

LA SIMPLICITÉ DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

Comment méditer

Asseyez-vous.

Restez immobile, le dos droit.

Fermez doucement les yeux.

Soyez détendu mais en éveil.

Respirez avec calme et régularité.

En silence, intérieurement, commencez à répéter un mot unique. Nous recommandons la prière MA-RA-NA-TA.

Prononcez chacune des quatre syllabes de manière égale et régulière.

Écoutez le mantra tout en le répétant doucement mais continuellement.

N'ayez aucune pensée ou imagination, spirituelle ou autre. Toute pensée ou image qui se présente pendant la méditation est une distraction ; on s'en détourne en revenant simplement à la répétition du mot.

Méditez tous les jours, matin et soir, pendant vingt à trente minutes.

La « Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne » a été créée en 1991 afin de transmettre l'enseignement de John Main sur cette voie de prière. Un centre international est basé à Londres et un conseil supervise la communauté. Son directeur spirituel est le P. Laurence Freeman osb, (auteur, notamment, de « *Jésus le Maître intérieur* », Albin Michel, 2002). Le Centre international publie un bulletin trimestriel, organise chaque année un Séminaire John Main, dirige une école de méditation et coordonne les centres de méditation répartis dans le monde. L'action du Centre international est relayée au niveau national par un conseil ou un coordinateur.

Renseignements et contacts

Pour tout renseignement complémentaire sur la méditation et la CMMC, connaître le programme des retraites et conférences, visitez le site wccm.fr. Vous pourrez aussi vous y inscrire pour recevoir les lectures hebdomadaires et le bulletin trimestriel. Vous pouvez encore prendre contact avec le coordinateur national :

Sandrine Vinay
11 avenue Maréchal Foch
13004 Marseille
Tél : +33 6 37 53 74 71
sandrine@wccm.fr

Pour la Suisse francophone :
Catherine Charrière - + 41 22 700 21 63 -
catherine@wccm.org

Centre international

The World Community for Christian Meditation
32 Hamilton Road
Londres W5 2EH
Royaume-Uni
Tél : +44 208 579 4466
Fax : +44 208 280 0046
Courriel : welcome@wccm.org
Site international (en anglais) : wccm.org

Publications

Medio Media est la branche éditoriale de la Communauté. Pour connaître la liste des livres, CD et DVD disponibles en français, veuillez consulter le site Internet français. Pour les publications en anglais, adressez-vous au Centre international ou consultez le site spécifique : contemplative-life.org.

Le groupe de votre région se réunit

Renseignements :



Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne

Éditeur responsable : Dominique Lablanche

Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne



LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

Le but essentiel de la méditation chrétienne est de permettre à la présence mystérieuse de Dieu en nous de devenir non seulement une réalité, mais la réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes...

John Main osb

La méditation

La méditation n'est pas une nouveauté dans la vie chrétienne ; elle a de profondes racines dans la tradition. Or, de nombreux chrétiens ont perdu le lien avec cette tradition ancestrale de prière. Méditer, c'est demeurer dans l'immobilité du mental et du corps. Ce qui est vraiment extraordinaire, c'est que ce silence, en dépit de toutes les distractions du monde moderne, est parfaitement possible pour chacun et chacune d'entre nous. Pour l'atteindre, cet état de silence et d'immobilité demande simplement que nous lui consacrons du temps, de l'énergie et de l'amour.

Pour entreprendre ce pèlerinage, il existe un moyen très simple qui consiste à répéter intérieurement une courte phrase ou un mot, que l'on appelle couramment de nos jours un mot de prière. Le mot de prière n'est qu'un moyen de porter notre attention au-delà de nous-mêmes, une méthode pour nous détacher de nos pensées et préoccupations. Le vrai travail de la méditation est celui qui nous fait parvenir à l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit. Tel est le but que nous assigne le psalmiste : « *Arrête et sache que je suis Dieu.* »

Saint Paul a écrit (Rom 8, 26) : « *Nous ne savons pas prier comme il faut, mais l'Esprit intercède pour nous.* » Ce qui signifie, en langage de notre temps, que, pour être en état de prier, nous devons d'abord apprendre à être immobile, à être attentif. Alors seulement, nous entrerons avec amour dans la connaissance de l'Esprit de Jésus au plus profond de notre cœur.

La méditation, que l'on appelle aussi prière contemplative, est la prière du silence, lieu où le contact direct avec le Christ peut se réaliser une fois que l'activité incessante du mental s'est arrêtée. Dans la méditation, nous dépassons les mots, les pensées et les images pour être en présence de Dieu à l'intérieur de nous.

D'après saint Jean de la Croix, « *Dieu est le centre de mon âme* ». Et pour Julienne de Norwich, « *Dieu est le point immobile au centre de moi-même* ». La méditation est ce pèlerinage quotidien vers notre centre.

La tradition du mot-prière

Le mental a été comparé à un arbre majestueux rempli de singes turbulents qui sautent d'une branche à l'autre et ne cessent de piailler et de s'agiter. Dès que nous commençons à méditer, nous constatons à quel point cette image décrit bien l'agitation permanente dont notre mental est le siège. La

prière ne consiste pas à augmenter cette confusion en essayant de la couvrir par un autre bavardage.

La méditation a pour but d'amener notre mental distrait à l'immobilité, au silence et à l'attention. Afin de nous aider dans cette tâche, nous avons recours à un mot sacré ou mot de prière.

Jean Cassien

C'est à la fin du IV^e siècle que Jean Cassien, qui eut plus tard une grande influence sur saint Benoît, introduisit l'usage d'un verset de prière, ou mot de prière, dans le monachisme occidental. Ayant lui-même reçu cette pratique des saints moines du désert, Cassien la faisait remonter à l'époque de Jésus et des apôtres.

Il recommandait à toute personne désireuse d'apprendre à prier de prendre un unique et court verset, et de le répéter sans discontinuer. Dans sa *Dixième Conférence* sur la prière, il conseille vivement d'utiliser cette méthode de répétition simple et constante pour écarter les distractions et le bavardage stérile du mental, afin de pouvoir demeurer immobile en Dieu.

L'enseignement de Cassien sur la prière s'appuie sur les paroles de Jésus dans les Évangiles : « *Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites... mais entrez dans votre chambre la plus retirée et adressez votre prière à votre Père qui est là dans le secret... Ne rabâchez pas comme les païens ; ils s'imaginent que c'est à force de paroles qu'ils se feront exaucer. Ne leur ressemblent pas, car votre Père sait ce dont vous avez besoin avant que vous le lui demandiez* » (Mt 6,5-8).

Le mot de prière et la pratique de la méditation

Le méditant qui débute peut choisir entre plusieurs mots de prière, mais il est préférable d'avoir recours à un mot béni au cours des siècles par notre tradition chrétienne. Certains d'entre eux ont été adoptés dès les premiers temps de l'Église.

L'un de ceux-ci est MARANATA. Ce mot araméen signifie « *Viens Seigneur.* » C'est le mot de prière recommandé par John Main (1926-1982), un moine bénédictin qui a transcrit en langage moderne cet enseignement ancestral sur la prière. C'est avec ce mot que saint Paul conclut sa première lettre aux Corinthiens (1 Co 16,22), et saint Jean son Apocalypse (Ap 22,20). Il figure aussi dans certaines liturgies primitives. Il a été choisi parce qu'il n'a pas de connotation visuelle ou

émotionnelle. Sa répétition continue nous conduit, avec le temps, à un silence de plus en plus profond.

La répétition du mot de prière est une pratique christocentrique, ce qui signifie qu'elle est centrée sur la prière du Christ qui jaillit en permanence des profondeurs de chaque être humain. Ainsi, sur cette voie de "prière pure", nous abandonnons toute pensée, tout mot et toute image. Sur cette voie, nous renonçons à notre moi égotiste pour mourir et renaître à notre vrai moi en Christ.

Un voyage intérieur de silence

La méditation est ainsi un voyage intérieur de silence, d'immobilité et de simplicité. Elle apporte la dimension contemplative qui manque si souvent à la vie chrétienne d'aujourd'hui.

La méditation est un pèlerinage vers notre centre, notre cœur. Entrer dans la simplicité de cette pratique exige de la discipline et même du courage. Nous avons besoin de foi et de simplicité ; il nous faut devenir comme des enfants.

À condition d'être fidèles et patients, la méditation nous entraînera vers des espaces de silence de plus en plus profonds. C'est au sein de ce silence que nous sommes conduits dans le mystère du silence éternel de Dieu. La prière chrétienne nous invite à nous perdre pour être absorbés en Dieu. Chacun d'entre nous est appelé aux sommets de la prière chrétienne et à la plénitude de vie. Mais nous avons besoin d'humilité pour avancer fidèlement sur la voie au fil des années, afin que la prière du Christ puisse vraiment devenir l'expérience fondamentale de nos vies.

La communauté mondiale

Afin de soutenir leur pratique individuelle et quotidienne, les méditants se joignent fréquemment à un groupe de méditation hebdomadaire. Il en existe dans plus de 100 pays du monde, qui se réunissent dans des lieux divers : locaux paroissiaux, demeures privées, bureaux, prisons ou écoles. Les réunions comprennent successivement un enseignement sur la méditation, un temps de méditation et un temps d'échange. La période de méditation silencieuse est le temps fort et le but essentiel de ces réunions ; c'est grâce à elle qu'un grand nombre de gens ont pu approfondir le sens de la présence du Christ dans leur vie et reconnaître les germes de la contemplation qu'ils ont en eux.

