

INITIATION À LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

SÉRIE DE SIX SEMAINES

Ce document est destiné à vous aider à présenter progressivement, en six semaines, une initiation à la Méditation Chrétienne. Il est basé sur l'ouvrage : « *Une Perle de Grand Prix* ».

Dans cet ouvrage le Frère Laurence Freeman nous fait part de la sagesse acquise par une communauté qui enseigne la méditation depuis de nombreuses années. Le groupe hebdomadaire de méditation demeure l'élément de base de cet apprentissage et de la communauté qu'il suscite. Cette lecture sera importante pour quiconque souhaite partager le don de la Méditation Chrétienne.

Ce guide suit les grandes lignes de la première Annexe à travers un enseignement d'initiation de six semaines et fournit tous les documents nécessaires, y compris les instructions, les modèles de documents et les présentations prêtes à l'emploi.

Tous ceux d'entre nous qui ont accueilli dans leurs vies le don de la Méditation Chrétienne ont conscience d'en avoir déjà récolté des fruits pour pouvoir le partager avec d'autres. Comme nous le rappelle le Frère Laurence Freeman, « *nous n'avons nul besoin d'un talent particulier pour partager avec d'autres le don de la méditation, mais nous avons seulement besoin de ce qu'il faut de confiance pour pouvoir faire le premier pas et bien sûr des encouragements de ceux qui l'ont fait avant nous.* »

Chaque fois que vous partagerez le don que vous avez reçu, vous approfondirez la compréhension que vous en avez. Qui plus est, vous contribuerez à donner à notre monde un avenir meilleur.



VUE D'ENSEMBLE

Chaque session suit le déroulement d'un groupe hebdomadaire de méditation et dure environ une heure.

Le déroulement est simple et familier aux animateurs de groupes. Il comprend :

- L'accueil et la présentation des membres :
- Un enseignement
- La méditation
- Un temps de partage et de questions

On peut le présenter comme une série de six sessions exceptionnelles dans un groupe hebdomadaire de méditation qui souhaite encourager de nouveaux venus à se joindre au groupe.

On peut également le présenter à l'occasion d'une rencontre exceptionnelle, dans un lieu différent du lieu de rencontre habituel, en vue de la création d'un nouveau groupe.

Si un groupe se forme à l'issue de cette série de six sessions, l'organisation de son déroulement sera déjà en place.

Vous pouvez concevoir l'Enseignement de plusieurs façons :

- Télécharger l'enregistrement de l'Enseignement hebdomadaire à partir du site Web.
- Donner l'Enseignement à partir des notes fournies dans cet ensemble.
- Varier d'une semaine à l'autre la présentation de cet Enseignement en fonction des connaissances et du style de l'animateur.
- Se servir des éléments fournis pour les distribuer à la fin de chaque session.



THÈMES

Première semaine : *Que signifie méditer ?*

Deuxième Semaine : *John Main*

Troisième Semaine : *Les racines de notre Tradition*

Quatrième Semaine : *La roue de la prière*

Cinquième Semaine : *Se défaire du moi*

Sixième Semaine : *Les fruits de la méditation*



PROMOUVOIR LA SÉRIE DE SIX SEMAINES

On peut utiliser des affiches, des prospectus et de brefs exposés pour promouvoir la série d'initiation à la méditation de six semaines dans sa paroisse ou sa communauté locale. Vous pouvez choisir parmi un bon nombre de modèles. Vous n'aurez pas nécessairement besoin de tous. N'utilisez que ceux qui vous conviennent le mieux ou bien adaptez-les aux besoins de votre communauté.

Notez s'il vous plaît que les zones où l'on vous suggère de surligner en couleur sont celles où vous donnerez les précisions particulières qui concernent votre groupe.

- **Affiche sur panneau d'affichage** : à imprimer de la couleur qui conviendra au lieu d'affichage. Choisir le meilleur endroit à proximité de la paroisse ou de la communauté locale.
- **Lettre d'information/Feuille de Nouvelles paroissiales/Publicité** : à inclure dans une lettre d'information
- **Prospectus** : en tirer autant que l'on peut en distribuer.
- **Esquisse d'un exposé rapide de cinq minutes** : à utiliser au cas où vous présenteriez le cours après la messe ou pendant les avis de la semaine à la communauté.



Communautéde Méditation Chrétienne (*surligner en couleur*)

INITIATION À LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

Vous êtes invités à assister à une série de six sessions

à

Adresse..... (surligner en couleur)

Cette série de six sessions gratuites offre à ceux qui se posent des questions sur la Méditation Chrétienne d'en faire l'expérience pratique dans un petit groupe, de s'informer sur ses origines et l'enseignement du Frère John Main et, enfin, d'apprécier la pertinence de cette forme de prière pour notre société contemporaine.

Jeudi soir, les....(préciser dates en surlignant en couleur)

De 19 h 30 à 20 h 30 Lieu..... (surligner en couleur)

Pour avoir plus d'information contacter X.....

Email :.....ou numéro de téléphone :.....(*surligner en couleur les informations*)



INITIATION À LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

« Reste immobile et sache que je suis Dieu »

La méditation est une forme de prière qui remonte loin dans le temps. Elle s'efforce de guider l'esprit, sollicité de tous côtés, vers le silence, l'immobilité et l'apaisement en présence de Dieu. Il est possible d'y parvenir même au sein de nos vies modernes très actives.

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour faire l'expérience de cette forme de prière simple et apaisante.

Cette série de six rencontres vous offre la possibilité de découvrir la pratique de la Méditation Chrétienne au sein d'un petit groupe, d'apprendre quelles en sont les origines et de mesurer personnellement la pertinence de cette forme de prière pour notre société contemporaine.

Dates précises.....et jours de la semaine

Horaires précis

Adresse précise (surligner ces éléments d'information en couleur)

Entrée gratuite

Pour plus d'information contacter : *Email...et n° de téléphone .. (surligner l'information en couleur)*



Notes for a Short (5 minute) talk about the series

Meditation is an ancient form of prayer.

It is found throughout the ages of the Christian tradition.

In recent times it has been recovered for us by Benedictine monk, Fr John Main, and is recognised as a form of prayer that is relevant and much needed for modern people.

It is a prayer of silence, stillness and attention.

It is often referred to as the prayer of the heart.

We take the attention off our thoughts – we let go of everything we're supposed to be doing and achieving – we accept ourselves just as we are – and surrender– opening our hearts to the presence of God – in the silence and stillness of the present moment.

It's very peaceful and simple.

It doesn't replace other forms of prayer, it can help to deepen other forms of prayer.

What we will be doing each week is learning a little about the tradition, hearing a short teaching– learning how to meditate - and then sharing a period of meditation.

So if you're seeking a few quiet moments of peaceful prayer or you'd just like to find out what it's all about – you are most welcome to join us for the six nights or just come when you can if you can't make them all.

Insert actual dates and times

This is a reading from Fr John Main -

“When we meditate we are still, body and soul.... body and spirit..... entirely open to the presence of God, knowing that presence to be pure love.... pure gentleness..... pure forgiveness, and in that presence we become who we are creatures created by God, creatures redeemed by the love of Jesus, creatures who are temples of the Holy Spirit. And in that experience, we are made utterly free, free to be ourselves, free to love ourselves.... our neighbour and God.” *Fr John Main*



CHAQUE SEMAINE

PRÉPARATION

- Créer un espace sacré : allumer une bougie, prévoir de la musique douce que l'on mettra en route dès l'arrivée des participants.
- Au fur et à mesure où ces derniers entrent, les accueillir et les inviter à s'asseoir tranquillement pour laisser à chacun le temps d'arriver.
- Inviter quelques autres méditants à se joindre à vous pour vous soutenir.
- Prévoir une personne qui accueillera et placera les retardataires.
- Si possible proposer quelques ouvrages d'initiation à la méditation à feuilletter et quelques CD.
- Afficher l'adresse e.mail du site web (wccm.fr), celui des Lectures hebdomadaires et des Enseignements hebdomadaires.

À CHAQUE RENCONTRE

- Suivre le déroulement habituel du groupe de méditation hebdomadaire :
 - Une heure de durée
 - Accueil, présentations et Enseignement (pas plus de 20 minutes)
 - Méditation (20 à 25 minutes). Utilisez le CD *Time Peace* ou un chronomètre et un gong pour mesurer la durée de la méditation.
 - Partage et questions
- Expliquer le déroulement de la séance (un court enseignement, la méditation, les questions et le partage.)
- Insister sur la simplicité de la méditation et l'importance de sa pratique deux fois par jour.
- Revoir ensemble le document de base : « Comment méditer » (*vous trouverez les notes en page 16*)
- Rappeler brièvement le contenu de la semaine précédente.
- Recommander des lectures supplémentaires adaptées au thème de la semaine. (*Lectures suggérées dans la marche à suivre hebdomadaire*)
- Proposer les prospectus de la communauté locale, nationale et mondiale de Méditation Chrétienne.



- Donner l'adresse web de la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne (wccm.fr) et suggérer qu'ils prennent connaissance des Enseignements hebdomadaires sur la page web.
- Encourager les questions qui suivront auxquelles peuvent répondre l'animateur ou les autres membres présents.
- À la fin de la séance, mentionner le thème de la semaine suivante.
- Utiliser les prières que nous fournissons (voir page 17)
- En faire des photocopies à distribuer chaque semaine.



PREMIÈRE SEMAINE

EN QUOI CONSISTE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE ?

- Commencer par les présentations (chacun se présente brièvement et précise s'il a déjà fait l'expérience de la méditation.)
- Partager en quelques mots l'expérience qui vous a conduit à la Méditation Chrétienne.
- Si d'autres membres de votre groupe sont présents, invitez-les aussi à faire part de leur expérience personnelle de méditants.
- Insistez sur l'aspect universel de la pratique de la Méditation. Dans la tradition chrétienne, c'est une forme de prière qui n'exige pas de théories ou de techniques difficiles à maîtriser. Rappeler à l'auditoire que la méditation est la prière du cœur. Par conséquent, on abandonne toutes les pensées, y compris les saintes pensées. Donner les thèmes qui seront abordés chaque semaine.

L'enseignement

Soit :

- Vous passez la première partie de « Comment méditer » - 14. 20 minutes. téléchargeable depuis le site web

Extraite de « Jésus, le maître intérieur », Laurence Freeman, OSB, CD1- troisième partie)

Soit :

- Vous donnez cet enseignement à partir des notes.
- Se préparer à la méditation. (*Utiliser les notes : « Comment méditer », page 16*)
- Réciter la prière du Frère John Main (voir page 17)
- Méditation de 20 à 25 minutes.
- Lecture

Le mantra vous permettra d'accéder à un plus grand silence. Le silence, lui, vous permet d'accéder à une plus grande profondeur. Dans cette profondeur, vous ne trouverez ni idéaux ni idéologies, mais Dieu qui est amour. Il s'agit d'accepter d'être de plus en plus simple chaque jour de notre vie. La méditation conduit à la pureté du cœur, à l'abandon de toute peur et de toute limite pour entrer simplement en présence de Dieu.

Frère John Main.

- Partage et questions.



- Présenter la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne. Distribuer brochures, lettre d'information et autres documents.
- Parler du site web, des lectures et enseignements hebdomadaires.
- Conclure par la prière de la Communauté.
- Recommander le livre de Laurence Freeman : *La Méditation Chrétienne, Votre pratique quotidienne*.
- Suggestion d'une lecture du Nouveau Testament : *Matthieu 6- 5,6*.



Premier enseignement : Comment méditer ?

Comment méditons-nous ?

Nous méditons en restant immobiles .

La première chose à faire est de s'asseoir dans l'immobilité.

La méditation ne concerne pas le mental. Elle concerne toute la personne : corps, intellect et esprit.

Par conséquent, il est important d'être bien assis.

Il est important d'être assis dans l'immobilité avec un dos droit.

Il faut être présent et éveillé. Jésus disait : « *veillez et priez* ».

La posture physique que nous adoptons est le premier pas. Notre corps devient aussi immobile que possible.

L'immobilité est intérieure.

Ce que nous découvrons en priorité en étant assis dans l'immobilité est que notre mental galope d'une pensée à l'autre, d'un niveau à l'autre, d'un souvenir à l'autre, d'un fantasme à l'autre.

C'est la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous se découragent, au début. Ne vous découragez pas, car c'est précisément la raison pour laquelle nous avons besoin de méditer, pour calmer notre mental puis l'amener jusqu'à notre cœur.

Méditer c'est apprendre à être présent à ce qui advient ici et maintenant.

En méditant, nous découvrons que nous ne sommes pas ici et maintenant.

Notre esprit s'installe dans le passé ou dans l'avenir ou bien encore s'attarde sur quelque fantasme.

C'est seulement dans l'ici et maintenant que nous accéderons à la paix authentique et que nous ne ferons qu'un avec Dieu qui est.

Méditer consiste à sortir du passé, se détacher de l'avenir et accéder à la réalité du moment présent que nous pourrions également appeler le Royaume de Dieu en trouvant en nous la présence de Dieu.

Imaginez que nous sommes au volant, pris dans un flot de circulation rapide. Il faut d'abord quitter la voie rapide pour aller vers la voie plus lente. Ensuite, il nous faut ralentir puis finir par quitter l'autoroute, tout simplement.



Nous ne pouvons y parvenir seuls. Saint Paul nous dit que le Saint-Esprit prie en nous, plus profondément que les mots que nous prononçons.

En méditant, nous entrons dans la tradition que Frère John Main nous a transmise et qu'il avait reprise lui-même des premiers moines chrétiens.

Ils recommandaient une forme de prière dite avec cette simplicité et ce cœur d'enfant qui nous conduit au centre de notre être.

Ils conseillaient un seul mot, un mot de prière appelé *mantra*, qui est un mot sacré.

Pendant la méditation, nous répétons ce seul mot fidèlement du début jusqu'à la fin du temps de méditation. Nous abandonnons toute autre pensée.

Quand survient une distraction, nous recommençons à répéter le mot.

Des distractions viendront sans cesse. Elles sont normales, nous ne les combattons pas, mais ne faisons pas attention à elles.

Comment répéter le mantra ? Fidèlement, avec attention, avec amour.

En prêtant attention à notre mantra, nous cessons de nous intéresser à nous-mêmes, nous nous dé faisons de nous-mêmes. Jésus dit que pour le suivre nous devons nous défaire de nous-mêmes.

En répétant fidèlement le mantra, nous nous dé faisons de nos pensées, de nos possessions.

En le répétant avec amour, nous aimons Dieu.

Que devrait-il se passer pendant que je médite ? Rien ne se passe en fait, mais petit à petit, nos vies s'en trouvent changées et nous récoltons les fruits de l'Esprit qui grandit en nous. Exceptionnellement, il se peut que nous soyons envahis par une grande paix et une grande joie pendant la méditation. Ce n'est pas pour vivre ces instants-là que nous méditons. Nous ne méditons pas pour ce que nous allons en retirer.

Jésus dit dans les Béatitudes : « *Heureux les pauvres d'esprit, car le Royaume de Cieux leur appartient* ».

En méditant, l'on devient « *pauvre d'esprit* ».

Le choix du mantra que nous répéterons est important. Il est important de garder le même mantra pendant la durée de chaque méditation et chaque fois que nous méditons. Cela permettra au mantra de s'enraciner dans notre cœur.

Nous pourrions utiliser le mot « *Jésus* » ou « *Abba* ». Le mantra que nous recommandons est *maranatha*. C'est la prière Chrétienne la plus ancienne, dans la langue que parlait Jésus et qui signifie : « *Viens Seigneur* ». Saint Paul conclut par ce mot la première lettre aux Corinthiens. C'est un mot chrétien éminemment sacré. Nous ne le disons pas pour ce qu'il signifie, nous ne pensons pas à sa signification. Nous nous contentons de le répéter



fidèlement avec attention et amour. En écoutant ces quatre syllabes, notre mental s'apaise et leur résonance nous fait passer du mental jusqu'au cœur.

Nous prononçons les quatre syllabes : ma-ra-na-tha.

Il faut méditer deux fois par jour, le matin et le soir pendant environ 25 minutes.

La méditation est la simplicité même. La seule difficulté vient de ce que c'est si simple. C'est sa simplicité qui la rend accessible à chacun d'entre nous.

Le problème vient de ce que nous ne sommes pas simples, nous devons accepter nos complexités. Le fait de méditer nous conduira à la simplicité si nous laissons la méditation faire son travail avec patience et bienveillance.

*Extrait de « Jésus le maître intérieur » Laurence Freeman, OSB, CD n° 1 : troisième partie
On peut télécharger cet enseignement depuis le site web Enseignement n° 1.*



Instructions : comment méditer ?

Asseyez-vous, immobile, le dos droit. Fermez les yeux légèrement. Mettez les mains sur les genoux ou devant vous.

Abandonnez les tensions dont vous êtes conscient. Abstenez-vous de tout mouvement pour que votre corps soit détendu, mais aussi en éveil. N'exagérez pas votre respiration, laissez lui trouver son propre rythme régulier.

Silencieusement, intérieurement, commencez à répéter votre mot de prière ou mantra. Le mot que nous recommandons est un mot chrétien sacré qui vient de l'araméen, langue parlée par Jésus : ma-ra-na-tha.

Prononcez le mot clairement, mentalement et dans votre cœur et écoutez les quatre syllabes en les prononçant : ma-ra-na-tha. Répétez-les doucement et sans vous arrêter. Répétez-les silencieusement du commencement à la fin de la méditation.

Quand pensées et images se présentent, ce ne sont que des distractions. Dépassez-les. Continuez à revenir au mot. Même si vous jugez que vous avez abandonné, recommencez à répéter le mot. Continuez à le répéter avec attention, avec amour, avec confiance.



Avant la méditation - Prière de John Main

« Père céleste, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse

de l'Esprit de ton fils.

Conduis-nous dans ce silence mystérieux

où ton amour se révèle à tous ceux qui appellent.

Ma-ra-na-tha....Viens Seigneur Jésus. »

À la fin de la méditation — Prière de la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne

« Que ce groupe soit un vrai foyer spirituel pour toute personne en recherche, un ami pour ceux qui souffrent de la solitude, un guide pour sortir de la confusion.

Que ceux qui prient ici soient fortifiés par l'Esprit-Saint afin de servir tous ceux qui viennent et de les recevoir comme le Christ en personne.

Dans le silence de cette prière, que toute la souffrance, la violence et la confusion du monde rencontrent la puissance qui comble, renouvelle et élève l'esprit humain.

Que ce silence soit une force qui ouvre nos cœurs à la vision de Dieu et qu'ainsi ils s'ouvrent les uns aux autres, dans l'amour et la paix, la justice et la dignité humaine.

Que la beauté de la vie divine comble ce groupe et le cœur de tous ses membres d'une espérance joyeuse.

Que tous ceux qui viennent ici chargés de soucis et d'inquiétudes repartent en rendant grâce pour la merveille de la vie humaine.

Nous faisons cette prière par le Christ, notre Seigneur, AMEN. »



DEUXIÈME SEMAINE

JOHN MAIN

- Souhaiter à chacun la bienvenue pour cette deuxième rencontre. S'il y a de nouveaux venus, refaire les présentations.
- Reprendre brièvement l'enseignement de la semaine précédente.
- Expliquer que la rencontre d'aujourd'hui se situera autour du moine Bénédictin John Main. Nous découvrirons comment à travers son propre itinéraire de foi il a rendu à la méditation sa nature de prière inscrite dans la tradition chrétienne, mais s'adressant aux hommes d'aujourd'hui.

L'enseignement

Soit :

- Vous passez la deuxième partie John Main téléchargée depuis le site web

(Extrait de La vie et l'Enseignement de Dom John Main, Laurence Freeman, OSB, deuxième CD, deuxième partie)

Soit :

- Faites l'exposé en utilisant les notes.
- Se préparer à la méditation - (utiliser les notes : « *Comment méditer* » (page 16)
- Prière de John Main (page 17)
- Méditation de 20 à 25 minutes
- Lecture :

Toute prière chrétienne est une conscience croissante de la présence de Dieu en Jésus et pour y parvenir nous devons atteindre un état d'éveil où nous ne sommes soumis à aucune distraction. Le seul chemin que j'ai pu trouver pour parvenir à cet état de calme, de non-distraktion, de concentration est celui du mantra.

Frère John Main.

- Partage et questions.
- S'il y a de nouveaux venus parler de la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne. Distribuer brochures, lettre hebdomadaire et autres documents . Donner les adresses email.
- Conclure par la prière de la Communauté (page 17).
- Recommander le livre de John Main : « *Méditation chrétienne — Les Causeries de Gethsémani.* »
- Suggestion de lecture dans le Nouveau Testament : Matthieu 6, 7-15.



FRÈRE JOHN MAIN ET LA MÉDITATION DANS LA TRADITION CHRÉTIENNE

John Main est né à Londres en 1926 de parents irlandais. C'est au cœur de sa famille qu'il a connu la première expérience de la chaleur de l'amour humain.

Après avoir terminé ses études secondaires, il rejoignit le front pendant les derniers temps de la guerre comme élève journaliste. Ensuite, il entra momentanément dans un ordre religieux et en sortit pour étudier le droit à Trinity College à Dublin.

Après l'obtention de son diplôme, il entra au ministère des Affaires étrangères, prit son poste en Malaisie occidentale dans l'état-major du gouverneur et étudia le chinois.

Un jour, on l'envoya rendre visite à un moine indien, hindouiste qui dirigeait un orphelinat et un ashram aux abords de Kuala Lumpur.

John Main fut profondément impressionné par sa sagesse, empreinte de sérénité et de paix.

Ce moine hindouiste initia John Main à une forme de méditation simple : la récitation fidèle d'un mantra pendant deux temps de méditation avant et après le travail du jour. Le moine encouragea John Main à méditer en tant que chrétien. Il prit pour mantra le mot chrétien sacré : « ma-ra-na-tha. »

Toutes les semaines, John Main revenait chez son maître retrouver cette discipline de silence, d'immobilité et de simplicité. Il dit qu'à cette époque sa vie intérieure gagna beaucoup en profondeur. Il revint en Europe enseigner le Droit international pendant quelques années.

À cette époque, il assistait à la messe quotidiennement et persévérait dans sa pratique de la méditation.

Il entra alors dans un monastère Bénédictin à Londres.

Son maître des novices lui donna l'ordre d'abandonner la méditation pour se concentrer sur des formes de prière plus intellectuelles. Il s'exécuta en toute obéissance.

Quelques années plus tard à l'occasion d'une rencontre avec un étudiant, il fut conduit à faire des recherches dans les Textes sacrés et reprendre la pratique de la méditation en tant qu'autre forme de prière chrétienne.

Il se mit à faire connaître la pratique de la prière du cœur, cette prière qui se concentre sur une formule brève ou un mot de prière. Il découvrit que cette prière était bien présente au cœur de toute la tradition chrétienne.

Il en trouva l'exemple dans l'enseignement de Jean Cassien, dans celui des Mères et des Pères du désert du 4^e siècle qui, à leur tour, avaient influencé l'enseignement de Saint Benoît sur la prière.



Son itinéraire de foi et son expérience de la prière approfondit à la fois sa compréhension de l'enseignement de Jésus sur le renoncement à soi-même et la découverte du trésor intérieur et également l'enseignement de Saint Paul qui écrit que le Saint-Esprit prie en nous.

John Main lança de groupes de méditation chrétienne à Londres et poursuivit dans le même sens en formant une petite communauté monastique à Montréal, au Canada.

À partir de ces premières expériences, la Communauté de Méditation Chrétienne s'est étendue dans le monde entier, car elle est oecuménique. Elle a été adoptée par de plus en plus de chrétiens, car c'est une forme de prière reconnue et tellement nécessaire à l'homme moderne.

Aujourd'hui, le directeur de la Communauté Mondiale est le moine Bénédictin Frère Laurence Freeman.

Extrait de « John Main : Une biographie », par Paul Harris

On peut enregistrer un enseignement similaire sur le Frère John Main à partir du site web : deuxième Enseignement .



TROISIÈME SEMAINE

LES RACINES DE NOTRE TRADITION

- Souhaiter la bienvenue à chacun pour cette troisième rencontre. S'il y a de nouveaux venus, refaire les présentations.
- Reprendre brièvement l'exposé de la semaine précédente :

Rappelez ce que nous avons appris la semaine précédente sur le Frère John Main et la façon dont il a retrouvé la pratique de la méditation, cette prière essentielle adaptée à notre monde moderne.

Cette semaine, nous nous pencherons sur certains des tout premiers maîtres de cette forme de prière, ce qu'ils enseignaient et comment la transmission en a été faite au cours des âges. Il ne s'agit pas d'un cours d'histoire, mais d'une rencontre avec une lignée vivante de maîtres.

L'enseignement

Soit :

- Vous passez la troisième partie : Jean Cassien (9 mns 17) à télécharger depuis le site web.

(Extrait de : Douze enseignements pour les Méditants, Dom John Main – septième partie)

Soit :

- Faites l'exposé à partir des notes
- Se préparer à la méditation (utiliser les notes : « Comment méditer » page 16.)
- Prière du Frère John Main (page 17)
- Méditation de 20 à 25 minutes.
- Lecture :

En répétant le mot maranatha vous entrez dans une grande tradition d'hommes et de femmes qui ont médité au cours des siècles et qui, en méditant, ont cherché à dépasser leurs limites pour entrer dans l'éblouissement de Dieu... pour pénétrer au cœur de l'énergie Divine.... nous le faisons aussi en entrant dans notre propre cœur.

Frère John Main

- Partage et questions



- S'il y a de nouveaux venus, leur parler de la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne, distribuer brochures, Lettre hebdomadaire, autres documents et l'intitulé du site web.
- Conclure par la prière de la Communauté (page 17)
- Recommander le livre de John Main : « *Un mot dans le silence* ».
- Lecture recommandée du Nouveau Testament : *Mathieu 6, 25-34*



LES RACINES DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

JEAN CASSIEN

Notre expérience de l'Esprit de Dieu demeure essentiellement la même à toutes les époques à travers l'histoire. C'est la raison pour laquelle les évangiles et les lettres de Saint Paul nous touchent encore aujourd'hui.

C'est la même rencontre avec l'amour rédempteur de Dieu en Jésus qui est le même hier, aujourd'hui et pour toujours.

L'importance de cette vérité pour nous aujourd'hui est telle que même si aucun de nous ne peut s'acquitter pour autrui de son pèlerinage, nous recueillons les fruits de l'expérience et de la sagesse de ceux qui ont accompli ce pèlerinage avant nous. Tout au long de l'histoire chrétienne, des hommes et des femmes de prière ont accompli une mission particulière en conduisant leurs contemporains et les générations suivantes à la même expérience d'éveil, la même renaissance de l'Esprit que Jésus avait prêché.

L'un de ces maîtres, Jean Cassien, au quatrième siècle est l'un de ceux dont l'influence a été la plus déterminante dans la vie spirituelle occidentale.

Il faut signaler l'importance qu'il a eue auprès de Saint-Benoît dont il fut le maître et l'inspirateur, mais au-delà de Saint Benoît il a influencé tout le monachisme occidental.

Le pèlerinage personnel de Cassien commença par sa recherche d'un maître de prière.

Les qualités uniques de Cassien qui lui confèrent une telle autorité et un tel impact tiennent à sa capacité à écouter et également au don qu'il avait pour communiquer ce qu'il avait entendu et s'était approprié.

Cassien et son ami Germain voyagèrent jusqu'aux déserts d'Égypte où l'on pouvait trouver les saints moines.

C'est en écoutant les saints enseignements de l'Abbé Isaac que Cassien s'enflamma pour la première fois d'un enthousiasme pour la prière et prit la ferme résolution de persévérer.

L'abbé Isaac parlait avec éloquence et sincérité, mais, comme l'écrit Cassien en conclusion de sa première conférence : *« les paroles du Saint Isaac nous ont éblouis plus qu'elles ne nous ont satisfaits, car même si nous avons eu la preuve de l'excellence de la prière, nous n'avons pas encore compris sa nature et la force que nous pouvions tirer de sa pratique persévérante »*.

Son expérience était manifestement semblable à celle d'un grand nombre d'entre nous qui a entendu parler favorablement de la prière, mais à qui personne n'a enseigné les moyens pratiques de s'éveiller à la présence de l'Esprit qui prie dans notre cœur.

Cassien et Germain retournèrent humblement voir l'abbé Isaac avec cette simple question : *« Comment fait-on pour prier ? Enseignez-nous, montrez-nous ! »*



La réponse de Cassien à cette requête se trouve dans la dixième conférence qui a eu une influence décisive sur la compréhension de la prière en Occident jusqu'à nos jours.

Cette conférence montre d'abord que la prière est à la fois l'aveu et l'expérience de notre propre pauvreté, notre totale dépendance en Dieu, source unique de notre être. Elle montre aussi que la prière est la source de notre rédemption, de notre enrichissement par l'amour de Dieu en Jésus.

Ce double aspect de la prière : pauvreté et rédemption conduisit Cassien à nommer la condition dont nous faisons l'expérience à travers la prière : « *la magnifique pauvreté* ».

Cassien écrit : « *L'Esprit doit sans cesse s'accrocher au mantra jusqu'à ce que, renforcé par sa pratique continuelle, il rejette toute autre pensée et se restreigne à la pauvreté du seul mot. Ceux qui prennent la mesure de cette pauvreté parviennent facilement à la première des Béatitudes : " Bénis soient les pauvres d'Esprit, car le Royaume des Cieux est à eux."* »

La vie spirituelle, la persévérance sans faille dans la pauvreté d'un seul mot fut une pâque pour Cassien . En ne nous décourageant jamais, nous passons du chagrin à la joie, de la solitude à la communion. Nous faisons l'expérience de la vie de l'Esprit qui sans cesse nous renouvelle.

De la même façon, il considère la Communauté Chrétienne comme un moyen de conduire chaque individu à la conscience de sa communion à tous en Jésus.

De même que le mantra est notre sacrement de pauvreté dans la prière, nos relations les uns avec les autres dans notre communauté sont le signe et le moyen d'accomplir la Pâque en passant de la peur à l'amour.

L'un de ses thèmes récurrents est l'importance capitale de la vérification personnelle. Il faut que nous fassions l'expérience nous-mêmes, dans la profondeur de notre être. Il faut que nous vivions l'expérience dans notre chair plutôt que l'enseigner aux autres ;Il faut être plutôt que faire. Par-dessus tout, il faut que nous soyons pleinement conscients de l'étonnante beauté de notre être, du mystère de l'esprit de Jésus dans notre cœur.

De nos jours, l'importance de l'enseignement de Cassien réside dans sa simplicité et son authenticité.

Comment répondre à l'invitation de Jésus de « *Veiller et prier* » ? En approfondissant par la prière notre expérience de la pauvreté. La manière simple et pratique qu'il nous enseigne est l'usage du mantra.

L'objectif unique, dit-il, est la « *pureté du cœur* ». Tout ce qui devrait nous préoccuper est de répéter le mantra fidèlement, avec persévérance et amour. Le reste nous sera donné, nous dit Cassien.

Le chemin qui conduit à la pureté du cœur, à la pleine conscience est le chemin de pauvreté, la magnifique pauvreté du mantra.



Cette manière simple de prier nous a été transmise à travers les âges de la tradition chrétienne. L'abbé Isaac dit que ce sont les pères apostoliques qui la lui ont transmise. L'enseignement de Cassien a été transmis à Saint Benoît et nous retrouvons cette forme de prière à travers les âges comme « *Le Nuage de l'Inconnaissance* » les écrits d'Augustin Baker.

La semaine dernière, nous avons vu comment le Frère John Main a retrouvé cette forme de prière et combien elle répond essentiellement aux besoins de notre monde moderne.

Extrait de : Douze enseignements pour les méditants. Dom John Main, septième partie)
On peut télécharger cet enseignement depuis le site web, troisième enseignement .



QUATRIÈME SEMAINE

LA ROUE DE PRIÈRE

- Souhaiter la bienvenue à chacun. S'il y a de nouveaux venus refaire les présentations.
- Notre expérience de la méditation nous a initiés à la prière du cœur, une expérience nouvelle pour la plupart d'entre nous. À la lumière de cette expérience, nous interrogeons maintenant « ce qu'est la prière ». Toutes les formes de prière sont valables et la méditation n'en remplace aucune bien qu'elle puisse les simplifier, comme elle simplifie tout le reste de notre vie. Dans la tradition chrétienne, toute prière nous ramène à la prière de l'Esprit présent dans notre cœur.

L'enseignement

Soit :

- Vous passez la quatrième partie de « *La roue de prière* » (13 min 50) téléchargée depuis le site web.

(Extraite du : « *Voyage de la méditation* », Laurence Freeman, OSB, deuxième partie)

Soit :

- Vous donnez l'enseignement en vous servant des notes.
- Se préparer à la méditation. (Utiliser les instructions : « Comment méditer », page 16.
- Prière du Frère John Main.
- Méditation de 20 à 25 minutes.
- Lecture :

La méditation consiste à parvenir à l'immobilité au centre de notre être. Quand nous méditons, nous atteignons cette immobilité du centre qui est la source de toute notre action, de notre élan vers Dieu à travers le Christ présent en nous. Le mouvement d'une roue exige l'immobilité au centre. C'est la relation entre l'action et la contemplation.

Frère Laurence Freeman

- Partage et questions
- S'il y a de nouveaux venus, parlez-leur de la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne. Distribuer brochures, lettre hebdomadaire, autres documents et les intitulés du site web.
- Conclure par la prière de la Communauté. (page 17).



- Recommander une relecture de l'ouvrage de Laurence Freeman : « Votre pratique quotidienne. »
- Lecture recommandée du Nouveau Testament : Romains 8- 26,27.



ENSEIGNEMENT DE LA QUATRIÈME SEMAINE

LA ROUE DE PRIÈRE

La méditation appartient à une tradition universelle et c'est une pratique spirituelle. Nous la trouvons dans toutes les grandes traditions spirituelles, y compris dans la tradition chrétienne.

Cette semaine, nous parlerons de la place de la méditation dans la tradition chrétienne.

Au commencement de l'évangile de Saint-Jean, nous rencontrons Jésus pour la première fois. Deux de ses disciples commencent à le suivre. Il se tourne vers eux et leur demande simplement : « *Que cherchez-vous ?* »

Cette question précisément pourrait bien être le point de départ de notre voyage spirituel.

Dans toutes les grandes traditions religieuses, la prière est le moyen de parvenir à cette profondeur et cette sagesse.

Selon les premiers maîtres chrétiens, notre prière reflète notre façon de vivre : « *la façon dont vous priez reflète la façon dont vous vivez* ».

Il y a de nombreuses formes de prière. Nous avons recours à des modes différents selon nos besoins, nos humeurs, selon que nous sommes seuls ou avec d'autres, etc..

Toutes les formes de prière sont valables, toutes le sont à condition qu'elles jaillissent d'un cœur sincère. Dans la tradition chrétienne, il y a une variété extraordinaire de prières. Par exemple, l'Eucharistie, les sacrements, les appels, les demandes d'intercession, la prière charismatique, les dévotions.

Il y a également beaucoup de formes de prières intimes, personnelles : ainsi, il y a des gens qui prient en faisant de l'exercice physique, en marchant dans la campagne, par exemple. Ceux qui s'impliquent dans une activité artistique peuvent aussi en faire une pratique spirituelle.

Une bonne façon de comprendre la prière est d'utiliser le symbole d'une roue. Une roue est synonyme de mouvement.

Quand nous prions, nous nous mettons en mouvement, en route vers Dieu.

Pour qu'une roue soit efficace elle doit reposer sur le sol, sinon elle tourne dans le vide et ne peut aller nulle part.

Il faut donc que la prière soit fondée, intégrée dans notre vie quotidienne.

Les rayons de la roue représentent les diverses formes de prière qui convergent vers le moyeu de la roue, son centre.

En termes chrétiens, nous trouvons au centre la prière du Christ, l'Esprit du Christ qui prie en nous.



Toutes nos formes de prière nous conduisent à la prière du Christ. Qu'est la prière du Christ sinon la contemplation du Père et de son amour pour le monde.

Jésus a fait la démarche humaine d'aller jusqu'au Père . Cependant, il revient aussi vers nous. Son Esprit, le Saint-Esprit est en nos cœurs.

Saint Augustin écrit : « *Jésus nous apprend à prier, car il prie en nous, avec nous et pour nous.* »

La prière de Jésus contient, unifie et complète toutes les formes de prière.

Mais Saint Paul dit aussi : « *Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi* ».

Dans notre relation au Christ, nous dépassons le contenu de notre prière et de nos vies personnelles . Nous allons au-delà des limites de notre moi et entrons dans l'Esprit ou « la pensée du Christ », ce qui nous permet de clarifier ou d'élargir notre identité.

Nous pourrions dire alors : « *Ce n'est plus moi qui prie, mais le Christ qui prie en moi.* »

Chacune de nos prières rejoint le vaste océan de la prière du Christ.

Comment trouver le chemin qui mène au moyeu de la roue ?

Dans la tradition chrétienne, nous trouvons le mode de prière que Frère John Main a réhabilité pour un si grand nombre d'entre nous, la tradition qu'enseignaient jadis les premiers moines, la tradition qui consiste en la simple prière du cœur.

On y recommandait : « *prenez un mot unique ou une phrase courte qui soit sacré dans notre tradition. Répétez-le intérieurement sans vous interrompre. Écoutez sa résonance en le prononçant, concentrez-vous sur ce que vous dites.* »

Nous nous laissons guider par le mot à travers nos pensées, nos inquiétudes et nos distractions. Il nous conduira doucement sur le chemin du silence, de la simplicité et vers cette immobilité que nous trouvons au centre de notre être.

Cette immobilité n'est ni passivité ni assoupissement. Jésus a dit : « *Restez éveillés et priez* ». Cette immobilité n'est qu'éveil et présence à ce qui se passe dans notre cœur.

Si nous pouvons faire l'expérience de cette immobilité du moyeu de la roue, nous constaterons que notre vie se transforme de façon étonnante.

Au centre de la roue se trouve l'immobilité. Sur le bord extrême se situe le mouvement. C'est bien là où se situe le mouvement de nos vies : notre travail, nos relations, nos activités. S'il n'y a pas d'immobilité au centre, il n'y a pas de mouvement.

La qualité de nos vies dépend de cette immobilité au centre.

Dans l'enseignement de Jésus sur la prière nous trouvons qu'il nous enseigne la contemplation (Matthieu, chapitre 6).

Le premier élément dont il parle est l'intériorité. Il dit : « *Retire-toi dans ta chambre et prie ton père qui est là dans le secret* ».



Il parle de silence : « *Ne rabâchez pas comme les païens qui s'imaginent qu'en parlant beaucoup ils se feront mieux écouter.* » Il nous met en garde de ne pas devenir des consommateurs de spiritualité en nous imaginant que plus nous en faisons, meilleurs nous deviendrons.

Il nous recommande la confiance : « *Votre Père Céleste sait ce dont vous avez besoin avant que vous ne le lui demandiez.* » Il n'est pas nécessaire de remettre à Dieu une liste de ce dont nous avons besoin.

Il nous recommande aussi la sérénité : « *Ne vous inquiétez pas en vous demandant de quoi vous allez vous vêtir, ce que vous allez manger ou boire.* » Nous ne devrions pas laisser nos besoins quotidiens se transformer en obsessions ou en anxiétés.

Il nous recommande d'être vigilants : « *Préoccupez-vous du Royaume de Dieu.* »

Il nous recommande d'être totalement présents à ce que nous vivons : « *Ne vous inquiétez donc pas du lendemain.* »

Ce sont là les éléments essentiels de la méditation ou prière du cœur : intériorité, confiance, sérénité et vigilance.

L'essence de toute prière est la vigilance à ce qui se passe au niveau du moyeu de la roue, dans notre propre cœur.

Ce qui rend chrétienne notre prière c'est que tout est centré sur le Christ, tout se jette dans la prière du Christ et la rejoint.

Plus nous entrons profondément dans la prière du Christ dans le silence et l'immobilité au centre de notre cœur, plus nous trouvons que d'autres formes de prière s'en trouvent enrichies, transformées, approfondies. Elles prennent plus de sens spirituel par notre pratique de la méditation.

Extrait du « Voyage de la Méditation », Laurence Freeman, OSB , deuxième partie
Cet enseignement peut être téléchargé depuis le site web : quatrième enseignement



CINQUIÈME SEMAINE

RENONCER À SOI-MÊME

- Souhaiter la bienvenue à chacun. Refaire les présentations s'il y a de nouveaux venus.
- Jésus a dit : « *Que celui qui désire me suivre renonce à lui-même* ».

C'est précisément ce que nous faisons lorsque nous méditons. Nous répondons à l'appel essentiel de Jésus qui est la base de notre foi chrétienne. Répéter le mantra est une discipline qui nous aide à transcender les nombreuses limites de nos vies. Le mantra nous conduit vers une expérience de liberté au centre de notre être où réside l'Esprit.

L'enseignement :

Soit :

- Passer la cinquième partie intitulée : « Renoncer à soi-même », qui dure 7 minutes 41, à télécharger depuis le site web.

(Extraite de : « Douze enseignements pour les méditants », par Dom John Main, sixième partie)

Soit :

- Donner l'enseignement en vous servant des notes
- Se préparer pour la méditation. Se servir des Instructions : comment méditer. (page 16).
- La prière du Frère John Main (page 17).
- Méditation de 20 à 25 minutes.
- Lecture :

Notre première tâche consiste à entrer au plus près de nous-mêmes pour découvrir qui nous sommes vraiment. Cependant, il nous reste encore à faire l'expérience du paradoxe auquel Jésus nous soumet : « celui qui veut sauver sa vie la perdra ». La méditation est la prière de foi, car nous sommes prêts à suivre les ordres du maître : nous sommes résolus à perdre nos vies de façon à pouvoir réaliser pleinement tout notre potentiel.

Frère John Main.

- Partage et questions.
- Conclure par la Prière de la Communauté (page 17).
- Recommander l'ouvrage de Laurence Freeman : « La Parole du silence »
- Lecture recommandée du Nouveau Testament : Matthieu 7-13.



ENSEIGNEMENT CINQUIÈME SEMAINE

RENONCER A SOI-MÊME

Jésus a dit : « *Si quelqu'un veut me suivre qu'il renonce à lui-même* ».

C'est précisément ce que nous faisons lorsque nous méditons. Nous répondons à l'appel essentiel de Jésus qui est la base de notre foi chrétienne : renoncer à nous-mêmes pour pouvoir marcher avec le Christ et revenir au Père.

Répéter le mantra est une discipline qui nous aide à transcender toutes les limites de nos vies. Le mantra nous guide vers une expérience de liberté au centre de notre être où réside l'Esprit.

« *Là où il y a l'Esprit, là est la liberté* », dit Saint Paul.

Le mantra nous initie à cette liberté en nous aidant à préférer « le tout autre », c'est-à-dire à choisir Dieu au lieu de nous-mêmes. Il y parvient en nous aidant à cesser de nous intéresser à nous-mêmes. C'est ce que Jésus veut dire à travers l'expression « *renoncer à soi-même* ».

Ce n'est pas une expérience habituelle ni même très claire pour nos contemporains.

Notre société a tendance à valoriser ceux qui savent se promouvoir, se protéger et se mettre en valeur.

Notre société est tellement matérialiste qu'elle place « ce que je désire » au centre de notre vie, ce qui peut faire du « tout autre », à savoir Dieu, un simple objet que nous appréhendons en fonction de notre plaisir ou de notre intérêt.

Le « tout autre » ne le devient, en réalité, que si l'on s'en approche avec un infini respect pour ce qu'il est.

Il faut apprendre à nous rendre totalement disponibles à sa présence et non pas à l'effet qu'il produit sur nous.

Si nous nous mettons à transformer Dieu en objet, la réalité de Dieu, son caractère unique et sa valeur intrinsèque nous échappent et Dieu ne devient qu'une simple projection de nous-mêmes.

Nombreux sont ceux qui ont pris le renoncement à eux-mêmes pour le rejet d'eux-mêmes, mais méditer ne consiste pas à se fuir soi-même. Il ne s'agit pas de chercher à tourner le dos aux responsabilités de notre vie et de nos relations.

La méditation est plutôt une affirmation de nous-mêmes, non pas celle du moi qui a ses exigences, car ces aspects de nous-mêmes sont illusoire et peuvent devenir des îlots de suffisance lorsqu'ils sont isolés du centre de notre être, ce centre où notre moi est en parfaite harmonie avec Dieu, le « tout autre ».



Dieu est la source de notre être et celui qui assure la permanence de notre individualité. C'est ce moi complet ou ce vrai moi dont nous témoignons dans le silence de la méditation.

Nous ne pouvons l'atteindre par la force ou la violence ou même chercher à nous l'approprier ou le contrôler, car, ce faisant, nous serions dans la position absurde du moi s'efforçant de maîtriser notre individualité, ou encore de l'irréalité qui prendrait le pas sur la réalité. Ce serait vraiment le monde à l'envers.

En méditant, nous témoignons de ce que nous sommes par l'immobilité, le silence et en permettant à la vérité de notre individualité d'apparaître de plus en plus clairement et de diffuser sa lumière en nous.

Au cours de ce processus de croissance spirituelle, nous ne cherchons pas à faire quoi que ce soit, nous nous laissons être, tout simplement.

En renonçant à nous-mêmes, nous atteignons cette condition de liberté et de réceptivité qui nous permet d'être en relation avec Dieu. C'est à cette seule condition qu'il est possible à Dieu de nous déclarer son amour, même s'il ne le fait pas à travers des mots.

Nous ne pouvons dépasser notre moi qu'en renonçant à nous-mêmes, c'est à dire en détachant notre conscience de son implication avec « moi » et en l'orientant vers Toi, le tout autre.

Vivre obsédé par sa personne est le plus sûr moyen de restreindre notre individualité et de la limiter.

Renoncer à nous-mêmes, au contraire, est le moyen de nous rendre disponibles à l'amour de Dieu, ce qui est notre but ultime.

La méditation est un procédé simple et naturel capable de nous faire prendre conscience de la réceptivité confiante à l'esprit de Jésus qui réside en nos cœurs. Cette révélation peut émerger lorsque nous renonçons aux manifestations extérieures de la conscience comme les pensées, les mots et les images ou que nous nous en détachons pour pénétrer au niveau de la conscience elle-même.

C'est alors que l'activité s'arrête en nous, car nous sommes entrés dans le silence et sommes totalement tournés vers l'autre.

Dans ce silence pleinement conscient, pleinement libre, nous nous ouvrons naturellement au Verbe qui procède du silence.

C'est le Verbe même de Dieu dans lequel nous sommes appelés à être, dans lequel chacun de nous est nommé par son créateur.

C'est le Verbe vivant en nous.

Notre foi nous dit que nous faisons corps avec ce Verbe et qu'il est nécessaire que nous en prenions pleinement conscience en dépit du fait qu'une telle connaissance dépasse tout savoir.



Le silence nous conduit à cette connaissance qui est si simple qu'elle ne peut être contenue ni représentée par une pensée ou une image.

En renonçant à nous-mêmes, nous entrons dans le silence et nous nous centrons sur le tout autre.

La vérité qui se révèle est l'harmonie de notre être avec Dieu.

Extrait de : « Douze enseignements pour les méditants », par Dom John Main, sixième partie.
Cet enseignement peut être téléchargé depuis le site web. Cinquième enseignement.



SIXIÈME SEMAINE

LES FRUITS DE LA MÉDITATION

- Souhaiter la bienvenue à chacun. Refaire les présentations s'il y a de nouveaux venus.
- Partager avec le groupe les fruits de votre expérience de la méditation et inviter les membres de votre groupe à le faire aussi.
- Les premiers Chrétiens disaient que notre prière est à l'image de notre vie. C'est à la lumière de cette réflexion tout d'abord que nous pouvons nous pencher sur ce que sont les fruits de la méditation. Le mot « fruits » est bien choisi pour désigner ce qui se passe puisqu'il s'agit de ce qui se développe naturellement en nous et à travers nous lors de la méditation et qui apparaît au terme d'une transformation. Notre vie d'homme ne prend sens que si nous développons la bonté qui est en nous et qui s'exprime toujours par l'amour et la générosité à l'égard d'autrui, et particulièrement à travers la compassion et le pardon.

L'enseignement

Soit :

- Passer la sixième partie : « Les Fruits de la méditation » pendant 24 minutes 15, à télécharger depuis le site web.

(Extraite de : « Vers la plénitude de vie », par Laurence Freeman, OSB, second CD, cinquième partie)

Soit :

- Donner l'enseignement en vous servant des notes.
- Se préparer pour la méditation. Servez-vous des *Instructions : Comment méditer* (page 16).
- Prière de John Main (page 17).
- Méditation pendant 20 à 25 minutes.
- Lecture :

Nous sommes sanctifiés par la méditation parce que nous sommes guéris. La source de notre être est aussi la source qui nous guérit et nous rend vrais. Les fruits de l'Esprit se développent progressivement en nous, car nous commençons à nous en remettre au pouvoir de l'amour au centre de notre être.

Frère Laurence Freeman.

- Partage et questions.



- Conclure par la prière de la Communauté (page 17).
- Recommander le livre de John Main « Moment of Christ » (traduction en français ?) ou celui de Laurence Freeman « Aspects of Love » (traduction en Français : « Amour et Pardon »).
- Suggestion de lecture du Nouveau Testament : *Philippiens 2 , 1-11*.

Envisager de célébrer de façon particulière la fin du parcours d'initiation et rappeler à chacun des participants que chacun de nous reste toujours un débutant. Encourager la création d'un nouveau groupe et le mettre en contact avec le correspondant local qui lui fournira les CD, le matériel et les documents dont ils auront besoin.



ENSEIGNEMENT SIXIÈME SEMAINE

LES FRUITS DE LA MÉDITATION

Saint Paul nous dit que les fruits de l'Esprit sont l'amour, la joie, la paix, la patience, la délicatesse, la bonté, la fidélité, la douceur et le contrôle de nous-mêmes.

Il se peut que nous associions le mot « fruits » à ce que nous retirons de la méditation, et c'est bien légitime, en effet, d'aborder une discipline spirituelle en espérant en retirer quelque chose.

Mais les fruits de la méditation sont tels que, grâce à eux, vous serez moins centrés sur vous-mêmes, moins égoïstes et moins préoccupés de ce que vous allez retirer de l'expérience.

Il n'est pas question de vendre tous nos biens et d'en distribuer le produit aux pauvres, ni de bouleverser nos vies de façon radicale. Nos vies se transforment naturellement au fur et à mesure où les fruits apparaissent.

Un exemple me vient à l'esprit : quand nous sommes adultes, nous allons voir les films qui nous plaisent. Si nous avons de jeunes enfants, nous choisissons d'aller voir des films que nous n'irions pas voir si nous n'étions pas parents. Nous prenons plaisir à conduire un enfant voir un film d'enfant : nous sommes ravis de le faire. Notre plaisir est essentiellement lié au plaisir de l'enfant.

De la même façon, l'on ne peut définir les fruits de la méditation qui sont les fruits de l'Esprit, comme une sorte de satisfaction égoïste.

Nous découvrons que nous sommes comblés par ces fruits au même titre qu'autrui, car l'amour, la paix, la patience et la délicatesse que je découvre et qui me transforment affectent autrui, ce qui est en harmonie profonde avec toute la compréhension chrétienne du développement spirituel.

Si vous ouvrez le Nouveau Testament, vous n'y trouverez pas une spiritualité à la mesure du consommateur à qui l'on promet qu'« *il trouvera tout ce qu'il cherche à condition d'obéir à ce qu'on lui propose* ».

Ce que vous trouverez au cœur du Nouveau Testament, et au cœur de toute vraie spiritualité est le commandement d'amour.

L'amour est cet acte de l'homme qui le comble en tant qu'individu parce qu'il le comble dans sa relation avec autrui.

Pour mesurer les fruits de la méditation à leur juste valeur, il faut les mesurer en termes de notre relation à autrui.

L'une des grandes intuitions du Dalaï-Lama est « *la disposition à la bonté* ».



Chaque religion a sa singularité, mais toutes les religions partagent quelque chose en commun : l'idée de la disposition à la bonté. Chaque religion a pour but de développer en chaque individu sa bonté innée, sa bonne nature intrinsèque.

Si cette dernière s'exprime en termes de compassion, de délicatesse, de pardon, de douceur, d'intérêt pour autrui, d'esprit de service, c'est cela la disposition à la bonté. Nous reconnaissons une telle tendance chez un individu, qu'il ait la foi ou non. Nous l'avons reconnue chez Mère Thérèse, nous la reconnaissons aujourd'hui chez le Dalai-Lama.

Notre vie humaine ne prend sens que si nous développons cette disposition à la bonté qui est en nous et qui s'exprime toujours à travers l'amour et la générosité à l'égard d'autrui, particulièrement à travers la compassion et le pardon.

C'est à la lumière de cette réflexion, tout d'abord, que nous pouvons nous pencher sur les fruits de la méditation. Le mot « fruits » est bien choisi pour désigner ce qui se passe puisqu'il s'agit de ce qui se développe naturellement en nous et à travers nous lors de la méditation et qui apparaît au terme d'une transformation.

Comme une graine enfouie dans le sol, elle germe et commence à pousser par étapes. Au bout d'un certain temps, elle produit des fleurs puis des fruits, ensuite des graines, et le cycle recommence.

Ainsi, les fruits de la méditation font naturellement partie du développement spirituel.

Il est particulièrement important pour les chrétiens de ne pas l'oublier, car pour beaucoup d'entre nous, « être vertueux, être bons » découle d'un acte de notre volonté. Nous pensons qu'il faut surmonter les aspects négatifs de notre personne par un acte de notre volonté

Saint Paul en parlait en ces termes : *« Par un acte suprême de volonté nous essayons de nous surpasser, mais, sans cesse, nous devons reconnaître l'impuissance de notre volonté ».*

La seule volonté n'éclairera guère notre chemin spirituel.

Nous avons besoin d'un peu de volonté, mais la volonté seule ne suffira pas.

C'est pourquoi il est si important de rester persuadés qu'il est naturel de grandir par étapes sur le chemin de la spiritualité.

Dans l'enseignement de Jésus, remarquez le nombre de paraboles qui ont trait à la nature, à la croissance des végétaux, aux graines enfouies dans le sol.

Les graines de ces fruits sont déjà en nous, font déjà partie de notre nature intrinsèque.

C'est ce que nous sommes en réalité. En fait, nous sommes de vraiment belles personnes. Nous sommes naturellement bons.

L'objectif de la méditation est de prendre conscience de ces graines de bonté, de cette disposition à la bonté, et de l'aider à se développer.



Deux facteurs y contribuent :

d'une part notre confiance, c'est-à-dire l'acte de foi que nous faisons en nous mettant à méditer, en répétant le mantra fidèlement et humblement du début jusqu'à la fin. C'est cela la confiance en la méditation, la volonté de persévérer jusqu'au bout.

d'autre part il y a la grâce. La grâce est cette mystérieuse présence de l'énergie de l'amour, l'énergie de Dieu dans nos vies qui n'est jamais très loin, que nous pouvons oublier ou ignorer, mais qui est toujours là, à l'oeuvre, au profond de nous-mêmes.

Entre la confiance et la grâce se réalise le miracle de la transformation.

Extrait de : « Vers la plénitude de la vie ». Laurence Freeman, OSB, deuxième CD, cinquième partie. (Cet enseignement peut être téléchargé depuis le site web : sixième enseignement).

