cake était très appréciable.

Bref, un grand MERCI , et merci aux personnes de Notre-Dame-de-Grâces aussi.

ISABELLE

Nous avons beaucoup aimé les conférences. Le thème du **Dieu Intime** nous tenait à cœur. Les interventions d'Éric sont toujours agréables à écouter et il vit vraiment ce qu'il nous partage.

On aurait envie que ça dure plus longtemps et qu'il y ait un temps pour les questions réponses avec Éric.

MARIE-ANTOINETTE

Belle organisation qui a même été jusqu'à différer la journée de neige qui au préalable était annoncée samedi !

La nourriture dispensée par Éric fut comme à chaque fois de qualité ; merci d'avoir donné une petite rallonge au niveau du temps imparti pour qu'il puisse aller au bout de ce qu'il voulait communiquer. C'est peut-être cela le plus difficile : évaluer le temps dont Éric avait besoin pour développer, il ne le sait peut-être pas lui non plus précisément...

Méditations, conférences, pauses, repas, tout s'est déroulé à mon goût et sans bousculade ni temps mort. L'heure de fin tenait compte de la nuit qui tombe rapidement. Super !

Ce qui m'a manqué : la possibilité de communier comme il l'a été proposé lors de précédentes rencontres.

Pour ma part, je suis repartie avec une énergie plus haute qu'à l'arrivée. Les points abordés m'ont confortée dans ma démarche. Je m'y suis bien retrouvée et je dirais même que je sens mieux comment prendre ma place dans ce monde. Des interrogations ont été levées. Après la conférence de l'après-midi, j'ai pu également repérer des points sur lesquels j'ai besoin de travailler plus spécialement.

Merci pour cette journée de rencontre autour de ce thème. Enrichissant, revigorant, plein d'espérance.

BERNADETTE



Pour ma part, pratiquant la méditation depuis moins d'un an, c'était une première.

Ce fut une excellente journée.

Éric a fait deux interventions vivantes et très intéressantes donnant de la hauteur et beaucoup de cœur à ce que nous pratiquons sans toujours tout comprendre. Peut-être que ce vaste sujet de **Dieu Intime** aurait mérité deux jours au lieu d'un, tellement le sujet était vaste.

HENRY

## Une rencontre au Centre Œcuménique Saint-Marc à Grenoble



La journée du 27 novembre était organisée par deux groupes de méditants, l'un de Grenoble Saint-Marc et le deuxième de Saint-Martin-d'Uriage. Le thème en était : « *En quoi la pratique d'une prière contemplative silencieuse est-elle importante dans le monde d'aujourd'hui ? L'exemple de la méditation chrétienne selon John Main.* »

Pascale Callec, coordinatrice WCCM France et animatrice du groupe de Saint-Martin-d'Uriage, intervenait durant cette journée. Nous avons accueilli une vingtaine de personnes, méditants ou non.

Pendant ce temps fraternel, Pascale est revenue sur l'historique de la méditation chrétienne avec comme instigateur Jean Cassien au IV<sup>e</sup> siècle et les Pères du désert.

John Main a apporté au XX<sup>e</sup> siècle un nouveau souffle à cette méditation en associant l'expérience spirituelle des maîtres de l'Orient et de l'Occident. Il a créé la Communauté Mondiale de la

Méditation Chrétienne. Pour lui, « la méditation est une manière de rejoindre notre propre centre, d'accéder aux fondements de notre être, et d'y demeurer, immobile, silencieux, attentif. »

Suite à cette présentation, un temps de méditation a été proposé au groupe, puis un temps de partage sur le vécu de cette expérience du silence.

Comme pour bon nombre de participants, j'ai apprécié ce temps et cette sensation de calme, de silence. Je l'ai vécu comme un moment apaisant. Se reconnecter à soi, à Dieu, à la Nature ont été les impressions de cet instant.

Être fidèle au mot de prière Maranatha, sur le papier c'est simple ; mais dans mon temps de méditation, je suis toujours bousculé par des idées, des pensées, des projets, etc.

Vivre cet instant présent reste malgré tout, pour moi, parfois difficile à atteindre. Je tâche de rester immobile, de garder mon attention, le silence,

parce que ce sont des facteurs essentiels pour réaliser cette approche. Il me faut accepter de revenir au mot de prière, toujours et encore, simplement.

Dans le contexte actuel, retrouver le calme, le silence et la paix intérieure apparaît pour moi comme une demande d'actualité. J'ai besoin de me ressourcer, de faire une pause, de vivre autrement mon quotidien.

Pendant les premiers épisodes de la pandémie en 2020, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui se sont tournées vers la méditation en général. Le virus a touché tous les pays et toutes les couches de la société. La peur, la crainte, la mort ont pris de l'ampleur et sont devenus des leitmotivs planétaires.

Parfois, pour moi, le silence fait plutôt peur. Comme beaucoup, je suis tellement habitué à avoir continuellement du bruit, entouré de musique, de dialogues. Rester immobile alors que je suis sans cesse en mouvement est un casse-tête, par moment.

J'ai besoin de me déconnecter de ce monde, ou plutôt de descendre dans mon for intérieur. J'ai besoin de faire lâcher prise à mon ego. Trouver la paix et l'amour qui est tout au fond de moi, c'est me trouver moi-même, trouver Dieu.

La méditation chrétienne m'apparaît comme un chemin spirituel qui peut me permettre de mieux vivre ces moments de déstabilisation où je perds mes repères. Elle me permet de retrouver une paix intérieure.

Cette journée s'est terminée fraternellement par le traditionnel verre de l'amitié dans la joie et la bonne humeur.

CLAUDE AMBROSIONI

### Agenda

Laurence Freeman nous propose durant cette nouvelle année **une série de conférences en ligne** qui auront lieu tous les deux mois sur le

thème « *Voir ce que saint Paul a vu* ». La première aura lieu le **lundi 28 février** à 19h30.

Plus d'information sur notre site [wccm.fr](http://wccm.fr).

#### Notez les dates

Trois événements se dérouleront à Bonnevaux **en français** :

■ **du 27 au 29 mai** un week-end du parcours « **Nouvelle Terre** » proposé par le groupe Meditatio Ecologie.

■ **du 16 au 19 juin** une retraite qui sera animée par **John Martin**.

■ **du 16 au 24 juillet** une retraite intensive de méditation silencieuse.

## Focus

## Aungkie Sopinpornraksa, Thaïlande



En 2020, la Thaïlande comptait 66,19 millions d'habitants. 94 % de la population est bouddhiste, 4 % musulmane, 0,8 % chrétienne (toutes confessions confondues). Les animistes, confucéens, hindous, juifs, sikhs et taoïstes représentent ensemble 1,2 % de la population.

Ce sont les sœurs ursulines qui m'ont parlé de Dieu pour la première fois et j'ai été baptisée lorsque j'étais à l'école primaire. À l'école Vasudhevi, j'étais responsable du groupe des jeunes étudiants chrétiens. Plus tard, j'ai lu et suivi quelques cours sur la Bible avec des prêtres et des sœurs.

Travaillant pour l'organisation World Vision, j'ai été l'une des responsables du groupe de prière charismatique catholique à Bangkok. Depuis 2004, les sœurs ursulines m'ont invitée à rejoindre le groupe de prière de la WCCM à l'école Mater Dei.

Nous avons tous les mercredis soirs une réunion hebdomadaire et une méditation. J'avais l'habitude d'assister au séminaire de la WCCM à Singapour avec Sr Théodore et Emilie Ketduthat. Sœur Théodore m'a accompagnée, ainsi que d'autres membres, pour rencontrer et parler avec Buddhadasa Bhikkhu (l'un des moines méditants bouddhistes thaïlandais les plus célèbres de la province de Surajthani, dans le sud de la Thaïlande). La méditation et la prière sont universelles et prier Dieu ensemble nous touche profondément.

J'ai eu l'occasion de pratiquer et d'acquérir plus d'expérience de la méditation et de la prière avec des prêtres franciscains, jésuites et rédemptoristes, et des sœurs ursulines. Je saisis au moins deux occasions par an de faire des retraites spirituelles en groupe et des retraites personnelles. Ces retraites donnent une nouvelle profondeur à ma lecture des Écritures et de la liturgie et ont transformé ma relation avec Dieu. C'est un voyage de foi, d'espoir et d'amour.

Travailler dans les ressources humaines, la finance, la collecte de fonds et l'administration de bureau dans de grandes organisations à but non lucratif au service de nombreuses personnes dans le besoin, de réfugiés, de demandeurs d'asile, etc. m'a causé un certain stress. La méditation et les retraites spirituelles m'aident à aimer ma vie, à être plus heureuse et paisible. Actuellement, pendant la pandémie de COVID-19, je reste à la maison et y travaille

la plupart du temps. Je lis la Bible tous les jours, j'assiste à la messe quotidienne et médite deux fois par jour. Je continue à prier pendant mes exercices de marche du matin, en travaillant dans mon petit jardin et même en cuisinant, etc. Dieu est au centre de tout ce que je fais. J'ai également acquis beaucoup de connaissances utiles pour m'aider dans mon travail pour la WCCM en lisant les livres du père Laurence Freeman et du père John Main, en regardant leurs vidéos sur YouTube et en écoutant de la musique.

À l'église Holy Redeemer, le père Prasert Lohaviriyasiri est le président de la WCCM de Thaïlande. Le Dr Suntime Komin et Wachara Navawongse sont les coordinateurs. En août 2021, j'ai été nommée coordinatrice nationale pour la Thaïlande, afin de communiquer avec le Centre de la WCCM et d'assister à la réunion mensuelle du groupe de méditation des responsables de la région Asie. Nous sommes une équipe de quatre à travailler en bonne entente pour diriger notre communauté qui a une réunion de méditation hebdomadaire tous les samedis de 10h00 à 11h30. Dieu a son projet pour nous. Nous devons simplement être fidèles et engagés dans la simplicité et l'humilité de la vie quotidienne. Notre prière du cœur, simple et attentive, le précieux mantra, m'accompagne désormais partout où je vais et dans tout ce que je fais. La méditation a changé ma vie. *Maranatha !*

## Un mot de John Main

*« La méditation n'a rien de passif. C'est un état d'ouverture grandissante et toujours plus franche à la source génératrice de toute réalité qu'on ne peut adéquatement décrire avec des mots que comme Dieu-qui-est-Amour. »*



**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Pascale Callec ; secrétaire de rédaction : Marie Palard ; traduction : Chantal Mouglin ; mise en page : Louis Dubreuil.

**ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :** Alain Hilaire, Aungkie Sopinpornraksa, Bernadette, Claude Ambrosioni, Henry, Isabelle, Joël, Laurence Freeman, Marie-Antoinette, Marie-Élisabeth Amiot.

**INFORMATIONS-CONTACTS FRANCE :** Pascale Callec, 399 chemin des Roux, 38410 Saint-Martin-d'Uriage - [pascale@wccm.fr](mailto:pascale@wccm.fr)  
**PUBLICATIONS :** <http://www.mediomedia.com>

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