



## Éditorial

### Chers méditants et amis de la CMMC,

Du 20 au 22 mai, nous avons eu notre Rencontre annuelle à Besançon sur le thème « Être et demeurer des êtres de présence ». C'est toujours un grand plaisir de retrouver des visages connus, venus des quatre coins de la France mais également de Belgique et de Suisse, et de rencontrer de nouvelles personnes. Ce principal rendez-vous de notre communauté avec Laurence Freeman est toujours pour moi un véritable ressourcement.

Philippe Mac Leod était notre invité et, une fois de plus, l'alchimie entre nos deux intervenants a opéré. Nous en sommes à chaque fois émerveillés même si, au bout de la 6<sup>e</sup> édition, on est en droit de se demander si notre choix pour des intervenants cultivant un attrait commun pour l'intériorité, la prière contemplative n'y serait pas pour quelque chose !

En réécoutant les conférences du weekend – elles sont sur le site internet (<http://www.wccm.fr/rencontres/rencontres-de-la-meditation-chretienne/rencontres-de-la-meditation-chretienne-2016/>), j'ai mis dans ma besace une jolie idée de Philippe qui fait sens au moment où le contexte extérieur me pousse de plus en plus à agir. Agir, oui, mais comment ?

Il propose de faire de la résistance sans rentrer dans un esprit de croisade ; il n'est pas là question d'agir pour défendre ses idées mais

d'agir comme le levain de la pâte.

Prier dans ce monde, nous dit-il, maintenir dans ce monde une vie contemplative, c'est comme maintenir le levain dans la pâte. Le levain n'est pas la pâte mais il est dans la pâte. Il a un pouvoir puissant de transformation.

comparaison semblait pertinente pour beaucoup et certains, méditants de longue date, voire de très longue date, ont partagé leur sentiment qu'effectivement le chemin n'était pas plus facile avec le temps et que, parfois, ils avaient même la sensation de revenir en arrière !!



Le père Laurence Freeman et Philippe Mac Leod durant la Rencontre annuelle à Besançon (voir p.10)

J'essaye de m'en souvenir lorsque que j'ai du mal à trouver le temps de méditer ou lorsque, parfois, j'ai le sentiment que mon brouhaha intérieur non seulement ne s'arrêtera jamais mais que le volume augmente au lieu de diminuer. À ce propos, j'ai été rassurée en coanimant un atelier lors de la rencontre, sur les étapes de la méditation. Nous proposons aux participants de partir de l'image du labyrinthe de Chartres. Cette

Mais il faut reconnaître que de ces « vieux » méditants émane une joie perceptible. L'éclat dans leur regard est peut-être ce que Philippe a évoqué en parlant de la lumière d'un plus grand que soi qui nous anime, et qu'il nous propose d'opposer à la frénésie du monde. Méditons pour résister à cette frénésie. ■

**Sandrine Hassler-Vinay**

Coordinatrice nationale de la CMMC France  
[sandrine@wccm.fr](mailto:sandrine@wccm.fr)

## La lettre de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne



Chers amis,

À Londres, c'était un bel après-midi de printemps, chaud avec juste un petit reste d'hiver. Cela faisait un moment que je n'avais pas vu Calum, mon jeune filleul, et je l'ai emmené déjeuner et se promener le long du fleuve. Il emporta l'appareil photo que sa sœur lui avait donné et s'absorba dans la vidéo. Il filmait tout ce qui se passait dans la rue et, lorsque nous sommes arrivés à la Tamise qui étincelait au soleil, il était fou d'excitation. Balançant son appareil en testant des manœuvres expérimentales, il courait derrière une volée de canards puis revenait capturer de nouvelles scènes en quantité infinie. Tout méritait d'être filmé dans la belle lumière du jour. Tout brillait de la merveille d'un monde toujours surprenant dans sa diversité. La vie débordait en lui avec abondance et excitation. Il était radieux et libre face à toutes les couleurs de la vie. Et c'était vivifiant de jouer avec lui le jeu de la vie.

Et ce fut Pâques. Comme Pâques est toujours. La théologie essentielle de Pâques est qu'une fois que Pâques se produit, Pâques ne cesse de se produire. Pour symboliser cela liturgiquement, l'Église prolonge la journée du dimanche de Pâques pendant huit jours et le temps pascal pendant quarante jours. Le « temps ordinaire » qui suit la Pentecôte ne peut plus redevenir ordinaire. D'un autre côté, ce qui est extraordinaire est qu'il reste ordinaire. Nous ne devenons pas des êtres astraux. Nous revenons à cette vie pour la vivre d'une manière nouvelle, en redécouvrant sans cesse sa nouveauté. Nous restons délicieusement incarnés et trouvons exaltant d'être mortels. La mort, la grande menace au bonheur des hommes, prend un sens tout à fait différent dans cette nouvelle expérience de la vie que nous appelons la Résurrection.

Le risque, c'est qu'en parlant de ces mystères de la foi qui constituent le cœur de la vie chrétienne, nous paraissions aux yeux des autres un peu hors de la réalité. Il est vrai que les chrétiens peuvent parfois apparaître comme les promoteurs d'une magnifique station de vacances qu'ils n'ont pas encore tout à fait visitée. En fait, si nous avons été touchés par la Résurrection, nous sommes en prise avec la réalité, « la réalité solide » qui « est le Christ », comme le dit saint Jean.

*« De ce souffle intérieur de la Pâque éternelle, Jésus ressuscité insuffle la grande paix dans le cœur des hommes, là où nous sommes un les uns avec les autres dans une commune humanité. »*

Je parlais récemment à une classe d'étudiants de MBA qui venaient d'apprendre à méditer. Beaucoup d'entre eux disaient qu'ils voulaient méditer parce que cela leur offrait un moyen de gérer leur stress. Le sens de la profondeur de la méditation, de la vie elle-même, se trouvait réduit par cet énorme obstacle à la vraie vie, aujourd'hui universel. Je fus frappé par l'étendue de ce problème, la prévalence du malaise social que nous appelons le stress : l'angoisse et les problèmes de santé qu'elle cause, l'ennemi de toutes les joies de la vie, celui qui nourrit la peur et la colère.

Bien sûr, la vie est stressante. Il est évident qu'elle a une durée de conservation qui change tous les jours. C'est avec des probabilités qu'on doit gérer au mieux tout ce qui est imprévisible, comme la vie. Tant que l'incertitude n'a pas été pleinement assumée, tout ce qui nous montre que rien n'est

certain sera difficile à accepter.

Le problème n'est donc pas le stress en lui-même, mais soit nous comprenons, du sein de la grande paix, les aspects stressants de la vie, soit nous ne ressentons que le stress et nous constatons qu'il se nourrit et se développe de lui-même. Alors on – Mammon en général – nous donne l'illusion que plus nous sommes stressés, plus nous nous approchons de la grande idole du Succès.

Il y a un siècle, les nations les plus civilisées du monde étaient au cœur de la « Grande Guerre » pour mettre fin à toutes les guerres, ce qui a abouti à trente-huit millions de morts, militaires et civils. Après une courte pause pour se remilitariser, la paix de Versailles qui a suivi, bien à l'image de la « paix comme le monde la donne », a conduit à une nouvelle guerre mondiale qui a coûté près de quatre-vingts millions de vies, soit trois pour cent de la famille humaine de l'époque.

Que ce soit la pulsion de mort de la guerre ou la tragédie de vies malheureuses gâchées par les maladies de l'abondance, pourquoi trouvons-nous le don de la vie si difficile à accepter ? Pourquoi la grande paix semble-t-elle à ce point hors d'atteinte ? Partant de la vie nouvelle qui l'a comblé de l'amour malicieux de l'Esprit Saint, Jésus ressuscité a insufflé en nous sa paix. Sa respiration physique a cessé sur la croix. Il rendit son dernier souffle et rendit l'esprit. Mais cela l'a irrévocablement plongé dans le souffle intérieur de Dieu, dans le cycle de vie qui annule les cycles de mort et renaissance. Il a pénétré à la source, au point de retour de tout ce qui existe. De ce souffle intérieur de la Pâque éternelle, il insuffle la grande paix dans le cœur des hommes, en ce point où nous sommes un les uns avec les autres dans une commune humanité.

Sur l'île de Bere cette année, les méditants de la retraite de la Semaine Sainte ont à nouveau pris le temps d'écouter l'histoire de la mort et de la résurrection de Jésus. Et de nouveau, ce temps passé a été abondamment payé de retour par une meilleure compréhension que le temps et la vie sont un don, et c'est tout le propos de Pâques. Cela vient à nous comme une histoire. C'est avant tout une histoire. Les Écritures chrétiennes ne sont pas une suite de vérités abstraites déconnectées de la vraie vie. Elles sont une certaine façon étonnamment intime de raconter une histoire qui se joue dans la vie de tous ceux qui écoutent – tant dans leur vie intérieure qu'extérieure. Une fois qu'on a ouvert son cœur à cette histoire, on sent une intégration et une harmonisation de l'intérieur et de l'extérieur – une nouvelle simplicité. On voit d'une façon nouvelle le déroulement de sa propre vie.

Nous sommes en conversation avec Dieu. Dans son usage ordinaire, « conversation » signifie causerie, échange d'idées par des paroles ou d'autres symboles signifiants. Mais c'est là une définition plus moderne, entrée en usage quand la culture a commencé à dévier de son équilibre spirituel vers un regard excessivement rationnel et tourné vers l'extérieur. C'est depuis le XVI<sup>e</sup> siècle environ que ce mot n'a plus signifié que « parler ». Mais la « conversation » signifie littéralement se tourner avec un autre vers quelque chose. En d'autres termes, tenir compagnie à, vivre avec, jouer le jeu de la vie avec...

Le Nouveau Testament n'est pas un *sutra*. Plus tard sont apparus des *sutras* chrétiens, grandes réflexions intellectuelles et cathédrales de l'esprit qui aident à interpréter la conversation, le récit de l'histoire qui est le cœur de l'esprit de l'évangile. Les évangiles sont des vérités plus simples qu'abstraites. Ce sont les récits étonnamment directs et intimes d'une histoire qui est à la fois cosmique et personnelle.

Nous ne lisons pas seulement les évangiles à Pâques. Tout au long de l'année, la « *lectio* » de ces textes

devrait faire partie de notre pratique quotidienne de prière. Mais nous les lisons toujours à la lumière de la vérité de Pâques. L'identité chrétienne de notre méditation, centrée sur le Christ, dépend en partie de la place de ce mode de prière dans notre vie spirituelle. La méditation nous apporte beaucoup de bénéfices et de fruits. L'un des plus grands est que la méditation nous enseigne comment lire les évangiles d'une manière qui attire notre être tout entier vers la personne de Jésus, pas seulement en tant que figure historique, mais en tant que présence personnelle et réelle.

« Car moi en toi et toi en moi ensemble, nous sommes une seule personne indivisible. » (*D'une ancienne homélie du samedi saint*)



La pensée chrétienne ressemble à une conversation qui intègre en permanence toutes les réflexions et les contributions qui ont été faites depuis les temps anciens jusqu'à aujourd'hui. Elle est toujours nouvelle et pourtant toujours de plus en plus riche. Nous en faisons partie et lorsqu'elle change, elle nous change.

Beaucoup d'entre nous auront ressenti cela en lisant la vision profonde et simple du pape François sur le mystère du Christ. « Miséricorde » est sa phrase de signature, en particulier à l'égard de certains responsables de l'Église perçus

comme étant de plus en plus dans le jugement et la punition. Avec une sage douceur, François porte l'un de ces coups périodiques et prophétiques au cadre institutionnel de l'Église dont il nous faut tous régler le cap. Ces coups nous réveillent du sommeil dont souffrent nos cœurs endurcis et bien-pensants. Comme le dit l'ancienne homélie que je viens de citer, ils nous restaurent dans la vie nouvelle qui nous remplit de la grande paix, si nous l'accueillons :

« Je te l'ordonne : Éveille-toi, toi qui dors ; je ne t'ai pas fait pour que tu restes prisonnier du monde souterrain. Lève-toi d'entre les morts ; je suis la vie des morts. Lève-toi, ô homme, ouvrage de mes mains, lève-toi, toi qui as été façonné à mon image. Lève-toi, partons d'ici ; car toi en moi et moi

en toi, ensemble, nous sommes une seule personne indivisible. »

Tant que nous écoutons cette histoire de l'extérieur, en seuls observateurs sceptiques, nous penserons que la vie nouvelle dont elle parle est un retour au jardin d'Éden. Mais qui veut vraiment revenir à l'Éden ? Le jardin à partir duquel la Résurrection s'étend à l'humanité et nous transforme n'est pas un paradis perdu mais le royaume de Dieu. C'est un lieu d'un type bien particulier : ni ici ni là, en nous ou parmi nous, mais ce lieu est une expérience qui est, simplement et *miséricordieusement*.



La conversation n'est donc pas parler à ou penser à, mais vivre avec et tenir compagnie à Dieu. Et c'est par conséquent dans un profond silence qu'elle se vit en plénitude. Dans le silence, nous ne cherchons pas à regarder Jésus ressuscité car nous n'arriverons jamais à le reconnaître en restant extérieurs. Mais quand nous le regardons avec le même regard d'amour qu'il nous porte, alors nous le reconnaissons et sommes amenés à la pleine connaissance de soi.

La Résurrection nous montre la façon dont nous devons (et voulons) nous engager dans la conversation avec le silence-même (« Rien ne ressemble plus à Dieu que le silence », nous disent les mystiques). Commencer cette conversation, c'est faire pousser la graine de la contemplation plantée à la naissance, notre véritable acte de naissance. Tout disciple de Jésus est donc appelé à être contemplatif, tout comme tout conjoint est appelé à avancer vers une union plus profonde. Les niveaux de silence – de la langue, du corps, de l'esprit et du cœur – sont les grands jalons de la vie et, pour le méditant, ne font qu'un avec le parcours de notre pratique quotidienne. Quand ces niveaux s'approfondissent, nous devenons plus simples et plus proches de l'enfance. Nous apprenons même un jour à jouer le jeu de la vie, avec à nouveau une joie sans limites.

Car la prière contemplative chrétienne ne consiste pas, essentiellement, à parler à Dieu ou penser à Dieu. Elle consiste à entrer dans une conversation silencieuse avec Dieu par l'esprit du Christ. Il ne s'agit pas d'opposer notre volonté à celle de Dieu ni de négocier un accord sur nos divergences d'opinion concernant ce qui est bon pour nous. Il s'agit d'un abandon actif de tout notre cœur à la volonté de Dieu qui sait, par un amour intime et unique, ce dont nous avons besoin, parce qu'il a part à notre humanité et partage avec nous tous notre vulnérabilité et notre complexité.

Ce type de langage parle peut-

être davantage aux chrétiens d'aujourd'hui qui ont déjà commencé à converser avec le silence. Mais pour beaucoup d'autres, il peut suggérer l'image d'un « Dieu personnel », ce qui est suspect et même gênant. Il est vrai que cette image de Dieu peut être déformée. Personnel, au sens humain, peut aussi signifier jaloux, possessif et dominateur. C'est une image que les croyants des trois religions de la Parole, toutes nées dans la même région troublée et violente, prétendent parfois posséder exclusivement. Détournée du véritable sens qu'elle a dans le silence de la grande paix, l'idée d'un Dieu personnel peut nous infantiliser, devenir une source d'oppression dans les structures du pouvoir de la richesse et de la politique, et même une justification pour le massacre d'innocents.

*« Quand le silence  
s'approfondit, nous  
apprenons même à jouer  
à nouveau le jeu de la vie,  
avec une joie infinie. »*

Elle demeure pourtant le plus grand des dons – à condition que nous sachions le partager.

Une règle taoïste disait jadis qu'on doit gouverner un empire de la même manière qu'on fait cuire un petit poisson. (Dans l'une des grandes apparitions de la Résurrection, au bord du lac de Tibériade, c'est précisément ce que fait Jésus). Dans une autre histoire de la sagesse taoïste, l'équipage d'un gros bateau vit une petite barque voguant sur sa route. Les marins se penchèrent sur un bord pour crier des insultes à ceux du petit bateau qui les approchait. Puis ils réalisèrent qu'il était vide et se turent.

Vide et silencieux comme le tombeau de Jésus le dimanche matin, le nouveau sabbat. Le tombeau vide est signalé dans chacun des récits évangéliques de la Résurrection. Le trouver vide a perturbé et déconcer-

té les disciples, et Marie pleura. Pourtant, le vide est corrélé à la plénitude. On les oppose bien qu'ils assurent la même fonction dans la grammaire du sens. La kénose divine qui consiste à se vider de soi-même produit l'incarnation de Dieu, par laquelle la plénitude de la divinité a pu demeurer incarnée. Nous ne pouvons pas reconnaître Jésus ressuscité sans avoir examiné l'intérieur du tombeau vide de notre propre cœur et y être entré. Cela peut paraître de la théologie métaphysique, mais on en voit la preuve dans la psychologie humaine et dans l'expérience quotidienne, y compris dans la pratique quotidienne de la méditation et de l'esprit de pauvreté. Comme pour les huées des marins du grand bateau (de la raison), la découverte du vide dans la petite barque (le soi sans ego) nous amène au silence.

À l'éternelle question qui, dit-on, aurait été posée un jour au Bouddha : « Que vous apporte la méditation ? », la meilleure réponse est « Rien. Mais je perds beaucoup ».

Aujourd'hui, nous devons cultiver cette qualité du vide et du silence si nous voulons survivre aux contradictions impossibles sur lesquelles nous avons construit notre monde. Ces contradictions nous font souffrir et nous menacent : la richesse irresponsable et l'exploitation sans limites de la Terre, la communication permanente et la solitude croissante, l'opulence et l'angoisse croissante. La valeur éternelle de la sagesse de la contemplation s'est noyée dans la compulsion à mettre des valeurs utilitaires ou commerciales et un prix sur tout, que cela soit pertinent ou non. On fausse par là la valeur de toute chose. Un jeune avocat m'a dit récemment comment le cabinet d'avocats où il travaille a systématiquement évacué du travail toute humanité en réduisant toutes les quinze minutes d'une journée à une plage horaire facturable ; il fallait même justifier le temps passé aux toilettes. Au bout d'un processus de ce genre, nous trouverons non pas le vide, qui est

le corrélatif de la plénitude, mais le néant et un vide d'insignifiance.

« Se souvenir de Dieu apporte avec certitude le réconfort à tous les cœurs », dit le Coran. La base du *dhikr*, une forme de prière de l'Islam, est la répétition intérieure de courtes phrases ou des noms de Dieu. L'objectif est de rester dans la présence consciente de Dieu tout en effectuant les actions les plus ordinaires de la journée, comme sortir du lit ou marcher. De la même manière, Jean Cassien a exhorté les moines du désert, et nous, leurs successeurs, à

ne s'agit même pas principalement de penser au passé. C'est ramener dans le présent l'essence la plus significative des événements qui se sont produits dans le passé, et les rendre présents maintenant. Le terme théologique pour cela est l'« anamnèse » (« Faites ceci en mémoire de moi »). Dans le vocabulaire médical, ce mot renvoie à un rappel complet et précis de la maladie d'un patient. Spirituellement, cela signifie récapituler notre passé dans le présent.

Il n'y a pas de plus grande peur que la peur de l'oubli. Dans la démence

ment, présents les uns aux autres et avec Dieu au niveau le plus profond. Comme Jésus était présent au Père et le Père à Lui, il nous est devenu présent en attirant l'humanité dans la présence la plus intime de Dieu à Lui-même, ce que nous tentons de décrire comme la Trinité. Dans cette présence continue, le passé et le futur se rencontrent. La peur de l'oubli et de la mort elle-même s'efface. L'expérience de la vie dans la plénitude infinie, dont nous avons pu jouir parfois dans l'enfance, revient dans toute sa force.

Avant Pâques cette année, nous avons laissé partir Eileen Byrne, membre bien-aimée et enseignante dans notre communauté anglaise et mondiale. Je l'ai rencontrée pour la première fois quand je faisais partie de la communauté laïque du premier centre de méditation chrétienne de Londres. Elle faisait le lien avec la fondation de la communauté de Montréal et devint plus tard directrice du centre de Londres. Elle était typiquement anglaise, mais aussi citoyenne du monde, et pleine d'une insatiable curiosité artistique et culturelle. Lorsque nous étions à Montréal, elle m'a un jour conduit à la campagne, dans un camp de jeunesse très dynamique du diocèse où je redoutais plutôt d'aller. J'étais encore moine en formation. En partant, elle s'est retournée pour me crier d'une voix forte : « Laurence, rappelle-toi que tu es un contemplatif ! » Eileen, j'essaie...

Qu'elle repose dans la grande paix et que tous ceux dont elle a apaisé la route par le biais d'une connaissance contemplative de Jésus ressuscité remercient Dieu pour le don qu'elle a été pour nous tous.

Avec beaucoup d'amour,



Laurence Freeman, osb



Eileen Byrne

réciter leur formule ou mantra tout en effectuant toute sorte de travail ou de service, ou en voyage, en répondant aux besoins de la nature, en s'endormant et en se réveillant. Ainsi, plutôt que d'être une pratique ésotérique pour une élite spirituelle, ce moyen très simple et ordinaire de la prière du cœur est destiné à tous. C'est une façon immédiate et directe d'expérimenter que le vide est la voie de la plénitude de Dieu. Dans cette spiritualité incarnée dans la vie quotidienne, où une discipline contemplative devient vraiment une part de notre vie et relie la surface et la profondeur des niveaux de conscience, nous découvrons qu'apprendre et vivre sont la même chose.

Faire mémoire. Spirituellement, ce n'est pas un exercice nostalgique. Il

de celui qu'il a aimé tout au long de sa vie, le proche conjoint de la personne souffrant de cette mort du cerveau voit cette personne aimée s'effacer et se retirer progressivement de la réalité. Il faut un acte d'amour très profond pour rester attaché à quelqu'un qui semble perdre jusqu'à la mémoire de vous en se détachant de tout. Seul l'amour parfait peut chasser cette peur.

Pour assumer la disparition inévitable de la mémoire – qui commence dès que la mémoire fonctionne – nous devons comprendre que le présent est plus que le temps indiqué sur une horloge numérique.

Pâques signifie l'expérience de la présence, la permanence d'une présence réelle dans laquelle nous sommes mutuellement, réciproque-

## Zoom Un espace pour se relier à l'unité

*Le Centre Meditatio de Londres a trois ans. C'est lieu un privilégié pour approfondir la vie spirituelle, nous disent ceux qui y ont vécu.*

En 2013, j'ai suivi au Centre Meditatio une série de treize conférences sur *Les Racines de la mystique chrétienne*. La découverte de l'intelligence psychologique d'Évagre, la simplicité du Père Laurence ont nourri ma foi. De même que participer régulièrement aux événements du Centre constitue une sorte d'« université de l'âme » où je me suis sentie nourrie et interrogée par les journées d'études dispensées par d'excellents professeurs spirituels : Martin Laird, l'évêque orthodoxe Kallistos Ware ou Kabir Helminski. Découvrir de manière contemplative Thomas Merton et le Zen, ou la poésie énigmatique de Rilke m'ont apporté de nouvelles perspectives. J'ai aimé l'ambiance d'une salle enflammée par le discours stimulant du biologiste Rupert Sheldrake.

### Un lieu accueillant et paisible

J'ai connu le Centre Meditatio lors d'une soirée très spirituelle en septembre 2015. Un groupe de musiciens avait organisé une session avec lecture de poésies, débat intéressant et fantastique musique. En écoutant la musique, je regardais les œuvres d'art accrochées au mur. L'artiste était le grand-père de Dan Greenwood, l'organisateur de la soirée. En bavardant, j'ai découvert, que le centre

J'apprécie aussi le bel espace du Centre Meditatio et son accueil chaleureux ; les conversations engagées autour d'un thé ; la séance des questions-réponses s'attaquant à la façon de guérir un monde fracturé ; le silence que nous avons partagé dans la méditation qui nous ancre, au-delà de toute parole, dans cette dimension profonde que nous appelons Dieu. L'attention accordée au yoga, au travail corporel, à la musique et à l'art répond aussi à notre besoin de guérison et d'unité entre mental, corps et esprit.

Pour moi, le rôle essentiel du Centre Meditatio est d'offrir un espace pour nous permettre de nous relier à cette unité au cœur de notre être. ■

**Shirley Lancaster**

exposait un certain nombre d'artistes tout au long de l'année. C'est ainsi que mon travail fut exposé au centre en février 2016. Nous avons organisé une visite privée qui a été un grand succès. Le Centre Meditatio accueille une variété d'événements qui attirent des gens passionnants. C'est un lieu accueillant, paisible, discrètement situé sur une belle place d'Islington. ■

**Christianna Marion Mitchell**



### Une grâce qui élève le cœur

Le Centre Meditatio, est sans doute l'un des meilleurs lieux de Londres pour aborder les questions liées à la vie spirituelle. Conférences, ateliers, expositions d'art, journées de retraite et de méditation : aucun autre endroit dans la ville n'offre cette profondeur et cette variété de programmes. L'équipe est aussi remarquable et accueillante que l'espace du centre ; on ressent ici une chaleur et une grâce qui élèvent le cœur et portent l'esprit à chanter. Peut-être même à danser. ■

**Mark Burrows**

#### La Communauté à Londres

**Meditatio House** : 10 Cloudesley Square, London N10HT  
Tél. + 44 (0) 207 837 8567

[meditationhouse@wccm.org](mailto:meditationhouse@wccm.org)

**International Office** : St Marks, Myddelton Square, London EC1R 1XX  
Tél. +44 (0) 207 278 2070

[welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)

Pour en savoir plus sur le Centre Meditatio voir [www.meditatiocentrelondon.org](http://www.meditatiocentrelondon.org)

## News

### Belgique Un nouveau groupe de méditation à Bruxelles

Un groupe de méditation anglophone est né à Bruxelles en octobre 2015. Alors que la ville avait déjà une communauté de langue française ainsi qu'un groupe de méditation en néerlandais à Grimbergen, près de Bruxelles, manquait un groupe anglophone pour répondre aux besoins de la communauté internationale vivant à Bruxelles. Le nouveau groupe est ouvert aux croyants de toutes confessions chrétiennes. Nous accueillons également des

personnes d'autres religions et celles qui n'ont pas de racines religieuses, confiant en la façon dont nous vivons notre foi dans la prière contemplative pour partager le don de la méditation. Jusqu'à présent, le groupe a surtout attiré des étrangers qui vivent et travaillent ici, même si un certain nombre de ressortissants belges se sont également joints à nous. Le groupe médite le lundi soir de 20h à 21h à la chapelle de la Résurrection, lieu

de culte œcuménique situé au centre de Bruxelles (<http://www.resurrection.be>) ; après quoi nous prenons un temps pour faire connaissance et boire un verre ensemble. (plus de détails sur <http://tiny.cc/brusselsgroup>).

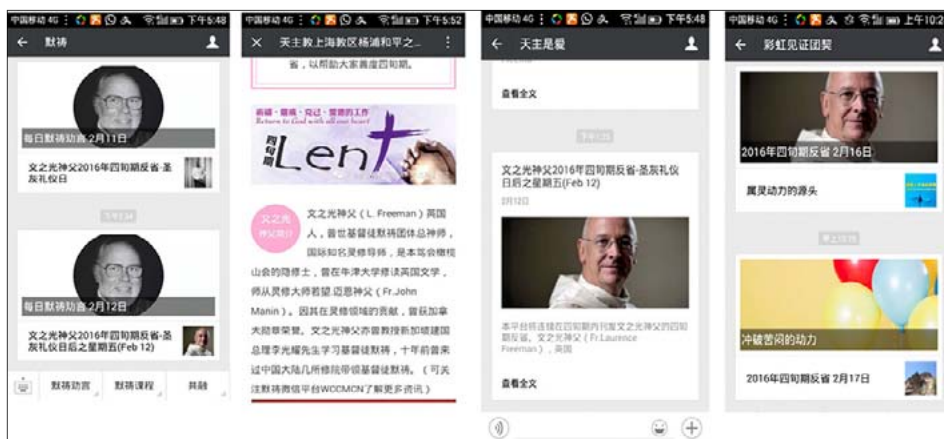
Pour nous rejoindre, contacter Ingrida Sniedze (sniedzei@hotmail.com) ou Frits Smulders (frits.smulders@icloud.com). Tout le monde est bienvenu ! ■

**Frits Smulders**



## Asie Méditer en ligne

*La technologie est un moyen précieux pour diffuser l'enseignement et la pratique de la méditation chrétienne. Ci-dessous, deux exemples où des applications mobiles permettent d'organiser des groupes virtuels et diffuser lectures et enseignements.*



## Singapour

À Singapour, Albert Cheah participe à un groupe de méditation à l'église de Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours. Mais il a également créé une autre manière d'aider les gens à méditer avec WhatsApp :

« En dehors de la rencontre hebdomadaire à l'église, chacun chez soi peut pratiquer une méditation virtuelle le lundi à 22 h.

- À 21 h 55, j'envoie un message pour battre le rappel.
- À 22 heures précises, j'envoie ce message : « Méditons maintenant

avec la prière d'ouverture ».

- À 22 h 20, ce message pour clôturer le temps de méditation : « Amen, bonsoir, Dieu vous bénisse. »

J'ai exprimé clairement aux participants que la méditation virtuelle ne remplace pas leur participation hebdomadaire dans un groupe ou leurs méditations personnelles biquotidiennes. J'ai eu des retours positifs de méditants partis en vacances ou en voyage professionnel. Ils apprécient beaucoup que la méditation virtuelle leur permette de participer, même lorsque leurs voyages les emmènent hors du fuseau horaire de Singapour. »

## Chine

WeChat est un service de communication mobile de textes et messagerie vocale très populaire en Chine, similaire à WhatsApp. Augustine Xiao Xiao (oblat qui a vécu à Meditatio House en 2015) utilise WeChat pour diffuser les réflexions de carême du père Laurence à 13 000 personnes. D'autres applications (QQ et YY) lui permettent d'organiser une méditation en ligne deux fois par mois. ■

Consultez la liste des groupes en ligne sur le site : <http://tiny.cc/ongroups>



*Breve rencontre entre le dalai-lama et le père Laurence. Le dalai-lama a dû suivre un traitement médical aux États-Unis. Aussi le prochain Way of Peace qui devait se dérouler en avril à l'Université catholique d'Amérique est reporté en 2017.*

## Italie L'accueil de bienvenue du pape François

La XV<sup>e</sup> Conférence nationale de la communauté italienne s'est tenue à Rome du 22 au 24 janvier dernier. Elle a réuni 120 personnes de toute l'Italie et, pour la première fois, du sud de l'Italie. « La méditation, moyen de miséricorde » était le thème choisi pour l'événement en lien avec l'année jubilaire de la miséricorde. Le père Laurence Freeman nous a invités à réfléchir sur la miséricorde comme un appel à la prise de conscience et une nouvelle façon de regarder le monde, tandis que Maciej Bielawski a présenté un regard neuf et très beau sur « l'Histoire du pèlerin ».

La rencontre fut aussi l'occasion du renouvellement du Conseil d'administration italien et du coordinateur

national. Après sept ans à la tête de la communauté italienne, j'ai transmis ma fonction à Fiorenza Giuriani, de Milan. Je lui souhaite le meilleur, ainsi qu'aux nouveaux membres du Conseil, avec une profonde gratitude pour le travail que nous avons partagé qui m'a aidée à vivre ce service comme une joie.

En participant à la prière de l'Angélus sur la place Saint-Pierre et avec la salutation inattendue du pape François à la communauté italienne, je crois que nous avons tous ressenti le lien d'affection et de communion avec l'ensemble de la communauté mondiale pour la méditation chrétienne. ■

**Silvia Fasciolo**

**En ligne :** Voir ici une courte vidéo du pape François saluant la WCCM : <http://tiny.cc/popeWCCM>

## Québec Un anniversaire qui fait date

Cette année 2016, nous fêtons le 25<sup>e</sup> anniversaire de la WCCM, tout comme celui de la Méditation chrétienne du Québec (MCQ).

Nos cousins québécois ont commencé leurs festivités le 12 juin dernier avec une rencontre fraternelle d'été chez les Franciscains à Lachute. Le même jour, sortait un numéro spécial de leur revue semestrielle *Échos du silence* avec des témoignages de nombreux méditants. En octobre, sont prévues deux rencontres dont le « ressourcement spirituel annuel » (les 14, 15 et 16 octobre à Montréal, avec Gérard Blais, marianiste, et directeur du Centre biblique Har'El sur le thème: « Quatre méditations au désert ». Alors qu'à Québec, les 21, 22 et 23 octobre, les méditants se



Le nouveau comité de la Méditation chrétienne du Québec

rassemblent sur le thème de « Baigner dans la bienveillance ».

Tout au long de cette année, d'autres événements se déroulent dans les 53 communautés au Québec, en Ontario, au Nouveau-Brunswick, au Manitoba et dans l'Alberta.

Enfin, un numéro spécial d'*Échos du silence*, en septembre prochain, consacrera un dossier au projet phare « Jeunesse & Méditation », impulsé par Sébastien Gendron, le coordonnateur général. Nous en reparlerons dans le prochain *Meditatio*.

## La communauté en France

## Rencontre des méditants marseillais

À Marseille, pour maintenir le lien entre les neufs groupes de méditants de la ville, nous avons pris l'habitude de nous réunir entre méditants chrétiens pour une rencontre qui a lieu un samedi par trimestre. L'invitation est largement ouverte aux amis des villes voisines et chaque méditant peut inviter des personnes intéressées par la prière contemplative.

Nos rencontres commencent toujours par une prise de contact conviviale suivie d'une messe méditative, puis d'un enseignement. Le repas est partagé : nous prenons le temps de nous rencontrer, de nous présenter, d'échanger sur nos vies et sur l'enseignement du jour. Échange qui se prolonge l'après-midi avec la reprise de l'enseignement et un temps pour les questions - réponses. Une méditation met fin à la journée.

Généralement ces rencontres rassemblent entre 40 et 50 personnes.

Ce 13 février 2016, en raison des vacances scolaires, nous étions un peu moins nombreux que d'habitude, environ 35. Dans cette participation resserrée la convivialité était particulièrement chaleureuse.

### Des pierres sur le chemin

Notre thème d'enseignement était « La bénédiction de l'échec » à partir des enregistrements (deux extraits, d'une heure chacun) de la retraite donnée par le père Laurence Freeman en septembre 2015 à la Roche d'Or (Besançon). La mise en œuvre est relativement simple : un ordinateur, une connexion internet, des petits haut-parleurs et un éventuel écran pour les enregistrements vidéo.

Nous avons tous apprécié l'enseignement qui, anecdotes à l'appui,

nous a bien montré que les événements, qui peuvent être pris au départ pour des échecs, sont en fait des petites pierres semées par le divin sur notre chemin, pour bâtir notre vie et nous faire grandir. Dans la voie spirituelle, la notion d'échec n'est qu'une notion relative et, paradoxalement, l'échec peut être vu comme un succès, il nous aide à entrer dans la réalité.

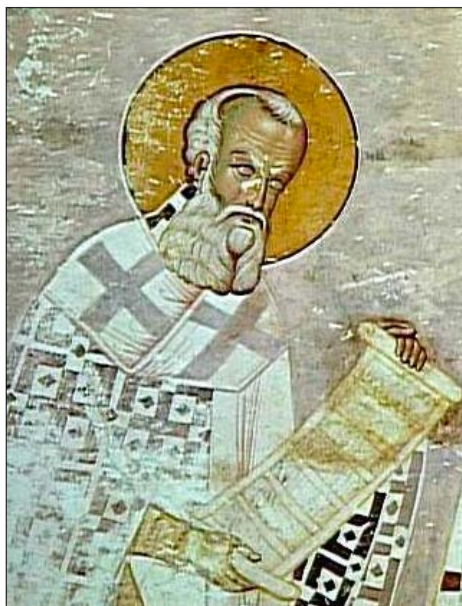
Le poème sur l'Amour du XVII<sup>e</sup>, évoqué par le père Laurence et tant apprécié de la philosophe Simone Weil a été retrouvé par une méditante, et nous l'avons ensuite distribué à tous les participants. Cet enseignement nous a fait partager une belle sagesse de vie et nous sommes prêts à renouveler l'expérience sur un autre thème. ■

Jacques de Plazaola  
Marseille (13)



## Retour aux sources

### Athanase d'Alexandrie colonne de la foi



Né en 295, mort en 373, Athanase fait encore partie de la génération de chrétiens qui a connu les persécutions (la liberté de culte instaurée par l'édit de Milan date de 313). Il a donc vécu durant cette période charnière entre le temps de l'oppression et celui des premiers moines au désert, pendant cette longue hésitation entre l'anthropomorphisme de dieux multiples et la divinité de l'homme Jésus. À l'époque aussi où le christianisme s'officialise et se trouve simultanément mêlé au pouvoir, étape qui imposera vite la nécessité de préciser la foi chrétienne ainsi que de définir des repères de fonctionnement au sein de l'Église.

C'est ainsi que le premier des vingt-et-un conciles œcuméniques, celui de Nicée, sera convoqué en 325 par l'empereur Constantin pour trancher le vaste conflit arien à propos de la nature du Christ. Athanase y assiste comme diacre et défendra par la suite avec force les décisions de ce concile, en particulier la consubstantialité du Fils avec le Père (*homoousios*, de « même substance »), contre la position d'Arius et de ses partisans

(*homoiousios*, de « substance semblable »). On raconte que c'est de cet épisode que proviendrait l'expression « ne pas varier d'un iota » !

À noter que, si elle se centre sur la thèse d'Arius, la dispute est plus vaste, puisque d'autres défendaient la similitude (*omoios*) du Père et du Fils et qu'il s'en trouvait même pour refuser toute ressemblance (*anomoios*).

Pour son acharnement indomptable à défendre cette thèse nicéenne, son combat principal, on a donné de nombreux surnoms à Athanase : « Pilier de l'orthodoxie », « Phare de l'Orient », « Colonne de la foi »...

Plus égyptien que grec, né au milieu du peuple dont il parle la langue copte, c'est un homme d'Église plutôt qu'un universitaire, un pasteur plutôt qu'un théologien : c'est l'Église qui l'a formé et c'est elle qui constitue son milieu de vie ; il la défendra avec passion. Il fut d'ailleurs l'un des premiers à réclamer la liberté de l'Église par rapport au pouvoir.

Ses multiples vicissitudes viendront des clercs et des politiques. Elles seront essentiellement liées à sa lutte contre l'arianisme, mais également à son caractère entier, à ses positions intransigeantes et à ses ripostes cinglantes. C'est ainsi que, outre de nombreux épisodes mouvementés, il connaîtra cinq périodes d'exil, toutes décrétées par des empereurs, qui le tiendront éloigné de sa ville durant presque un tiers de son épiscopat (quarante-cinq années). Ses fidèles lui garderont pourtant une confiance indéfectible et lui manifesteront leur joie à chacun de ses retours.

Son activité apostolique est incessante, rien ni personne ne l'arrête, pas même le pape ou l'empereur. Habile, éloquent, homme de convictions fortes, c'est un tribun accompli. Il tra-

vaille à l'approfondissement de la vie chrétienne, entretient des rapports fraternels avec les moines du désert, notamment Pacôme et Antoine (dont il écrit une biographie, modèle pour les futures vies de saints), s'emploie à évangéliser partout où il passe, toujours soucieux de faire progresser dans la foi le petit peuple d'Égypte dont il est le patriarche.

De même qu'Irénée de Lyon 150 ans avant lui, Athanase proclame que « *le Verbe s'est fait lui-même homme pour que nous soyons faits Dieu.* » L'Incarnation, dit-il, vise à rétablir l'homme dans sa nature véritable en lui manifestant qu'il est image de Dieu ; elle vise en même temps à détruire la mort pour signifier à l'homme quel avenir lui est promis ; elle vise enfin à restaurer la connaissance du vrai Dieu. ■

Éric Clotuche

## Agenda

**Une retraite est organisée** du 12 au 15 août à la maison Sainte-Thérèse d'Avila à Guebelschwihr (Alsace), animée par Paul Rummerhardt et François Martz sur le thème « *Yoga et Oraison - Le silence de Marie* »

**Renseignements et inscriptions :** François Martz +33 (0)6 74 72 15 29 [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)  
En savoir plus sur [wccm.fr/agenda](http://wccm.fr/agenda)

• **Du 9 au 11 septembre** au monastère Notre-Dame d'Hurtebise (Belgique), Éric Clotuche anime une retraite sur le thème « *Méditer en compagnie des pères du désert* ». **Renseignements :** [contact@wccm.be](mailto:contact@wccm.be)  
**Inscriptions :** [hurtebise.accueil@skynet.be](mailto:hurtebise.accueil@skynet.be) - En savoir plus sur notre site : [wccm.fr/agenda](http://wccm.fr/agenda)

## Rencontre nationale de la CMMC



Une centaine de personnes se sont retrouvées, le weekend du 20 au 22 mai 2016, au Centre de la Roche d'Or à Besançon pour vivre ces 7<sup>e</sup> Rencontres nationales en présence de Laurence Freeman, notre directeur spirituel. Cette année, l'invité était Philippe Mac Leod qui, depuis 20 ans, mène une vie de prière et d'intériorité dans les montagnes pyrénéennes.

Sa parole vive a irrigué un week-end lumineux où nous étions, comme toujours, portés discrètement par la prière de nos hôtes, la communauté

de la Roche d'Or, si hospitalière.

D'emblée, Philippe Mac Leod captive par sa simplicité et l'art d'aller au cœur des questions posées : « Comment retrouver jour après jour le chemin de l'intériorité » et « Comment faire advenir la Présence de manière à ce que notre regard devienne ce regard de bénédiction qui ne peut que rendre grâce pour la création toute entière ? ». Tout en se gardant de donner des réponses toutes prêtes, il pose quelques balises sur le chemin : savoir doser effort et lâcher-prise, exigence

intérieure et vigilance et... se laisser guider par l'Esprit.

Il prévient : « La méditation n'est pas un but en soi, le silence non plus... »

Le but est « de s'ouvrir au chemin en soi vers la présence à soi, reflet de la Présence. »

Être là, pleinement présents, pour apprendre la véritable assise : un appui quand tout bouge autour de nous. Et rechercher sans cesse « le silence intérieur du cœur profond, l'espace où nous sommes en harmonie avec l'univers, avec nous-mêmes. »

Tout au long de ce weekend, nous suivrons cette « dynamique du devenir » à laquelle nous sommes conviés, la « contemplation aimante », notre axe, avec sans cesse en ligne de mire la question vitale qui aiguillonne notre pratique : que cherchons nous ?

C'est avec une humilité sans faille et une douceur exemplaire que notre guide nous conduit à nous ouvrir à l'inachevé pour que s'accomplisse le désir de plénitude qui nous habite tous. ■

**Martine Perrin**  
Paris (75)

## Une vie de solitude vouée au divin

Très riche rencontre que ce week-end à la Roche d'Or les 20, 21 et 22 mai derniers.

L'invité, Philippe Mac Leod, m'a particulièrement interpellé. Très beaux témoignages de sa part. La vie de contemplation qu'il a choisie est particulière mais ô combien féconde ; une vie de solitude vouée au divin et à la prière est réellement porteuse de fruits si l'on en juge à son humilité. Quel exemple, quelle source d'inspiration ! Et ce n'est pas la soirée « Poèmes et piano » du samedi soir qui démentira ce constat. Lui-même avait choisi ses propres poèmes et préparé avec Leila Tilouine au piano quelques morceaux choisis : Bach, Brahms, Liszt... Cette « veillée » a réellement constitué un temps fort de la rencontre et montre combien une pratique sincère et assidue d'intériorité peut épurer et magnifier une existence... ■

**Michel Mouhat**  
Phaffans (90)





## « Je suis le Tout et Tout est Un »

Animé par Leila Tilouine, l'atelier d'écriture, se basait sur un texte de Mac Leod. Il s'agissait de répondre à la double question : « Qu'est-ce que je ne suis pas ? » et « Qu'est-ce que je suis ? »



« Je ne suis pas Gariko, le nom d'un lieu où viennent se loger les hiboux de nuit. Je ne suis pas la mer qui se remplit de vagues incessantes, et d'êtres singuliers qui voyagent, et la traverse de cieux en cieux. Je ne suis pas ce chemin vide sans nom, que l'on emprunte sans boussole ; Je suis moi, et rien que cela. Je suis avec toi, et toi avec moi, et avec tous ceux que tu rencontres au coin d'une rue. Je suis le souffle que nous partageons et qui nous rassemble. Je suis cette lumière que tu cherches pour être réchauffé et pour éclairer ton chemin. Je suis l'ombre qui te suit. Je suis le chant d'oiseaux qui égaye tes jours. Je suis l'arbre qui se déploie, sous lequel tu peux te reposer. Je suis le ciel qui te procure sa lumière. Je suis toi. Je suis le silence que tu cherches. Je suis le Tout et Tout est Un. Regarde, écoute, je suis là, tout près de toi... » ■

**Fouzia Geiger  
Conthey (Suisse)**

## L'expérience enthousiasmante de la *lectio divina*

Lors des Rencontres nationales de la méditation chrétienne de France des 20 au 22 mai dernier, à la Roche d'Or à Besançon, j'ai participé à un atelier de *lectio divina* que je n'avais jamais pratiqué : de fait ça a été un temps fort et unifiant.

La *lectio divina* consiste à lire la Parole de Dieu, à s'en imprégner, à la faire descendre en soi, au plus profond dans le cœur, à la « mâcher » par plusieurs lectures successives entrecoupées d'échanges entre les participants qui expriment en quoi ils ont été touchés.

Pascale Callec, qui animait l'atelier, nous a proposé de répondre intérioritément à trois questions :

- Quelles sont les expressions du texte qui m'ont frappées ?
- Qu'est-ce que le Seigneur me dit personnellement à travers ce texte ?
- Qu'est-ce que je réponds à ce que le Seigneur me dit ou m'a fait comprendre par la voix des autres ?

Dans ce temps de lecture, il m'a été donné de voir comment l'Esprit

parle à tout un chacun de manière extrêmement diverse. La parole est spontanée, venue du plus profond, sans souci de savoir l'effet qu'elle va

produire sur les autres... tère unique de chacun et comment l'Esprit l'habite et l'inspire.

J'ai eu l'impression que nous faisons ensemble œuvre de « création »



produire sur les autres...

Cela m'a fait penser à une « Pentecôte » où l'Esprit fait s'exprimer chacun dans sa langue qui résonne en tous... J'ai pu voir aussi le carac-

et c'était enthousiasmant au sens propre du terme, qui signifie « Dieu en soi ». ■

**Marie-Christine Genêt  
Échirolles (38)**



## Focus

## Joseph Pang La médiation du mantra



« Seigneur, quelle est ta volonté pour moi ? Dis-le-moi s'il te plaît ! » C'était en 2012. Je me débattais depuis quatre ans déjà dans une crise personnelle. J'ai tout perdu, y compris ma paix et moi-même. Je continuais néanmoins à prier Dieu de me délivrer de cette crise. Cela faisait plus de quatre ans que je priais à cette intention, mais il n'y avait aucun signe de soulagement.

Au cours de ces quatre années, chaque fois que les difficultés devenaient insoutenables, j'avais recours à la prière du chapelet. Dans ma prière, j'avais l'habitude de supplier Marie, notre Mère, d'intercéder pour moi afin que je puisse être sauvé plus vite de ma misère.

Curieusement, je lisais aussi beaucoup de livres spirituels catholiques au cours de cette même période.

Autour d'avril 2012, je suis souvent tombé sur le mot « méditation » dans mes lectures spirituelles. J'étais intrigué et j'ai tenté d'en savoir plus à ce sujet par le biais d'une recherche sur internet et en demandant de l'aide aux prêtres de ma paroisse. Cependant, ma recherche ne débouchait sur rien.

Je priais donc Marie notre Mère, et lui demandais de m'apporter son aide. Cette fois, ma prière reçut une réponse rapide. Fin mai, la WCCM organisa une série de sept séances sur la méditation chrétienne à l'église Saint-Jude de Hong Kong. C'était la première fois que j'entendais parler de la méditation chrétienne. Je ne me suis pas rendu compte que c'était un tournant dans ma vie.

Après ces rencontres, j'ai rejoint la WCCM. Je pratiquais tous les jours la méditation. Au début, je ne méditais qu'une fois par jour pendant 30 minutes. Quand je me suis senti plus à l'aise, j'ai médité deux fois par jour. Je me sentais beaucoup plus paisible après avoir pratiqué ma méditation. Je me suis mis à observer de près mon entourage sans trop penser. Je suis plus disposé à accepter la critique des autres : j'ai commencé à voir toutes ces critiques ou « commentaires » comme un moyen de me connaître et de progresser. Mais ce n'était encore que le début. Dieu m'a donné plus que je ne demandais.

« Mais qu'en est-il de la crise person-

nelle que tu traversais ? » Ma réponse est : sans la méditation, je ne serais pas en mesure de faire l'expérience de « vivre dans l'instant présent ». En allant plus loin, j'ai compris que la volonté de Dieu pour moi était de faire face à la réalité de ma situation, aux difficultés du moment présent et d'agir en conséquence. Oui, ce fut extrêmement douloureux d'agir au milieu des difficultés, mais c'était Sa volonté, et non la mienne propre telle que je l'imaginai.

Je compris que c'étaient des choses qui pourraient me rendre plus fort et plus mature. Plus important encore : cela m'a amené à me rapprocher de Dieu, de Sa passion et Ses souffrances.

Deux ans plus tard, en 2014, par la grâce de Dieu, ma crise était terminée. Au cours de ces deux années, lorsque je me sentais submergé par ma situation, je récitais tranquillement le mantra dans mon cœur. En vérité, le mantra a traversé avec moi la vallée la plus sombre de ma vie.

Ici, je tiens à remercier Lina Lee, coordinatrice de la WCCM à Hong Kong. Elle m'a soutenu au long de ce parcours. Elle m'a aussi appris tant de choses sur la méditation. Je tiens aussi à remercier pour tout leur soutien les membres de mon groupe de méditation en ligne, en particulier Matthew, Lani, Cora et Mary. Que Dieu vous bénisse tous ! Amen. ■

Joseph Pang  
Hong Kong

## Un mot de John Main

« La vie de la Trinité se vit au cœur de la vie de tout homme. Elle est la dynamique à la base de toute réalité. Ainsi, une fois que nous nous relions à notre centre, nous nous relions à chaque centre. »



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

**Ont participé à ce numéro :** Mark Burrows, Éric Clotuche, Leonardo Corrêa, Silvia Fasciolo, Laurence Freeman, Fouzia Geiger, Marie-Christine Genêt, Sandrine Hassler-Vinay, Shirley Lancaster, Michel Mouhat, Christianna Marion Mitchel, Joseph Pang, Jacques de Plazaola, Martine Perrin, Frits Smulder, Gabriel Vieille pour les photos.

**Informations et contacts en France :** Sandrine Hassler-Vinay, 135, bd de la Blancarde, 13004 Marseille - sandrine@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)