



Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne

CONFÉRENCE LAURENCE FREEMAN À MARSEILLE le 26 mai 2014

Bonsoir à tous. Merci spécialement à Elisabeth et Jean-Pierre et à tous les groupes de méditation chrétienne ici à Marseille qui ont organisé cette soirée et au père Luis pour son amitié et son accueil dans l'église Saint-Joseph. Et aussi à Sandrine, notre coordinatrice nationale pour son travail dans cette fonction et pour avoir accepté, au pied levé, de me traduire.

Je voudrais partager avec vous quelque chose qui m'a changé la vie. Mais en fait le moment le plus important que nous allons passer ensemble, c'est le moment où nous serons tous en silence ; dans le silence de l'Esprit, la langue de l'Esprit. Un des plus grands mystiques, Me Eckart, disait : « Il n'y a rien qui ne ressemble le plus à Dieu que le silence. »

J'espère que nous allons tous comprendre un peu mieux, ce soir, moi y compris, cette mystérieuse et très belle phrase.

C'est la 2^e fois que je viens à Marseille et aujourd'hui j'ai pu voir davantage la ville que je ne l'avais fait lors de ma précédente visite. Sur le bateau qui nous emmenait de la Pointe Rouge au port, j'ai pu voir en quoi Marseille est une ville magnifique et fascinante. Il est très facile de voir les différents niveaux de l'histoire de la ville. Et ces différents niveaux sont les témoins de l'histoire. Et, en même temps, je pouvais entendre le présent bruyant de Marseille. C'est exactement comme nos propres vies.

Nous sommes formés par les traditions, les différentes histoires dont nous sommes issus et si nous sommes connectés à la meilleure partie de notre histoire, ça devient une partie de notre propre expérience et nous pouvons la transmettre à la génération suivante. C'est ce que faisons ce soir. Ce soir, nous sommes réunis dans cette église qui représente une part de l'histoire du christianisme à Marseille, et elle nous accueille en tant que disciples du Christ aujourd'hui, au XXI^e siècle.

Ce soir, je voudrais parler de la tradition spirituelle qui nous a formés et plus spécialement la tradition de la prière. Et je parle en tant que moine bénédictin, conscient qu'il y a ici un lien privilégié avec les fondateurs du christianisme monastique.

Jean Cassien était un pèlerin et il a voyagé à la fin du IV^e siècle, dans le désert du nord de l'Égypte et à cette époque c'était un des lieux spirituels les plus forts dans le monde chrétien. Comme Jean Cassien, les moines venaient là pour apprendre à prier. Et pour voir comment ce voyage spirituel pouvait être un avec leur vie.

Le voyage spirituel n'est pas une partie de notre vie : notre vie est notre cheminement spirituel ; chaque aspect de notre vie. Jean Cassien est allé voir les maîtres du désert pour faire de l'esprit des Évangiles le point central de sa vie. C'était un homme de passion, à la recherche de la paix et de l'intégrité. Il a passé vingt ans dans le désert à apprendre des maîtres du désert. Ensuite, il est d'abord allé à Constantinople et ensuite il est venu à Marseille où il a fondé deux monastères, un pour les hommes et un pour les femmes, au début du Ve siècle. Les moines de cette époque étaient un peu sauvages (dommage que ceux d'aujourd'hui ne soient pas un peu plus fous, les moines sont censés être à la marge

de la santé de l'esprit.) L'évêque de Marseille a demandé à Cassien de mettre un peu d'ordre chez ces moines un peu fous. En réponse à cette demande, Jean Cassien a écrit deux livres : Les *Instituts* et les *Conférences* des pères du désert.

Dans les *Conférences*, il distille la sagesse des Pères du Désert. Il a apporté à l'Église occidentale la sagesse des Pères du désert. Ensuite, quelques générations plus tard, saint Benoît, en Italie, a dû mettre un peu d'ordre chez les moines ; et il disait : « Les moines de notre époque ne sont pas aussi bien que les Pères du désert ». Aussi les règles de saint Benoît sont en général des règles de modération. Mais il disait : ce n'est que le début de la vie monastique. Et si vous voulez aller plus loin, et plus profondément, dans ce voyage spirituel de votre vie, vous devriez lire les *Conférences* de Cassien. Benoît en a fait une règle, de lire les *Conférences* à chaque repas. Aussi, pendant des milliers d'années, les *Conférences* ont été lues dans les monastères. En mangeant, ils absorbaient en même temps la sagesse de Jean Cassien et celles des Pères du désert.

C'est la tradition dont nous faisons partie. Et j'aimerais parler avec vous ce soir d'une part de cette tradition. Je pense qu'elle est essentielle à l'ensemble de notre vie spirituelle.

Chaque tradition vient à notre rencontre dans le moment présent. J'aimerais vous raconter comment j'ai été mis en contact avec cette prière.

J'étais en 1^{re} année à l'Université, et je devais aller voir John Main, mon père spirituel. Je devais aller le voir pour parler de moi. J'avais 20 ans, et forcément j'avais envie de parler de moi. Il m'a écouté et m'a donné des conseils avisés et à la fin d'une de nos rencontres, il m'a initié à la méditation chrétienne. Je ne peux pas me souvenir exactement de ce qu'il m'a dit : très peu de mots. C'étaient des mots très simples qu'il a prononcés d'une manière très douce, très gentiment. Mais ces mots ont eu un impact incroyable sur moi. J'avais conscience qu'ils me touchaient de manière très puissante. A cette époque, j'étais assez divisé. Je ne pouvais rien comprendre de ce qu'il me disait : j'étais dans une recherche intellectuelle de Dieu. J'avais l'habitude de prier avec ma tête. Bien sûr, j'allais à la messe mais pour moi la prière, c'était surtout penser à Dieu ou parler à Dieu. Ce que le père John Main m'a dit, c'est que dans ce type de prière on ne pense pas à Dieu, on ne parle pas à Dieu : on est avec Dieu. Je ne comprenais pas ce que ça voulait dire ; mais à un autre niveau, celui du cœur, je l'ai compris plus tard, je comprenais vraiment, et j'allais expérimenter la vérité de ce dont il me parlait. Je savais que ce qu'il me disait était totalement authentique. Et, avec ce sentiment d'authenticité, j'avais envie d'en savoir plus. Je voulais méditer. J'ai réalisé qu'il y avait deux niveaux dans la conscience humaine : il y a le mental, et il y a le cœur et le cheminement spirituel est l'intégration du mental dans le cœur. C'est pour cela que saint Paul dit dans la Lettre aux Romains : « Mes amis, je vous implore, par la miséricorde de Dieu, d'offrir vos propres 'soi' à Dieu. » C'est l'adoration, avec l'esprit et le cœur. Il exprimait la même signification de la prière que celle des Évangiles : l'union de l'esprit et du cœur. C'est à cela que j'ai été initié, et il a réveillé en moi une soif, une envie d'en savoir plus. Et j'ai essayé. Mais j'étais très indiscipliné, très paresseux, très jeune et très distrait. Donc il m'a fallu plusieurs années pour enraciner véritablement cette expérience dans ma vie. Je suis toujours indiscipliné, paresseux, plus si jeune, et j'ai été obligé de devenir moine pour accomplir cela. En fait, vous ne devenez pas moine parce que vous êtes saint, mais parce que vous savez que vous êtes faible.

Quand j'étais jeune, il n'y avait pas vraiment de soutien pour m'aider à prier de cette manière. J'ai dû me faire moine et rejoindre John Main. Et quand je l'ai rejoint, il était en train de réunir des gens pour partager cette pratique, cette sagesse, cette tradition, avec des gens qui venaient du monde entier.

Une de ses grandes intuitions est de dire que « la méditation crée la communauté ». Et cela est très mystérieux. Lorsque, dans quelques minutes on va méditer ensemble, en silence – souvenez-vous de ce que j'ai dit à propos du silence : nous serons silencieux, immobiles–

comment cette expérience de silence, d'immobilité peut créer la communauté. Je ne sais pas si je peux vous l'expliquer, mais je suis ici ce soir avec vous parce que ça a créé le sens de la communauté. Et pour moi c'est l'expression du corps du Christ : « Lorsque deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu de vous.

On peut voir comment cette tradition peut nous toucher aujourd'hui dans nos vies ordinaires, peut-être ça va prendre des années, comme pour moi, pour nous s'ouvrir à cette pratique, même si chacun d'entre nous partage le même cheminement humain, nous le suivons chacun d'une manière totalement unique.

J'aimerais maintenant revenir à Jean Cassien – j'espère que vous le voyez maintenant comme un contemporain, et voir ce que son enseignement sur la prière nous apporte.

Il a écrit principalement sur la prière dans deux de ses *Conférences*, la IX^e et la Xe. Dans la IX^e, il parle des différents types de prière, il parle des prières comme une inséparable union dans l'amour avec Dieu. Quoi que ce soit que nous respirions, que nous comprenions, que nous disions, cela peut être Dieu. Parce que la sagesse que Jean Cassien a apportée à Marseille, ce que les moines bénédictins ont donné au monde, c'est que nous ne prions pas, mais nous devenons prière. Cela est suggéré par saint Paul, lorsqu'il dit : « Nous ne savons pas comment prier, mais l'Esprit prie en nous. » Un résumé de ce que Cassien dit de la prière dans la IX^e Conférence est la métaphore de la roue : pensez à une grande roue et les différents rayons de la roue représentent les différentes formes de prière. Dans cette église il y a plein de formes de prières représentées, le sacrement de l'eucharistie et d'autres sacrements, les fonts baptismaux, le confessionnal, les différentes stations du chemin de croix, l'autel où les Écritures sont lues, les lieux de dévotions aux différents saints... De nombreuses manières de prier. Aujourd'hui, certaines activités peuvent aussi pour certains être des formes de prière : contempler la nature, se promener au bord de la mer, en jouer pour ceux qui aiment la musique. Même des exercices peuvent aussi être une forme de prière, donc nous devrions être très ouverts à toutes les formes de prière. Et c'est la preuve d'un esprit étroit que d'essayer d'argumenter à propos des différentes formes de prières. Dieu est beaucoup plus généreux avec le don de la prière. Quelle que soit la forme de prière vers laquelle nous sommes attirés, toutes les formes de prières nous amènent dans ce centre où nous sommes dans un lien d'amour inséparable de Dieu.

Donc ce sont les différents rayons de la roue. Mais où vont-ils ces rayons ? Ils convergent au centre de la roue. Que trouve-t-on à ce lieu de convergences des différents rayons ? Nous trouvons l'Esprit du Christ, la prière du Christ. Et c'est le principe de base théologique de toutes les prières. Quelle que soit la forme de prière, si nous la pratiquons sincèrement, cela nous transporte comme sur les rayons de la roue vers SA prière. Nous allons avec lui, dans lui et par Lui, vers le Père, dans l'Esprit.

Que peut on dire d'autre à propos du centre de la roue ? On peut dire qu'on trouve l'immobilité. Si le centre de la roue n'est pas immobile, elle ne peut fonctionner. Et ceci est un aspect extrêmement important de la prière : l'immobilité, au centre de la roue, est l'immobilité de Dieu. « Arrête-toi et sache que je suis Dieu ». Cette immobilité est la source de toutes les activités dans ma vie et des actions dans tout le cosmos. C'est à partir de l'immobilité de cet amour que chacun d'entre nous avance dans sa vie et que toutes les galaxies ont été créées et s'expansent. C'est vraiment le paradoxe entre la contemplation et l'action. Et c'est ce qui ressort de la parabole de Marthe et Marie. Marthe est tiraillée par le nombre d'activités qu'elle a à faire, elle s'énerve, elle dit à Jésus ce qu'il doit faire. Elle montre tous les signes du stress. Et Marie est tranquillement assise aux pieds de Jésus. Et Jésus dit à Marthe : « Marthe, Marthe, tu es si stressée, tu es tellement distraite, fragmentée -combien est-ce que tu prends de pilules ?- Une seule chose t'est nécessaire. A partir de là, il défend Marie qui est depuis le symbole de la contemplation. Il dit : « Marie a choisi la meilleure part et on ne la lui enlèvera pas ! » Il ne lui dit pas : « Marie est meilleure que toi ! » Il lui dit que la tranquillité arrive avant l'action et que être arrive avant faire, et que si on perd

le lien avec cette immobilité au centre de la roue, la direction de notre vie devient chaotique. On perd le sens de la direction. L'action devient de l'hyper activité. Nos enfants sont hyperactifs à partir de l'âge de 5 ans. Il n'est pas difficile de voir dans nos vies les conséquences de cette fracture, au centre de la roue, et dans les activités de notre vie. Toute notre époque est dans le chaos à cause de ce décalage. Je ne vais pas parler des élections d'hier, mais regardez notre santé mentale, regardez nos capacités à avoir des relations qui ont du sens. Regardez les injustices que nous créons dans notre système économique.

Nous avons besoin de nous rappeler les principes de base de cette sagesse. Nous avons besoin de retrouver la contemplation au centre de notre vie. C'est à peu près là-dessus que Cassien a fini sa IXe Conférence. Dans sa Xe Conférence, il s'intéresse plutôt à une réponse pratique. Il parle de la prière du cœur. Quand les moines du désert parlent de la prière, ils parlent toujours, en fait de la prière du cœur : c'est la prière qui est simple, pure et pauvre. La prière qui est dans le cœur est la prière dont nous avons besoin. Toutes les autres formes de prière nous amènent vers cette prière de l'Esprit. Comment fait-on pour y arriver ? Comment fait-on pour répondre à ce que Jésus nous a demandé de faire dans la prière : « Quand vous priez, entrez dans votre chambre, dans votre cœur, fermez la porte et priez, là où est votre Père, là où est le fondement de votre être. Pourquoi dit-il : « Fermez la porte, allez dans votre chambre intérieure » ? Si vous entrez dans une chambre pour aller chercher quelque chose que vous avez oublié, et que vous allez y rester une poignée de secondes, inutile de fermer la porte. Vous fermez la porte si vous comptez rester là un petit moment, et si vous ne voulez, pas être dérangé. Dans tous les enseignements de Jésus sur la prière, on voit qu'il enseigne la contemplation. Il ne dit pas grand chose sur les formes de prière, il nous dit seulement d'aller dans notre chambre intérieure, de ne pas utiliser trop de mots, de mettre de côté nos soucis et nos inquiétudes, de concentrer notre esprit sur le royaume de Dieu avant toute chose, et de rester dans le moment présent. Jésus est un enseignant de la contemplation. Jean Cassien ne cherchait rien d'autre que de mettre cet enseignement en pratique. Mais, comme nous, il a réalisé que le plus grand obstacle à ce chemin qui va du mental au cœur, ce sont nos distractions, notre ego. Alors, lorsque dans quelques minutes nous allons méditer, ne soyez surtout pas surpris d'avoir plein de distractions et de foncer vers votre ego. C'est pour cela qu'on a besoin de méditer. Si vous avez déjà transcendé votre ego, ce n'était pas la peine de venir ce soir ! Mais la prière pure, dans le sens d « épurée », est la façon dont Cassien nous enseigne comment faire ce chemin de la tête au cœur. Il nous a donné une méthode très simple. Cet enseignement qu'il nous a transmis –il disait qu'il l'avait reçu de l'Ancien, le plus âgé des Pères – ce sera un bouclier et une protection dans votre cheminement.

Voilà ce qu'il disait : « Prenez une 'formula', un très court extrait des Écritures –les deux phrases qu'il a données des Ecritures : « Dieu viens à mon aide, Seigneur viens à mon secours », sont les deux versets que Benoît disait au début de l'office divin. Il les avait choisies méticuleusement comme un signe de sa connexion avec Jean Cassien. Il appelait cela « formula », une formule. Vous pouvez l'appeler « mot de prière » ou « mot sacré » ou « mantra ». Ne soyez pas effrayé par le mot mantra, il figure dans le dictionnaire anglais d'Oxford. Ça veut simplement dire une phrase ou un mot sacré que l'on répète. Appelons le mot de prière. Et que devons-nous faire avec ce mot sacré ? Il disait : « Vous le répétez, vous le répétez sans cesse dans votre esprit et dans votre cœur ». Il n'habite pas à Marseille aujourd'hui, au XXIe siècle. Il vivait dans le désert d'Egypte, et l'objectif de ces moines était d'arriver à être dans une prière incessante. Rappelez-vous : « Non pas je prie, mais je suis prière » Il disait : « Quoi que vous fassiez, n'arrêtez jamais de dire ce mot ; quand vous êtes en voyage, quand vous allez vous coucher, quand vous dormez ; et quand vous vous réveillez le matin, le mot sera là pour vous accueillir. Vous pouvez répéter ce mot même quand vous faites vos besoins naturels. C'est une formule qui soigne, c'est une formule qui sauve. Est-ce que cela vous paraît étrange ?

Il nous donne cette indication si simple et si claire pour cheminer de la tête vers le cœur. Nous avons un certain nombre de prières répétitives dans notre tradition : les prières de la messe, le rosaire. Mais ce qui est particulier dans cette prière, c'est sa simplicité radicale. Et le fait qu'il dise : lorsque vous prononcez cette prière vous renoncez à toutes les richesses de la pensée et de l'imagination et, à travers la pauvreté de ce simple verset, vous rejoignez la première béatitude : « Heureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux ! »

C'est la façon de méditer que j'avais envie de partager avec vous ce soir. Bien sûr, cela ne remplace pas les autres formes de prière. Comme tous les moines, je prie avec une autre prière. Mais je pense que cela change la manière dont on comprend la prière. Cela nous fait réaliser que la prière n'est pas « ma » prière mais la prière de l'Esprit, la prière de Jésus. En fait, ça travaille à un niveau si simple et si profond que cela permet de comprendre que le Christ est au centre de toutes les réalités. Cela peut paraître être une phrase difficile à dire, mais ce que je vous offre ce soir.

Parlons maintenant un peu de la pratique et ensuite nous méditerons ensemble.

Choisir le mot avec lequel nous allons méditer est important parce nous allons rester avec ce mot pendant toute la méditation et jour après jour. Comme nous ne vivons pas dans le désert d'Égypte nous devons créer notre propre désert. Je vous suggère de faire votre désert deux fois par jour, le matin, juste avant d'écouter le résultat des élections ou de consulter vos e-mails, et aussi, si vous pouvez, le soir. Asseyez-vous, Fermez les yeux, fermez la porte éteignez vos portables et répétez silencieusement votre mot dans votre tête et dans votre cœur. Répétez continuellement le mot sacré. Vous pouvez prendre le nom saint de Jésus, ce qui est la prière traditionnelle orthodoxe, la prière de Jésus. Ou bien vous pouvez répéter « Abba ». Néanmoins le mot que je recommande c'est le mot « Maranatha ». C'est un très beau mot de prière, en araméen, la langue que parlait Jésus. Cela signifie : « Viens Seigneur ». St Paul écrit la 1^{re} lettre aux Corinthiens utilisant ce mot. Sa longueur et sa sonorité aident à calmer l'esprit. Gardez le dos droit.

En fait, c'est une façon très incarnée de prier. Ce n'est pas une prière mentale, c'est la prière du cœur. C'est la prière totale : le cœur, le mental et l'esprit. Donc, vous fermez les yeux et vous articulez ce mot en silence. L'idée n'est pas de visualiser le mot mais de l'écouter, en distinguant les 4 syllabes : ma-ra-na-tha.

Il y a de fortes chances pour qu'au bout de deux secondes, vous allez penser à ce que vous allez faire demain matin, ou bien vous allez analyser ce que vous avez fait aujourd'hui, parce que le mental est rarement dans le moment présent : on vit en général dans le passé ou le futur, ou on se plonge dans son imagination. Aussi vous découvrirez en moins de deux secondes que la méditation est très simple mais pas facile ! Mais en faisant ce travail de simplicité, vous répondez à l'appel de Jésus, de renoncer à vos possessions, vos pensées, vos plans, vos soucis, vos colères, votre imagination... Vous devenez pauvres et vous Le suivez au lieu le plus profond de votre être. C'est très simple, c'est pourquoi on apprend la méditation aux enfants –c'est beaucoup plus facile d'apprendre la méditation aux enfants. Comme c'est simple, ça veut dire qu'on peut le faire.

Pour vous encourager, laissez-moi vous rappeler une des sagesses du désert : c'est une spiritualité de l'imperfection. Cela n'a pas grand-chose à voir avec le fait d'être parfait, vous n'allez pas être un parfait méditant. Mais il ne s'agit pas de ça dans la prière. Quand Jésus a dit au jeune homme riche : personne n'est bon, personne n'est parfait. Ce sentiment que l'on a souvent en méditant qu'on n'y arrive pas, qu'on ne pratique pas très bien, ce sentiment, il faut aussi l'abandonner. Si vous pouvez lâcher ce sentiment qui est en fait un sentiment de l'ego : « je ne réussis pas, je ne suis pas parfait... », si vous pouvez lâcher ça comme toute autre distraction, il n'y a rien qui pourra vous empêcher d'accomplir ce cheminement vers le cœur. Cassien disait que cela nous amène à la stabilité du cœur. Cela nous aide à accomplir

les autres prières et toutes nos activités avec cette stabilité. Donc je vous ai dit que dans la méditation nous prions avec toute notre personne et avec notre corps, nous sommes une religion de l'incarnation.

On va se mettre en silence mais si vous voulez faire quelques étirements avant de méditer on va se lever. S'étirer, toujours dans le moment présent. Le corps ne ment jamais ; laissez-le devenir une ancre pour votre esprit. Faites attention à la personne à côté de vous. Ça (bras ouverts), c'est une geste de prière que l'on voit dans les catacombes de Rome. C'est une très belle posture parce qu'elle exprime l'ouverture et c'est le début du geste d'embrasser, ramenez vos mains vers votre cœur, c'est aussi un geste de prière, de respect et de révérence envers les autres. Soyez juste conscients de votre respiration pendant quelques instants. La respiration peut aider à mettre le corps et l'esprit en harmonie. Ok. Asseyez-vous. La règle de base est d'avoir le dos droit, de poser les pieds à plat sur le sol. Mettez vos mains sur vos genoux ou sur vos cuisses, relâchez vos épaules, les muscles de votre visage, fermez délicatement les paupières, restez conscients de votre respiration pendant quelques instants et puis, silencieusement, dans votre cœur, commencez à dire votre mot. Dites-le avec douceur, sans forcer, dites-le avec fidélité et, lorsque vous êtes distrait, que vous suivez une pensée, revenez vite au mot « ma-ra-na-tha ». Dites le mot simplement, la méditation calmera le mental mais c'est plus que ça ; il s'agit également de laisser le soi derrière. Dites le mot attentivement, consacrez-lui toute votre attention : « ma-ra-na-tha ».

Coups de gong.

Fin de la méditation : musique de Céline et Jean

Nous avons parlé de cette tradition de la méditation et nous l'avons pratiquée, cette ancienne façon de prier, qui nous ouvre aux richesses du Christ dans notre cœur, qui nous donne une nouvelle compréhension de toutes les autres formes de prière et une nouvelle profondeur. Jean Cassien disait qu'après avoir pratiqué cette forme de prière, les Écritures se sont ouvertes.

Aujourd'hui, en fait, c'est un thérapeute ou un médecin qui vous suggérerait de pratiquer la méditation plutôt qu'un prêtre. Étrange ironie de notre culture. Les premières études sur les bienfaits de la méditation ont été faites en 1931. Et depuis des milliers d'études ont été faites sur ce sujet. Nous savons que la méditation est bonne pour nous, pour la pression artérielle, le cholestérol, pour stimuler le système immunitaire. Elle réduit le stress ; aide à gérer l'anxiété et la dépression, à mieux dormir la nuit, et à se défaire de certaines addictions. Ça ne fait repousser les cheveux, non ! Tout cela représente les bénéfices de la méditation et de nombreuses personnes méditent pour acquérir ces bénéfices. Mais si on comprend la méditation comme faisant partie d'une tradition de prière, on peut être très content de tous ces bénéfices –la grâce travaille sur la nature. Mais nous serons plus sensibles aux fruits de la méditation. Les bénéfices peuvent se mesurer, les fruits sont de véritables expériences de transformation mais on ne peut pas les mesurer. Saint Paul disait que les fruits de l'esprit sont la joie, l'amour, la patience, la gentillesse, la bonté, la fidélité, la douceur...

Un jour un ami est venu me voir avec son fils de 17 ans. Cet ami un travail très stressant dans une institution financière et il médite deux fois par jour. Son fils médite quand il le sent. Et nous avons médité plusieurs fois ensemble. Après une méditation, mon ami a quitté la pièce, et j'ai parlé à son fils qui m'a dit : « Laurence, je vous remercie vraiment d'avoir appris à méditer à mon père. Il est tellement plus facile à vivre maintenant et nous l'avons tous remarqué ! »

Vous ne serez sans doute pas la première personne à observer les changements qui s'opèrent quand vous méditez. J'ai donné des cours à des étudiants de MBA, récemment, et c'était merveilleux pour moi de voir comment ils me racontaient les fruits et les bénéfices de

la méditation dans leur vie. C'est vraiment un cadeau précieux au cœur de la tradition chrétienne. Ça peut nous permettre de redécouvrir la reliance et la puissance de cette tradition, et c'est un cadeau que nous pouvons partager le monde, même avec ceux qui ne pratiquent pas notre foi. Dans le passé, certains chrétiens ouvraient des hôpitaux et des écoles parce qu'il n'y avait personne d'autre pour le faire. Toutes ces communautés qui géraient ces institutions sont aujourd'hui en train de mourir, et l'Église cherche de nouvelles formes. Nous entrons dans une période heureuse de l'histoire parce que le pape se rend compte mieux que personne de ce qui est en train de se passer. Mais ce qui sera différent dans l'Église du futur, c'est que nous allons pouvoir partager les richesses de cette prière méditative avec le monde. Et ça ne sera pas que des moines qui pourront la partager, comme Jean Cassien mais des gens comme vous.