

ATELIER
D'INTRODUCTION
À LA
MÉDITATION CHRÉTIENNE



*Michel Boyer, franciscain,
Accompagnateur spirituel MCQRFC
Trois-Rivières 2016*

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

INTRODUCTION	4
La méditation chrétienne	5
COMMENT MÉDITER ?	6
John Main o.s.b., un témoin	7
ATELIER 1	9
LE CORPS ET LA MÉDITATION	9
LA POSTURE	10
LES YEUX	10
LES MAINS	11
LA RESPIRATION	11
Atelier 2 LES DISTRACTIONS	18
Les distractions dans la méditation, c'est un fait.	18
LES SORTES DE DISTRACTIONS	19
Quoi faire avec les pensées, les émotions, les images qui montent en soi ?	20
Atelier 3 L'USAGE DU MOT SACRÉ	23
L'importance du mot sacré	23
Enracinement dans la tradition chrétienne	24
Le choix du mot sacré ou mot de prière	25
ÉTAPES DANS LA RÉCITATION DE NOTRE MOT DE PRIÈRE	26
REMARQUES PRÉLIMINAIRES	32
FRUITS DE LA PRATIQUE PAR RAPPORT À SOI	33
Atelier 5 LES PIÈGES QUI NOUS GUETTENT	39
JE N'AI PAS LE TEMPS	39
C'EST TROP SIMPLE	39
LA PEUR DE LA ROUTINE, C'EST TOUJOURS LA MÊME CHOSE	40

Bien des personnes ressentent une méfiance spontanée pour les gestes répétitifs. Pour certaines d'entre elles, on peut presque parler d'allergie. Et pourtant, à y regarder de près, notre vie quotidienne est tissée de gestes répétitifs, de rituels, nul n'y échappe.	40
JE NE SENS RIEN PENDANT LA MÉDITATION ?	41
LA TENTATION D'ÉVALUER SA MÉDITATION	41
LA TENTATION D'ARRÊTER LE MOT SACRÉ	42
Atelier 6 LES COMMUNAUTÉS DE MÉDITATION CHRÉTIENNE.....	53
L'intuition de départ	53
Un développement	53
Sa nature	53
Son importance	54
Déroulement d'une rencontre	54

INTRODUCTION

Vous avez en main une démarche initiée il y a quelques années et qui a été mise au point en 2016 pour être partagée. Cette démarche a pour titre *Atelier d'introduction à la méditation chrétienne*. Cet Atelier, dans une approche qui se veut pratique et pédagogique, comporte 6 rencontres d'une durée maximum de 1 heure 30 minutes. En voici les titres :

Le corps dans l'expérience de la méditation

L'existence des pensées, des distractions

L'usage du mot de prière

Les fruits de la pratique méditative

Les pièges rencontrés

L'importance d'une communauté de méditation.

Chaque rencontre commence par un entretien, suivi de quelques exercices d'étirement au choix, puis d'un temps de méditation. La rencontre se termine par une période de questions/commentaires.

Le texte de chaque rencontre comprend des annexes qui peuvent être remises, en partie ou en totalité, aux personnes participantes. On suggère que, pour les deux (2) premières rencontres, la période de méditation consiste à méditer sur le va-et-vient du souffle, pour une durée maximale de 15 minutes, introduite par la personne responsable de l'animation de l'atelier. À partir de la 3^e rencontre, la période de méditation sera d'une durée minimale de 15 minutes. On aura alors recours au mot de prière (mantra). Au début de chaque rencontre, il sera utile de faire un résumé rapide de la rencontre précédente.

En conclusion

Le texte qui est mis à la disposition pour chaque rencontre entend fournir des contenus de base. Toute personne qui sera en mesure d'offrir cet *Atelier d'introduction à la méditation chrétienne* pourra l'enrichir à la lumière de sa propre expérience.

La méditation chrétienne

Méditer, c'est apprendre d'abord à habiter à l'intérieur de soi, dans le silence. Or, nous vivons dans un environnement de bruits et de multiples sollicitations. Spontanément, le silence ne nous est pas familier. Et surtout, il nous faut cesser notre bavardage intérieur. Ainsi, mieux habiter au cœur de soi.

La méditation est un mot piégé. Ce n'est pas une activité qui fait appel aux mots, aux idées, aux paroles, si brillantes soient-elles ! Au contraire, par son étonnante simplicité, la méditation chrétienne nous apprend à être présents, en communion avec ce Dieu d'amour qui nous habite au plus intime. Par ce Dieu qui nous est plus présent que nous le sommes à nous-mêmes, nous sommes invités au rendez-vous de la simple présence. La méditation chrétienne est beaucoup plus qu'une technique à maîtriser pour pacifier notre esprit turbulent et éprouver un certain calme intérieur. Elle met en branle un processus de transformation spirituelle de l'être et de la vie.

La méditation chrétienne s'inscrit dans une longue tradition qui a marqué la vie de l'Église pendant les quinze premiers siècles. La méditation chrétienne trouve ses racines au IV^e siècle chez les Pères du désert, ces pèlerins de l'Absolu, réfugiés dans le silence en Égypte. Le moine Jean Cassien est un premier témoin de cette tradition. Il invite à prier avec peu de mots, à l'aide d'un simple verset. Au XIV^e siècle, un mystique anglais propose, dans son ouvrage *Le Nuage de l'inconnaissance*, une prière dépouillée : « Nous devons prier, non pas avec beaucoup de mots, mais avec un simple petit mot... Si tu désires ramasser tout ton désir dans un seul mot simple que l'esprit peut aisément retenir, choisis un mot plutôt court que long. Puis fixe-le dans ton esprit pour qu'il y reste. »

L'expérience d'une prière profonde, accessible à tous les chrétiens, a connu par la suite une longue période d'éclipse, réservée à certains privilégiés, moines ou moniales. Il faudra attendre le milieu du XX^e siècle pour que ce trésor de la tradition chrétienne soit remis en évidence. Des noms comme Thomas Merton, Bede Griffiths, Henri Le Saux, Thomas Keating et John Main sont à mentionner.

Le bénédictin John Main (1926-1982) a contribué, par son enseignement pratique, à la redécouverte de cette forme de prière dépouillée, silencieuse. « Si nous voulons entrer dans cette mystérieuse communion avec Dieu qui est en nous, nous devons avoir le courage de nous faire de plus en plus silencieux. Pour méditer, nous devons choisir un mot sacré dans notre tradition. Le mot que je suggère est MARANATHA (Viens, Seigneur). Répétez ce mot dans le silence de votre cœur. » Pour John Main, la méditation silencieuse, qu'il nomme prière contemplative, est aussi naturelle que l'éclosion d'une fleur !

La semence jetée en terre a entraîné une belle fécondité. Un vaste réseau de 2500 communautés de méditation constitue une véritable communauté internationale de la méditation chrétienne. En 2016, au Canada francophone, il existe plus de 50 communautés réunissant semaine après semaine hommes et femmes de tout horizon. Grâce au bénédictin John Main, des personnes toujours plus nombreuses ont la joie de découvrir, au cœur de la tradition chrétienne, un chemin de prière profonde qui répond à leur aspiration.

Conclusion

Le bénédictin John Main a senti l'urgence d'offrir aux chrétiens une voie de prière profonde, une prière dépouillée, silencieuse : la méditation chrétienne, appelée souvent par cet enseignant de la prière, prière contemplative. Il a rejoint ainsi la préoccupation exprimée au Concile Vatican II, dans le document sur l'Église et sur la Liturgie, de donner une orientation contemplative à la vie spirituelle des chrétiens d'aujourd'hui. Enracinée dans la longue tradition de la prière, la méditation chrétienne a été pour John Main une voie privilégiée de la prière. Mais il n'a jamais exprimé la prétention que la méditation chrétienne ait été la seule forme de prière valable. Il connaissait trop la richesse, la variété de la prière chrétienne, pour soutenir une telle affirmation.

De fait, dans l'expression de la prière, il y a une variété de formes : l'eucharistie, les sacrements en général, la prière de louange ou d'intercession, la lectio divina (lecture priante de la Parole de Dieu), les dévotions de toutes sortes. Selon le cheminement de chaque personne, les circonstances de la vie, telle forme de prière exerce un attrait particulier. Utilisant une image, le bénédictin Laurence Freeman fait référence à une roue de la prière. Les rayons de la roue représentent les diverses formes de la prière qui convergent vers le centre, le moyeu : l'Esprit du Christ qui prie en nous. Il n'y a de fait qu'une seule prière, celle du Christ tourné vers le Père. C'est la communion d'amour, avec le Père dans l'Esprit Saint, qui constitue l'essence de la prière de Jésus.

COMMENT MÉDITER ?



À la maison, choisis un coin tranquille. Décore-le simplement d'une icône, d'une bougie, ou de la Bible ouverte. Ce sera ton espace sacré !

Assieds-toi le dos bien droit mais sans raideur, détendu et en même temps vigilant. Demeure dans cette posture le plus immobile possible pendant toute la période de méditation. Un corps tranquille prédispose à la

tranquillité d'esprit. Puis, prends un moment pour être en contact avec ta respiration, mais sans rien forcer ou contrôler.

Maintenant, ferme doucement les yeux, pour éviter les distractions qui viendront de ton environnement. Puis, intérieurement, silencieusement, commence à répéter avec fidélité un seul mot : MARANATHA, en araméen, la langue du temps de Jésus, qui veut dire : « Viens, Seigneur ». Appuie sans dureté sur chacune des syllabes de ce mot sacré : MA-RA-NA-THA. Pendant toute la période de méditation, tu reprends simplement ce mot, une des plus anciennes prières chrétiennes.

Au milieu des pensées de toutes sortes qui essaient de te distraire, reporte avec douceur ton attention aimante à ton mot sacré. Rien ne sert de lutter contre les pensées pour les chasser à tout prix ! Ignore-les en reprenant intérieurement, avec foi et amour, ton mot sacré MARANATHA. C'est ainsi pendant toute la période de méditation. La méditation terminée, prends un moment pour goûter la paix que tu ressens ou laisse monter à ton cœur une prière spontanée. Puis, reprends le cours de tes activités.

Matin et soir, médite ainsi de 20 à 30 minutes. Cette pratique spirituelle te demande de la générosité, de la discipline. Il n'y a pas de raccourcis ! Avec le temps, la méditation va devenir pour toi une priorité de vie.

John Main o.s.b., un témoin



1926

Naissance de John (Douglas) Main, 4^e d'une famille de six enfants. Il est d'origine irlandaise et catholique.

1955

Il se trouve pendant 18 mois en service diplomatique en Malaisie, dans la capitale KUALA LUMPUR. Un jour, au nom du gouverneur, il porte un message d'amitié au swami Satyananda, un moine hindou fondateur d'un orphelinat et d'un centre spirituel. Auprès de lui, il s'initie à la pratique de la méditation.

1956

Professeur de droit.

1958

Son neveu décède tout jeune d'un cancer. C'est un véritable choc pour John Main, période de questionnement intense sur le sens de sa vie.

1959

Il entre dans la vie monastique à l'Abbaye bénédictine d'EALING, en banlieue de Londres (Angleterre). Son maître des novices lui demande d'adopter une forme de méditation qui fait appel à la réflexion (méditation discursive).

1963



Le 20 décembre, il est ordonné prêtre catholique.

1973

Suite à une rencontre avec un jeune homme désireux de découvrir la mystique chrétienne, il relit *Christian mysticism* d'Augustine Baker. De là, il est conduit aux *Conférences* de Jean Cassien, moine du IV^e siècle, puis au *Nuage de l'inconnaissance*, ouvrage d'un mystique anglais anonyme du XIV^e siècle. Il reconnaît dans ces écrits une forme de méditation avec un seul mot sacré qu'il a pratiqué pendant plusieurs années avant son entrée chez les Bénédictins en 1959.

1975

De retour à Londres, il obtient la permission du monastère d'EALING de créer une petite communauté laïque où la pratique de la méditation chrétienne occupe une place significative dans la vie

quotidienne.

1975

John Main prêche la retraite à l'Abbaye de Gethsémani au Kentucky (États-Unis), lieu de vie du moine Thomas Merton, décédé en 1968.

1977

Arrivée à Montréal (Québec, Canada) le 28 septembre, accompagné seulement du jeune moine Laurence Freeman pour une nouvelle fondation centrée sur la vie contemplative et l'enseignement de la méditation chrétienne.

1977-1982

Période intense d'enseignement au nouveau Prieuré bénédictin, d'abord situé rue de Vendôme, puis avenue des Pins à Montréal. Accueil de candidats à la vie bénédictine.



30 décembre 1982

Décès à Montréal suite à un cancer généralisé. Sa dépouille est enterrée au cimetière du Mount Saviour Monastery (Elmira, État de New-York) aux États-Unis. Le jeune Laurence Freeman o.s.b prend la relève dans la poursuite de l'enseignement de la méditation chrétienne. En 1991, il verra à la formation de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne. Elle poursuit la mission réalisée au départ par John Main. La semence jetée en terre est devenue un grand arbre !

Plusieurs auteurs spirituels contemporains considèrent le moine bénédictin John Main comme l'un des maîtres spirituels les plus importants du XX^e siècle.

ATELIER 1

LE CORPS ET LA MÉDITATION

Le moine Bede Griffiths a vécu 40 ans dans un ashram, un centre spirituel chrétien en Inde. Il nous rappelle l'importance à accorder au corps dans la méditation :

« Nous devons commencer par le corps. L'âme, l'esprit ne peuvent agir sans le corps. Trop facilement, en Occident, nous imaginons que, durant la méditation, le corps n'a pas beaucoup d'importance. » (Michel Legault, *Sur la route du mantra*, p. 103-104.)

N'oublions pas que dans les diverses traditions spirituelles, le corps participe à la prière : les Hindous qui font l'aspersion au bord du Gange, les Juifs qui se balancent en faisant leurs prières au mur des Lamentations à Jérusalem, les moines bouddhistes par la position assise ou la marche méditative.

Certains pensent qu'il n'est pas digne de faire participer le corps pour s'adresser à Dieu. Or, en parcourant la Bible, on découvre que la prière est alliée au corps :

- Moïse se déchausse en signe de respect devant Dieu et il se prosterne.
- Les assemblées liturgiques, comme celle au chapitre 8 du livre de Néhémie (Ancien Testament), sont marquées d'attitudes variées.
- Jésus lui-même a prié debout ou prosterné. Il crache à terre, fait de la boue et la met sur les yeux de l'aveugle (Jn 9, 6).

Il met de la salive sur la langue du sourd-muet (Mc 7, 33). Il regarde la femme courbée, pose les mains sur sa tête (Lc 13, 10-13). Il souffle sur les apôtres pour le don de l'Esprit (Jn 20, 22).

N'oublions pas que Dieu est venu à la rencontre des humains par le corps de Jésus : « Ce que nos mains ont touché du Verbe de vie, nous vous l'annonçons » (1 Jn 1, 3).

Saint Paul, quant à lui, nous rappelle que « le corps est le temple de l'Esprit Saint. Glorifiez Dieu dans votre corps » (1 Co 6, 19-20).

Trop souvent, on oublie que, dans la tradition catholique, le corps participe à la prière : on chante, on se lève, on incline la tête, on s'agenouille, parfois on se donne la main pour la paix.

« L'attention de l'âme dépend aussi d'une position convenable du corps. » (Théophane le Reclus, évêque et ermite russe au XIX^e siècle.)

Pour bien saisir la dimension corporelle dans la méditation, quelques points de repères sont utiles.

LA POSTURE

Tous les maîtres de la méditation s'entendent : « Commence par te poser ; cesse de t'agiter. Donc s'arrêter, s'immobiliser physiquement. » En effet, il n'est pas possible de durer dans l'intériorité, en étant dans l'agitation extérieure.

Il s'agit de trouver une posture qui permette de rester dans un temps suffisamment long dans une stabilité paisible, immobile, et cela pendant la période de méditation. À l'expérience, on découvre que l'attitude corporelle est importante pour s'intérioriser.

Ce n'est pas en se tortillant dans une posture inconfortable qu'on peut être dans l'ouverture du cœur ! La colonne vertébrale droite, alerte mais sans rigidité, sinon les tensions se manifestent. La juste verticalité de la colonne libère la cage thoracique, détend les vertèbres cervicales et les épaules où se logent souvent des tensions.

Attention aux vêtements trop serrés à la taille qui bloquent la respiration et peuvent conduire au sommeil.

Dans plusieurs traditions de la méditation, celle-ci se fait dans la position assise. Elle exprime l'ouverture, la vigilance, la stabilité. « Assis pour goûter le fait d'être assis et non pour atteindre un but. » (Thich Nath Hanh)

La première discipline à maîtriser dans la pratique de la méditation : rester assis, le dos droit, immobile. Il n'est pas surprenant que des réactions physiques se manifestent (picotement dans les jambes ou le nez, douleur dans les épaules, le cou). Des tensions existent et cherchent à se libérer. On essaie de rester calme, immobile. On ne se formalise pas si on bouge à cause d'un trop grand inconfort !

Que faire, tandis que vous êtes assis pour méditer et que vous vous sentez tendus, anxieux ? Étendez-vous sur le dos, sur le sol ou sur votre lit. Inspirez profondément, retenez quelques secondes l'air inspiré. Expirez par la bouche. Répétez l'exercice 10 fois. Puis, assoyez-vous, reprenez la méditation. (John Main, *Le Chemin de la méditation*, Montréal, Bellarmin, 2001, p. 147.)

LES YEUX

On ne peut éviter de parler des yeux dans une description du rôle du corps dans la méditation. La tradition ne connaît pas de règles fixes. La grande majorité médite les yeux fermés. Cela favorise le recueillement. De cette façon, on évite des distractions venant de notre environnement immédiat. Les yeux fermés aident à être plus présent à soi. Au début de leur pratique, certaines personnes sont mal à l'aise les yeux fermés. Pendant un temps, il s'agit de laisser les yeux simplement entrouverts.

« L'âme ressemble à celui qui se réfugie dans une place forte pour n'avoir plus à redouter les attaques de l'ennemi. Les sens se retirent des objets extérieurs et l'âme les méprise tellement que les yeux du

corps se ferment d'eux-mêmes pour ne plus considérer les créatures et que le regard de l'âme s'éveille davantage. Voilà pourquoi ceux qui suivent cette voie ont presque toujours les yeux fermés quand ils prient. Quand l'âme est dans l'oraison de recueillement, elle doit faire un effort plus considérable pour tenir ouverts les yeux du corps. » (*Chemin de la perfection*, 30, p. 723-24).

Thérèse d'Avila souligne donc qu'il devient pratiquement impossible de maintenir les yeux ouverts quand la méditation atteint une certaine profondeur.

Il peut cependant y avoir des raisons de méditer les yeux ouverts :

- On peut être affligé d'une grande imagination qui produit quantité d'images. Il suffit d'ouvrir les yeux pour calmer l'imagination.
- Certaines personnes ont tendance à s'endormir pendant la méditation. Dans la méditation traditionnelle, le risque n'était pas si grand. On s'activait sur un objet concret. Mais la méditation profonde implique que l'on abandonne pensées et images. Elle offre une certaine ressemblance avec l'attitude intérieure que l'on prend lorsqu'on veut s'endormir. Les yeux ouverts signifient l'éveil à l'opposé du sommeil.

Dans la méditation, avec les yeux ouverts ou plutôt entrouverts, ceux-ci doivent être immobiles, dirigés vers un point mais sans fixer le point. Le fait de fixer est l'attitude du moi qui veut saisir et dominer. Les yeux doivent être passifs, au repos, réceptifs.

LES MAINS

Les mains sont déposées sur les genoux ou dans une position qui nous est familière : les mains jointes ou déposées l'une dans l'autre.

LA RESPIRATION

La respiration, ce n'est pas quelque chose à faire, mais plutôt à laisser se faire. La respiration est cette force qui nous habite et nous maintient en vie sans notre intervention.

Une personne qui a le souffle court n'est pas à l'aise, elle est anxieuse. Elle ne donne pas facilement sa confiance, elle est sur la défensive. Au contraire, la personne qui a du souffle manifeste du dynamisme, de l'ouverture. Ainsi, la personne qui traîne son existence respire différemment de celle qui la vit avec joie et optimisme.

La plupart des personnes ont perdu l'amplitude de la respiration originelle, comme on le voit chez un bébé qui dort. Tout l'abdomen se soulève. Nombreuses sont les personnes qui respirent par le haut des

poumons. Regardons les chanteurs et les musiciens d'instrument à vent. Ils ont une bonne amplitude du souffle.

La respiration est liée à nos états d'esprit. Si nous avons peur, l'inspiration va prédominer. À l'inverse, le calme, la sérénité amènent la prédominance de l'expiration. Tous les sentiments peuvent se refléter dans la respiration : l'excitation, la dispersion, le découragement ou au contraire la sérénité, le recueillement, la confiance, la paix.

Le rythme de la respiration comme le rythme cardiaque sont le symbole de la vie. Et Dieu est la vie de tout ce qui vit.

SUR L'EXPIRATION

Je lâche prise, j'expire mes soucis. Je dépose ma vie dans les mains de Dieu. Rien de plus libérateur que d'expirer en Dieu ce que l'on a et ce que l'on est.

J'abandonne mon petit moi avec sa prétention à paraître, son système d'auto-défense. Je renonce à la mentalité de performance devant Dieu et je laisse place à l'abandon confiant. Je m'éloigne du moi illusoire pour aller vers mon moi authentique.

Après l'expiration, survient une pause. On attend l'inspiration qu'elle se produise d'elle-même. On est comme mort, en attente de résurrection.

SUR L'INSPIRATION

J'accueille avec ouverture. Je laisse la vie circuler librement en moi et me renouveler. Je me reçois de Dieu qui me donne part à son souffle de vie. En lui, je suis rajeuni, renouvelé. « L'être ancien a disparu, une créature nouvelle est là. » (2 Co 5, 17)

Conclusion

La prise de conscience de notre souffle, dans l'acte d'accueil de l'inspiration et l'acte d'abandon de l'expiration, nous ouvre à la reconnaissance du don de la vie, nous apprend l'abandon confiant en Celui qui est pour nous source de vie.

Avec l'humour qui était le sien, le bénédictin John Main avait l'habitude de dire que la chose la plus importante au sujet de la respiration, c'est de continuer tout simplement à respirer pendant toute la période de méditation.

Pour aller plus loin :

Bernard Ugueux, *Retrouver la source intérieure*, Éd. de l'Atelier, 2001, p. 272.

Yvon-Joseph Moreau, *Respirer Dieu*, Médiaspaul, 2014, p. 61-69.

FAUT-IL COORDONNER LA RESPIRATION ET LA RÉCITATION DU MOT SACRÉ ?

Certaines personnes disent le mot sacré sur l'inspiration et l'expiration en silence. Ou encore MARA (inspiration) NATHA (expiration). Évitez de compliquer les choses, car la reprise de notre mot sacré nous demande attention et énergie.

Il s'agit de laisser la respiration trouver son propre rythme et la récitation de notre mot va s'ajuster sans effort particulier.

Au fur et à mesure de notre méditation, nous constatons facilement que notre rythme respiratoire change. Dix minutes sont habituellement suffisantes pour réaliser que nous ne sommes plus dans la même énergie : plus calme, plus centré, plus présent.

Pendant la période de méditation, si les pensées sont à ce point envahissantes qu'elles rendent difficiles de revenir au mot sacré, revenez simplement à votre respiration, comme un spectateur, sans forcer ni contrôler, et cela pendant quelques minutes. Puis, essayez de revenir avec douceur à la récitation du mot sacré.

MÉDITER SUR LE VA-ET-VIENT DU SOUFFLE

Assoyez-vous confortablement, le dos droit mais sans rigidité, la tête légèrement inclinée, les yeux fermés. Il s'agit d'être attentifs, présents à votre souffle, sans l'oublier ou vous laisser distraire.

Respirez naturellement, sans rien forcer. Portez votre attention à votre souffle qui va et vient, comme le mouvement de la mer. Soyez attentifs à la sensation que crée le passage de l'air dans les narines, à l'endroit où vous le percevez avec une certaine netteté. Selon le cas, ce sera l'entrée du nez, ou un peu plus bas à l'intérieur, ou encore plus haut dans les sinus. Prenez conscience du moment où la respiration s'arrête une seconde entre l'inspiration et l'expiration qui suit.

Ne modifiez pas volontairement le rythme de votre respiration. Le souffle se ralentira peu à peu, mais cela doit se faire tout naturellement. Que la respiration soit longue ou courte, soyez simplement conscients de cela.

Assez rapidement, vous tombez dans la distraction avec les pensées, ou encore dans un état de semi-somnolence, ou dans une combinaison des deux. Dès que vous constatez que votre attention à la respiration s'est perdue, il s'agit doucement d'y revenir. Retournez simplement au souffle, comme le papillon qui revient sur une fleur après avoir volé à droite et à gauche.

Lorsque les pensées surgissent, n'essayez pas de les arrêter. Évitez simplement de les alimenter, laissez-les traverser comme les oiseaux ou les nuages qui passent dans le ciel.

Ne vous jugez pas si vous n'y arrivez pas rapidement. Gardez confiance. Votre pratique soutenue vous aidera à reporter plus aisément votre attention à votre souffle et à laisser filer les pensées.

IMMOBILITÉ

Des extraits de John Main – *Le chemin de la méditation*

Efforcez-vous d'être aussi immobiles que possible pendant toute la durée de la méditation. (p. 17)

La méditation suppose l'immobilité de l'esprit et du corps, ce qui permet de se percevoir comme un être unifié. (p. 17)

Restez immobiles en position assise. (p. 17)

Apprendre à être si immobile et silencieux que l'on cesse de penser à soi. (p. 15)

La méditation est affaire d'immobilité. Elle se compare à l'immobilité d'une nappe d'eau stagnante. Les distractions ne sont que des rides qui brouillent l'eau. (p. 24)

La méditation suppose cette discipline de rester assis et immobile, d'où l'importance de détails pratiques comme le choix d'un vêtement pas trop serré pour bloquer la respiration et le choix d'une chaise ou d'un fauteuil pour se sentir à l'aise. (p. 43)

Importance d'être aussi immobile que possible. Méditer est affaire d'unité du corps et de l'esprit. Prenez un moment pour trouver une position assise vraiment confortable. (p. 50)

Prenez quelques instants pour adopter une posture confortable. La seule règle essentielle est de garder la colonne verticale aussi droite que possible. (p. 155)

Assoyez-vous, prenez une minute ou deux pour vous installer confortablement de manière à pouvoir rester immobile dans la même position pendant toute la période de méditation. (p. 30)

Nous nous assoyons la colonne verticale, bien droite, nous respirons calmement. (p. 68)

Pour s'asseoir et méditer, s'asseoir et rester immobile, il faut de la simplicité. Il faut devenir comme les enfants. (p. 18)

DEUX CONSEILS PRATIQUES

Du temps pour méditer

Si nous tenons vraiment à la méditation, nous aurons à lui consacrer du temps. Le manque de temps est souvent un alibi, un prétexte pour ne rien faire. On a le temps que le temps que l'on prend et cela en fonction de nos centres d'intérêt, de nos priorités. Il vaut la peine de vérifier à quelles activités on passe son temps. Quelle place prennent la télévision et l'ordinateur ?

La méditation est appelée à marquer le rythme de nos journées : le matin et le soir. L'idéal, c'est d'en arriver à ces deux moments pour la méditation. Il vaut mieux commencer par s'aménager un espace, le matin ou le soir, et y tenir vraiment. Avec le temps, avec la pratique et les bienfaits observés, on sera conduit à méditer matin et soir. Le sage Gandhi affirmait : « **La méditation est clé du matin et le verrou du soir.** » Méditer habituellement à la même heure et au même endroit soutient la fidélité à la pratique.

L'endroit pour méditer

Chez soi, il est bon de choisir dans la mesure du possible un endroit paisible, (chambre, boudoir, sous-sol), un endroit qui devient comme un espace sacré avec simplement une bougie, une icône, une photo signifiante, ou encore la Parole de Dieu. Cela constitue une sorte de rituel qui nous rappelle le rendez-vous de la méditation.

Il est évident qu'un endroit plutôt tranquille va faciliter votre méditation. Il s'agit parfois tout simplement de choisir le moment propice. Chose certaine, on ne peut être en retrait de la vie. On médite dans le mouvement de la vie !

Voici quelques conseils du bénédictin John Main dans son livre épuisé ***Le chemin de la méditation.***

« Le moment idéal pour méditer ? Avant le petit déjeuner et avant le repas du soir. » (p. 151)

« Je vous suggère d'incorporer dans votre horaire, chaque matin et chaque soir, un moment pour être immobile, pour être silencieux. » (p. 21)

« La récitation de notre mot sacré chaque matin et chaque soir, tel est simplement notre pèlerinage au centre de notre être, où Dieu se fait présent et où nous sommes en Lui. » (p. 70)

« Il n'y a pas de raccourcis, pas de cours accéléré. Il faut méditer chaque matin et chaque soir. »
« La voie de la méditation est une voie de grande simplicité et il faut de ce fait la pratiquer au jour le jour. » (p.98)

Atelier 2

LES DISTRACTIONS

Les distractions dans la méditation, c'est un fait.

Commençons par deux histoires.

1. Un vieux Père du désert d'Égypte, Abba Poemen, rencontra un jour un jeune moine qui se plaignait de l'existence de nombreuses pensées pendant sa prière. Le vieillard l'emmena dehors et lui dit : « Gonfle ta poitrine et essaie de retenir le vent. » Le jeune moine, offusqué, rétorqua : « Mais je ne peux évidemment pas le faire. » Alors le vieillard attira l'attention : « Si tu ne peux faire cela, tu ne peux réussir à empêcher les pensées de venir. »
2. Sainte Thérèse d'Avila a comparé l'esprit humain à un navire à bord duquel les matelots se sont mutinés et ils ont ligoté le capitaine. Tour à tour, les matelots inexpérimentés tiennent la barre. Le navire tourne en rond et finit pas se fracasser sur les rochers. « Tel est notre esprit, dit-elle, agité de pensées qui nous entraînent en tous sens. Les distractions, les vagabondages de l'esprit font partie de la condition humaine. »

Que des pensées de toutes sortes surviennent pendant la méditation, il n'y a pas alors à se surprendre. C'est tout à fait normal. D'une méditation à l'autre, on est confronté chaque fois à un nombre variable de distractions. Personne ne se trouve transporté dans une sorte d'oasis de paix pour y écouler une demi-heure délicieuse à l'abri des distractions.

Accepter les pensées comme une part naturelle de soi, va nous permettre de mieux accepter les choses comme elles se présentent dans la vie quotidienne. Accepter la vie telle qu'elle se présente et non comme nous pourrions rêver qu'elle soit. Soyons donc amis avec cette part de nous-mêmes : les pensées de toutes sortes qui apparaissent pendant la méditation.

En somme, notre esprit indiscipliné est habité de pensées, d'images, d'émotions, d'intuitions, d'espoirs tout comme de regrets. Le sage indien RAMAKRISHNA comparait l'esprit humain à un arbre géant où s'abritent des singes. Ils sautent de branche en branche. Par leurs jacassements, ils cherchent à attirer notre attention et à nous énerver. Il en est ainsi avec les pensées !

Par contre, on peut trouver du bon aux distractions : elles nous tiennent éveillés et travaillent notre ego. Retenons deux points :

- Avec le temps, avec une pratique assidue, les distractions vont diminuer, perdre de leur intensité. On pourra alors goûter un plus grand calme intérieur.
- La qualité de notre méditation se mesure à notre habileté progressive à nous distancer de celles-ci, être libres par rapport à elles, ne plus en être prisonniers. Et l'important, c'est de considérer les fruits, les bienfaits, qu'apporte notre pratique de la méditation.

LES SORTES DE DISTRACTIONS

1. Des distractions qui viennent de la vie quotidienne
 - Le dernier programme de télévision
 - Un message publicitaire
 - Tel article dans le journal
 - Un rendez-vous à ne pas manquer
 - Une liste d'épicerie à compléter
 - Un appel téléphonique à faire....
2. Des distractions ayant trait à la vie personnelle
 - Une relation difficile au travail ou dans un engagement
 - Des tensions dans la famille
 - Famille ou amis qui traversent des épreuves
 - Problème de solitude personnelle
3. Des distractions reliées à notre pratique même
 - Une idée brillante pour un projet
 - Des intuitions pour une décision à prendre
 - Un questionnement sur notre progrès, analyser l'état où nous sommes, des hésitations à poursuivre

La plus grande des distractions, c'est la centration sur soi. Toutes les autres distractions sont en quelque sorte la résultante. Le pouvoir de la méditation est de s'attaquer à la racine de toute distraction. Et la racine, c'est la centration sur soi.

Ne soyons pas préoccupés par les distractions. Il s'agit de reprendre calmement son mot sacré et simplement être content de le dire. Avec douceur, simplicité et totale fidélité.

La difficulté, ce ne sont pas tant les pensées elles-mêmes que nos réactions devant elles : on s'impatiente, on est déçu, on se dévalorise, on a la tentation de lutter contre les pensées, et parfois on se compare à d'autres méditants qui semblent plus habiles avec les pensées.

Quoi faire avec les pensées, les émotions, les images qui montent en soi ?

1. Ne pas les chasser à tout prix. Cette attitude répressive ne fait qu'augmenter la tension intérieure. Il y a une dépense inutile d'énergie !
2. Devant les pensées de toutes sortes, images, émotions qui sollicitent notre attention, il s'agit de ne pas entrer en dialogue avec elles, de les ignorer. On traite les pensées comme un bruit qui vient de l'extérieur. On n'essaie pas de s'en débarrasser. Assez rapidement le bruit diminue d'intensité puis disparaît. Il en est de même avec les pensées, elles sont éphémères, elles passent comme des nuages dans le ciel !
3. Au milieu des pensées qui vont et viennent au cours de la période de méditation, il s'agit de reporter son attention à son mot sacré et cela de façon continue, avec fidélité et douceur. Grâce à la reprise de notre mot sacré MARANATHA (qui veut dire : « Viens, Seigneur »), il se produit un détachement de l'incessant bavardage de nos pensées. Nous apaisons notre esprit indiscipliné, agité, en le nourrissant d'une seule pensée, en prenant un seul mot. Avec douceur et persévérance.

Le détachement par rapport aux pensées s'applique à ce que nous ressentons : nos sentiments pendant la méditation. Que tu éprouves de la consolation ou une certaine sécheresse, ou le sentiment qu'il ne se passe rien, reviens tout simplement à ton mot sacré. Tu médites en silence, cherchant à te rendre le plus totalement présent (e) à Dieu qui t'est présent au plus intime et non parce que tu ressens sa présence.

L'esprit papillonne d'un sujet à un autre. Voici les conseils que donne Thérèse d'Avila :

- Bien se convaincre que cela est inévitable. « De même que nous ne pouvons retenir le mouvement du ciel qui va vite, nous ne pouvons pas davantage retenir nos pensées. » *Le Livre des demeures*, IV, 1, no 9)
- Se prendre avec patience, ne pas se troubler ou se culpabiliser, et encore moins se décourager. « Vous ne devez ni vous inquiéter, ni vous affliger. Laissons marcher ce traquet de moulin, c'est-à-dire l'imagination. Contentons-nous de moudre notre farine. Revenons à cette attitude fondamentale de présence amoureuse à Dieu ! »

EXEMPLE : Méditation et nappe d'eau



La méditation se compare à l'immobilité d'une nappe d'eau stagnante. Les distractions ne sont que des rides, des remous qui brouillent l'eau.

Mais dès que vous commencez à méditer et que l'immobilité vous gagne, le fond devient de plus en plus clair.

L'expérience de la méditation consiste à découvrir en nous ce fond qui se compare à une nappe d'eau profonde. Ce qui est merveilleux avec cette nappe d'eau, c'est que chacune des gouttes d'eau ressemble à une perle de cristal animée par la lumière du soleil.

John Main, *Le chemin de la méditation*, p. 24-25.

NOTES SUR LES DISTRACTIONS

Dans le silence de la méditation, une fois qu'on dépasse la pensée et l'imagination, on saisit graduellement que vivre c'est être, et qu'en méditant on apprend à être.

Apprendre à méditer, c'est laisser de côté vos pensées et votre imagination et à vous reposer dans la profondeur de votre être.

Ne dépensez pas la moindre énergie à chasser une distraction. Ignorez-la tout simplement.

Ne soyez pas déçus si vous vous apercevez que vous suivez vos pensées. Revenez doucement à votre mot de prière, votre mot sacré.

Si on veut sérieusement apprendre à méditer, il faut y mettre du temps. On a le temps que le temps que l'on prend. C'est une question de choix !

Dans la pratique de la méditation, il n'y a pas de raccourcis, pas de cours accélérés.

L'important dans la méditation n'est pas de penser à Dieu, mais d'être avec lui, présent à la Présence qui habite notre cœur.

Personne ne se trouve transporté dans une sorte d'oasis de paix pour y écouler une demi-heure délicieuse à l'abri de toute distraction !

Il ne s'agit pas de lutter contre les pensées. Ce serait leur donner de l'importance, un gaspillage d'énergie. Il s'agit de ne pas entrer en dialogue avec les pensées, ne pas leur donner la chance de capter notre attention.

On peut trouver du bon aux distractions qui nous arrivent pendant la méditation. Elles nous gardent éveillés. Elles travaillent notre ego, nous invitant à la simplicité.

La plus grande des distractions, c'est la centration sur soi. Toutes les autres distractions sont en quelque sorte extérieures à soi.

La méditation se compare à l'immobilité d'une nappe d'eau stagnante. Les distractions ne sont que des rides, des remous qui brouillent l'eau. Mais dès que vous commencez à méditer et que l'immobilité vous gagne, le fond devient de plus en plus clair.

Si nous tenons vraiment à la méditation, nous aurons à lui consacrer du temps. Le manque de temps est souvent un alibi, un prétexte pour ne rien faire, ne pas s'engager.

Atelier 3

L'USAGE DU MOT SACRÉ

L'importance du mot sacré

Un jour, saint Jean de la Croix, se trouvant chez les religieuses carmélites, la sœur cuisinière lui adressa cette demande :

« Pourquoi, lorsque je passe près de l'étang dans le jardin, les grenouilles, dès qu'elles entendent le bruit de mes pas, sautent-elles dans l'eau et se cachent-elles au fond ? »

Jean de la Croix répondit : « C'est le lieu où elles se sentent davantage en sécurité. »

Et il ajouta : « Ainsi, devez-vous plonger dans vos profondeurs, dans votre centre, là où Dieu se tient, et vous cachez en lui ! » Jean-Michel Dumortier, *Chemin vers l'oraison profonde*, Cerf, 1986, p. 157.

Pour nous aider à quitter la surface de nos pensées, de nos idées ou de notre imagination pour habiter davantage dans les profondeurs, dans notre centre, un outil simple nous est nécessaire pour devenir davantage silencieux : notre mot sacré, puisé à même notre tradition chrétienne. Un outil simple, pratique, pour calmer notre esprit turbulent et nous habiliter à la simple présence à Dieu qui habite au plus secret de notre être.

Cette forme de méditation avec un mot, un seul mot, repris dans le silence avec fidélité, simplicité, fait partie de notre tradition chrétienne, trop souvent méconnue. Cette méditation a marqué la spiritualité chrétienne, une façon de vivre la prière pendant une très longue période, soit plus de dix siècles, du IV^e au XIV^e siècle.

Cette prière, simple, dépouillée, se retrouve même dans l'enseignement de Jésus : « Dans vos prières, ne rabâchez pas comme les païens. Ils s'imaginent, qu'à force de mots, de paroles, ils seront mieux écoutés. » (Mt 6, 6-7)

Rappelons-nous également cet épisode, rapporté par l'évangéliste Luc, du pharisien et du publicain qui se trouvent au Temple pour prier. Jésus attire notre attention sur la simple prière répétitive du publicain. (Lc 18, 9-14)

Enracinement dans la tradition chrétienne

Un premier témoin de cette prière avec un seul mot : le moine Jean Cassien (IV^e siècle, 365-435). Il apprit cela chez les moines du désert d'Égypte, ces solitaires épris d'une quête incessante de Dieu. Jean Cassien s'est laissé instruire par ces derniers pendant une douzaine d'années. De l'avis de ces mystiques du désert, cette tradition de prière avec un seul mot remontait aux temps apostoliques.

Au Moyen Âge, après la Bible, ce sont les ouvrages de Jean Cassien qu'on lisait le plus : les *Institutions* et ses *Conférences*. C'est dire l'influence considérable qu'il a exercé sur la vie monastique en Occident. Toutefois, cette forme de prière n'était pas réservée aux seuls moines, mais pratiquée également par les laïcs.

On retrouve le cœur de l'enseignement de Jean Cassien dans son ouvrage les *Conférences*. Ce moine propose la répétition d'une formule brève. Dans sa X^e Conférence, il écrit : « L'âme doit sans cesse revenir à la pauvreté de cet humble verset... Continuez à répéter ce verset jusqu'à ce qu'il chasse toutes les pensées de votre esprit. Bornez-vous à la pauvreté de ce verset et rejetez l'abondante richesse que pourraient vous procurer les pensées et les mots. »

Et il ajoute encore :

« Cette prière ne s'occupe d'aucune image. Elle ne s'exprime point par la parole ni avec des mots. »

Jean Cassien insiste sur l'expérience personnelle. « Nous devons savoir par nous-mêmes et dans la profondeur de notre être. » Selon lui, l'expérience est notre maître.

Un siècle après la mort de Jean Cassien (435), saint Benoît, fondateur de la vie bénédictine, invite les moines à relire les *Conférences* de Cassien. Dans sa Règle de vie, saint Benoît fait cette recommandation : « Si vous voulez prier, consultez Cassien, si vous voulez mûrir dans la vie spirituelle, comprenez Cassien. »

Un deuxième témoin de cette tradition de la méditation en christianisme avec un seul mot se retrouve dans un ouvrage du XIV^e siècle : *Le Nuage de l'Inconnaissance*. L'auteur, resté anonyme, est une figure marquante de la mystique anglaise au XIV^e siècle. Un grand nombre de copies de cet ouvrage à cette époque a circulé, ce qui donne une idée de sa popularité. L'enseignement qu'on y trouve nous fait pressentir un guide spirituel d'expérience, dans sa propre pratique de la méditation et dans l'accompagnement. La culture théologique de l'auteur est aussi vaste que sa connaissance psychologique. Les conseils donnés témoignent d'un sens pratique. Le style est concret, les exemples nombreux sont pris dans la vie courante.

L'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* invite, comme Jean Cassien, au dépouillement de la prière. Il recommande donc la prière avec un seul mot, répété intérieurement. Voici quelques conseils de sa part :

« Nous devons prier non pas avec beaucoup de mots mais avec un seul petit mot. »
(Chapitre 7)

« Si tu désires ramasser tout ton désir dans un seul mot simple, que l'esprit peut aisément retenir, choisis un mot court plutôt que long. Choisis-en un qui signifie quelque chose pour toi. Puis, fixe-le dans ton esprit. » (Chapitre 4)

« Si jamais une pensée s'imposait à toi, tu n'as d'autres mots pour lui répondre que ce simple mot. » (Chapitre 7)

« Ne mets en aucune façon ni tes facultés intellectuelles ni ton imagination à contribution. Laisse-les de côté. » (Chapitre 4)

« Rejette fermement toutes les idées claires, si pieuses ou délicieuses soient-elles. » (Chapitre 9)

« Le cœur de cette œuvre n'est qu'un pur désir, un pur désir de Dieu. » (Chapitre 24)

Et voici ce qu'il dit au sujet de la participation du corps dans la méditation :

« Cette méditation réclame une complète tranquillité et une entière et pure disposition, tant de corps que d'esprit. » (Chapitres 41, 48)

Le choix du mot sacré ou mot de prière

Il est important d'en choisir un de la tradition chrétienne comme : Abba (Père), Kyrie Eleison, Mon Dieu et mon tout, Seigneur à mon aide, et encore Jésus (Yeshoua en langue araméenne, langue de Jésus). Une fois le mot sacré est choisi, il n'est pas recommandé de le changer à tout moment. Avec la fidélité à la pratique, le mot sacré s'intériorise en nous. Il descend de la tête au cœur.

Si l'on veut méditer dans la tradition du bénédictin John Main, on emploiera plutôt le mot MARANATHA, mot araméen qui signifie : « Viens, Seigneur. » Ce mot est l'une des plus anciennes prières chrétiennes avec le Notre Père. On le retrouve en 1 Co 16, 22 et Ap 22, 20, le dernier mot des Écritures chrétiennes. MARANATHA évoque peu d'images mentales et donne moins de prise aux pensées. On appuie également et avec douceur sur les quatre syllabes MA-RA-NA-THA.

Voici l'avis de John Main :

« Je recommande à la plupart des débutants d'utiliser MARANATHA comme mot de prière. On pourrait aussi bien opter pour le nom de Jésus, ou encore pour le mot que Jésus utilisait dans sa prière : « Abba », qui signifie Père. Mais ce qu'il y a de plus important, c'est qu'il faut en choisir un et le conserver. Ne le modifiez en aucune manière. Votre progression dans la méditation en serait retardée. » (voir J. Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Le Jour, 1995, p. 26).

Un mot, un mot de prière, c'est tout simplement un moyen de porter son attention au-delà de soi-même, une façon de se distancer de ses pensées ou de son imagination. Il s'agit de dire ce mot MARANATHA, avec douceur, conviction, foi et amour.

La première étape pour méditer, c'est apprendre à dire son mot au milieu des pensées qui vont et viennent.

Dans certaines traditions, on utilise le mot MANTRA pour désigner le mot utilisé pour la méditation. MANTRA vient de la langue indo-européenne, le sanskrit. MAN se réfère à l'intellect, le mental, et TRA signifie un outil. Le mantra est donc un outil pour pacifier le mental et favoriser la paix intérieure.

MARANATHA, par sa sonorité, aide à pacifier le mental. Le son ouvert A a un effet apaisant. Là n'est pas la raison principale de choisir ce mot. Il y a d'abord en lui tout un vécu de foi.

À cause de la fonction active de notre esprit, il a besoin d'être occupé à quelque chose. Nous ne pouvons nous attendre que nos facultés intellectuelles restent tranquilles, au repos. C'est dans leur nature d'être en activité. C'est pourquoi on leur donne un mot pour les occuper, une sorte de diète aux nombreuses pensées.

Notre esprit indiscipliné est comme la trompe d'un éléphant qui ouvre une procession dans une rue étroite avec toutes sortes de boutiques de fruits et de légumes. Si la trompe de l'éléphant n'est pas occupée, elle fouille à droite et à gauche au grand désespoir des commerçants ! Il suffit de donner à l'éléphant quelque chose d'aussi simple qu'une tige de bambou à tenir.

L'esprit humain se compare à une trompe d'éléphant. Il ne cesse d'aller ici et là dans le monde des pensées. Pour le calmer, le discipliner, il faut lui donner de quoi s'occuper avec le mot sacré, le mot de prière.

ÉTAPES DANS LA RÉCITATION DE NOTRE MOT DE PRIÈRE

Nous commençons à dire notre mot comme si nous le prononcions simplement dans notre tête. Mais plus nous méditons, plus notre mot de prière nous devient familier, comme un ami, moins il apparaît comme un intrus. Par la pratique soutenue, notre mot s'intériorise et descend au niveau du cœur.

Au début de notre pratique, il n'est pas facile de dire notre mot. Nous partons dans nos pensées. Nous éprouvons une certaine difficulté à revenir à notre mot.

Dire son mot, est donc la première chose à comprendre et à expérimenter, dans la méditation. Il est inutile d'accélérer le processus par lequel le mot sacré s'enracine en nous. En agissant de la sorte, nous nous concentrons sur nous-mêmes, accordant la priorité à notre ego. Le bénédictin John Main disait : « Dites votre mot, contentez-vous de le dire. »

Bien entendu, nous traversons des périodes d'orage ou encore de sécheresse. Il nous semble difficile de dire notre mot de prière, celui-ci étant traversé par une tempête de pensées ou d'émotions. Mais si nous persévérons, notre mot de prière va nous mener vers plus de profondeur.

Il faut dire notre mot de prière, demeurant calme au milieu des distractions, et le dire pendant toute la période de méditation. Or nous aimerions parfois nous abandonner à nos pensées, à nos sentiments ou à notre sentiment religieux.

Pourquoi cette insistance sur la reprise de notre mot de prière pendant toute la période de méditation ? Pour deux raisons importantes : la présence quasi constante des pensées, puis pour vivre le détachement le plus total de soi. Voilà une façon de vivre la première des Béatitudes : « Heureux les pauvres de cœur, le Royaume des cieux est à eux. »

En reprenant notre mot de prière avec fidélité pendant la méditation, les distractions diminuent de manière significative en intensité. Il nous arrive même de nous trouver par moment dans un profond silence, peu importe sa durée. Notre mot de prière a terminé son travail. Telle une charrue, il a travaillé le champ raboteux, indiscipliné de notre esprit.

La conclusion est empruntée au bénédictin Laurence Freeman dans *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002, p. 263.

« Ce que le bénédictin John Main a appris, par la parole et par l'exemple auprès de son maître, dans sa jeunesse en Malaisie, lui a permis de comprendre ce que voulait dire Jean Cassien dans sa 10^e *Conférence*. Il insistait avec force sur la répétition continuelle dans le cœur du mot sacré, du mot de prière tiré des Écritures.

Cassien et Main voyaient bien que le grave problème de la prière vient de la distraction du mental. Faute de le résoudre, la prière demeure superficielle, de sorte que, même pratiquée avec de bonnes intentions, elle n'opère aucune transformation en profondeur. Cassien et Main savaient que ce problème avait un remède d'une simplicité radicale. Dans la pratique traditionnelle du mot de prière, ils constatèrent que l'attention au mot de prière conduit à la simplicité, au silence. »

Comme lecture complémentaire, on pourra lire de Michel Boyer, *Aux sources de l'enseignement de John Main*, Méditation chrétienne du Québec, Montréal, 2011.

DE L'USAGE DU MOT SACRÉ

Si vous choisissez comme mot sacré .MARANATHA (qui veut dire : « Viens, Seigneur »), dites-le fidèlement en appuyant, mais sans dureté, sur chacune des quatre syllabes : MA-RA-NA-THA.

MARANATHA, dites-le sans remuer les lèvres, dans le secret de votre cœur, du début à la fin de la période de méditation.

N'utilisez pas d'autre mot, n' imaginez rien. Dites simplement votre mot.

Apprendre à dire votre mot, du début à la fin de la méditation, c'est tout l'art de la méditation.

Pour apprendre le silence, devenir silencieux, il faut apprendre à dire son mot, son mantra. Ce seul petit mot nous introduit dans un silence qui est le silence de l'énergie créatrice.

Notre mot est l'instrument qui nous aide à aller au-delà de la pensée ou de l'imagination.

Il n'y a pas de meilleure école de patience que l'empressement à réciter fidèlement son mantra jour après jour, sans se soucier de ses progrès, de ses résultats.

Se détourner de ce qui est passager, éphémère, dire fidèlement son mot, dans une simplicité grandissante.

Dire son mot, du début à la fin de la méditation, sans effort, paisiblement, sereinement.

Il nous faut relever le défi de devenir suffisamment simples, humbles, pour dire notre mot, apprendre à être comme des petits enfants, nous contentant de redire simplement notre mot.

Dire notre mot sans interruption, c'est le moyen de se détacher de soi pour se livrer dans l'infini mystère de Dieu. La répétition de notre mot vise à nous écarter de nos pensées pour nous tourner vers Dieu.

QUELQUES CITATIONS DU NUAGE DE L'INCONNAISSANCE (auteur anonyme du XIV^e siècle)

«Centrez toute votre attention et tout votre désir sur Lui et que ce soit la seule préoccupation de votre esprit et de votre cœur. Nous devons prier non pas avec beaucoup de mots mais avec un seul petit mot.»

«Prenez un mot court, préférablement d'une syllabe, et ancrez ce mot solidement dans votre cœur pour qu'il y demeure quoi qu'il advienne.»

«Je vous presse d'éloigner toute pensée brillante ou subtile, aussi sainte et valable quelle soit. Couvrez-la d'un épais nuage d'oubli car, pendant cette vie, seul l'amour peut toucher à Dieu tel qu'il est en Lui-même; jamais la connaissance ne le pourra.»

Chapitre 8

«Si tu désires ramasser tout ton désir dans un seul mot simple que l'esprit peut aisément retenir, choisis un mot court plutôt que long, un mot d'une seule syllabe, tel que Dieu ou Père... Puis, fixe-le dans ton esprit pour qu'il y reste, à tout événement... Sois bien attentif dans ce choix, et ne force ni ton esprit ni ton imagination car, en vérité, tu ne réussiras pas ainsi. Laisse ces facultés en paix.»

Chapitres 4 et 7

«L'idéal est que ce mot soit tout à fait intérieur, sans pensée définie ni véritable son.»

Chapitre 4

«Que ce petit mot représente pour vous Dieu dans toute sa plénitude et rien de moins que la plénitude de Dieu. Que rien d'autre que Dieu ne possède votre esprit et votre cœur.»

Chapitre 4

«Aussitôt qu'un homme (ou une femme) se tourne vers Dieu dans l'amour, il arrive, à cause de la faiblesse humaine, qu'il se trouve distrait par le souvenir d'une chose créée ou de quelque occupation quotidienne. Peu importe, il n'y a pas de faute. Car cette personne revient rapidement à un profond recueillement.»

Chapitre 4

«Tu ne dois te préoccuper d'aucune créature, quelle soit matérielle ou spirituelle, ni de leur situation ni de leur évolution, qu'elle soit bonne ou mauvaise. En un mot, pendant cette prière, tu dois les abandonner toutes.»

Chapitre 5

PERSÉVÉRANCE DANS LA RÉCITATION DU MOT DE PRIÈRE



Lorsque nous commençons à méditer, il est possible d'atteindre un état de paix, de bien-être. Le fait de répéter le mot de prière peut sembler alors une distraction. Nous ne voulons pas quitter ce plateau agréable et cherchons à demeurer là où nous sommes, à cesser l'ascension du flanc de montagne. Nous cessons alors de dire notre mot. De nombreuses personnes traversent de longues et inutiles périodes où elles ne progressent plus.

Le grand maître de la prière au IV^e siècle, Jean Cassien, avait noté ce danger en faisant allusion à ce qu'il appelait la paix pernicieuse. Par cette expression imagée, Cassien voulait nous mettre en garde contre la tentation : « C'est assez, j'y suis arrivé. » Je suis personnellement convaincu que plusieurs personnes ne progressent pas comme elles le devraient parce qu'elles choisissent cette dangereuse léthargie. Elles abandonnent trop tôt leur difficile pèlerinage vers le sommet de la montagne. Elles abandonnent l'incessante répétition du mot de prière.

John Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Montréal, Le Jour, 1995, p.78.

L'AVENTURE INTÉRIEURE



*Prends-moi, Seigneur, dans la richesse
divine de ton silence,*

*Plénitude capable de tout combler en
mon âme.*

*Fais taire en moi ce qui n'est pas toi, ce
qui n'est pas ta présence,*

Toute pure, toute solitaire, toute paisible.

Impose silence à mes désirs, à mes caprices,

À mes rêves d'évasion, à la violence de mes passions.

Couvre, par ton silence, la voix de mes revendications, de mes plaintes.

Imprègne de ton silence ma nature trop impatiente,

Trop portée à l'action extérieure.

Impose même silence à ma prière, pour qu'elle soit un élan vers toi.

Fais descendre ton silence jusqu'au fond de mon être

Et fais remonter ce silence vers toi,

En hommage d'amour !

Saint Jean de la Croix (1542-1591)

Atelier 4

FRUITS DE LA PRATIQUE MÉDITATIVE

« On juge l'arbre à ses fruits !

Chaque arbre se reconnaît à son propre fruit. » Lc 6, 43-44

REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Dans les activités de notre vie, l'idée d'échec et de succès se retrouve : le travail, les études, le sport, et même les relations. Échec et succès sont des mots propres à l'ego. Dans la méditation, nous apprenons à laisser l'ego de côté. Il est seulement question de foi, de simplicité, de générosité et d'abandon confiant.

La qualité de notre méditation ne se mesure pas à l'absence des pensées, mais à l'ouverture du cœur habité par la foi et l'amour. Il s'agit simplement de dire avec fidélité notre mot sacré.

Ne pas entretenir d'attentes. L'expérience elle-même de la méditation va nous apporter la réponse nécessaire à notre croissance. La méditation nous apprend à nous détacher des attentes. Il s'agit d'accueillir ce que le Seigneur veut nous accorder dans sa générosité. Dans le silence, il libère des énergies de vie et d'amour, source de transformation. Avec humilité et patience, laissons Dieu agir à sa manière. Le bénédictin John Main nous invite « à dire notre mot, avec la générosité qui permet d'être aussi présent que possible à soi-même et à Dieu. » Le temps de Dieu n'est pas à la mesure de nos désirs ou de nos ambitions. La pratique quotidienne nous apprend à dépasser nos impatiences. Laisser Dieu être Dieu en nous, consentir à la totale simplicité.

Dans notre pratique de la méditation, il ne se passe rien d'exaltant, pas de conscience altérée, d'intuition lumineuse. Parfois, un sentiment de paix profonde, une tranquillité de notre esprit agité, préoccupé. À certains jours, l'expérience d'un silence profond à l'intérieur de soi. Chose certaine, au plus profond de notre être, l'amour divin, quasi imperceptiblement, guérit, fait grandir, libère. La méditation chrétienne nous donne de vivre une véritable thérapie divine : que grandisse en nous, notre être véritable ! Tout ce qui est profond et durable dans notre croissance demande du temps.

Les fruits spirituels de la méditation supposent la maturation dans le temps. Or nous sommes pressés, nous voudrions cueillir les fruits, les résultats, avant leur mûrissement. Il nous faut donc une bonne dose de patience et de fidélité à notre pratique quotidienne. Rappelons-nous cet enseignement de Jésus : « Il en est Royaume de Dieu comme d'un homme qui aurait jeté du grain en terre : qu'il dorme et qu'il se lève, nuit et jour, la semence germe et pousse, il ne sait comment. » (Mc 4, 26s.)

C'est dans la vie quotidienne qu'il nous faut chercher les fruits véritables de la méditation et non dans la période de méditation elle-même. Notre Dieu de vie est généreux dans ses dons et sa générosité ne fait jamais défaut à notre égard. À chaque personne, il donne ce dont elle a réellement besoin dans son aujourd'hui !

Voici ce que nous dit Laurence Freeman o.s.b. à ce sujet :

« C'est dans notre vie quotidienne, et tout particulièrement dans nos relations interpersonnelles, que vous découvrirez les fruits de la méditation. La prise de conscience d'un changement intérieur ne sera ni rapide ni spectaculaire. Les personnes avec qui nous vivez ou travaillez le remarqueront. On ne médite pas pour obtenir des résultats, ils nous arrivent comme un cadeau, une bonne nouvelle inattendue qui jaillit du silence. »

Si nous portons une attention constante à notre progrès, nous faisons pour ainsi dire de la non-méditation, parce que nous sommes concentrés sur nous-mêmes. La méditation requiert une complète simplicité. Nous sommes conduits à cette simplicité en continuant à dire notre mot sacré avec fidélité.

FRUITS DE LA PRATIQUE PAR RAPPORT À SOI

- Au cœur des turbulences de la vie, la méditation tient lieu d'ancre qui contribue à la stabilité intérieure, à la sérénité.
- Plus grande capacité à vivre le moment présent.
- Meilleure confiance en soi et en la vie, diminution de l'anxiété.
- Enracinement dans la réalité et non une fuite dans l'illusoire.
- Accueil de soi avec plus de bienveillance, avec ses forces et ses fragilités.
- Meilleure capacité à faire des choix avec discernement.
- Un processus de guérison des blessures émotionnelles (ex : Irlande et ses communautés thérapeutiques pour alcooliques / toxicomanes).

AU PLAN PHYSIQUE

- Régulation de la pression sanguine
- Rythme cardiaque
- Diminution de la tension musculaire

L'efficacité de la méditation a été démontrée dans le traitement de l'hypertension, de l'asthme, de l'insomnie, et même de l'arythmie cardiaque. Il est démontré, qu'après quelques minutes, la respiration ralentit, le cœur bat plus lentement.

AU PLAN PSYCHOLOGIQUE

On note une réduction de l'anxiété et du stress, une augmentation de l'empathie, une amélioration de la mémoire, des capacités cognitives et de la créativité.

FRUITS SPIRITUELS ISSUS DE LA PRATIQUE

- Passage d'une foi reçue, apprise, à une foi plus personnelle, plus profonde, plus ancrée dans la vie. L'expérience de la foi se simplifie, elle va à l'essentiel. Il se développe petit à petit un lien plus nourrissant avec la personne de Jésus et son message de vie.
- Pour certains d'entre nous, découverte d'être aimé, accueilli, reconnu par un Dieu tout aimant.
- Au cœur des turbulences de la vie, une sérénité plus grande, avec le sentiment de trouver en Dieu un point d'appui solide. D'où une meilleure capacité de vivre le moment présent et plus de confiance en l'avenir incertain.
- Une écoute plus attentive de la Parole de Dieu. On y trouve plus de saveur qu'autrefois et on essaie de la prendre davantage au sérieux. Certains passages trouvent tout à coup une résonnance particulière en nous.

FRUITS PAR RAPPORT AUX AUTRES

John Main faisait habituellement référence à l'épître de Paul aux Galates 5, 22. Il est question des fruits de l'Esprit : « Amour, joie, foi, paix, patience, bonté, bienveillance, douceur, maîtrise de soi. » Autant d'attitudes du cœur appelées à se développer.

Pour Laurence Freeman, les fruits de l'Esprit grandissent progressivement en nous « lorsque nous commençons à nous tourner vers le pouvoir de l'Amour au centre de notre être. »

Un autre maître de la prière silencieuse, le jésuite William Johnston affirme : « Quand nous sommes libérés de notre faux moi, nous entreprenons d'aimer les autres à un autre niveau de profondeur. »

La personne qui médite possède souvent un œil intérieur éveillé à la souffrance et à l'injustice. La méditation conduit fréquemment à la compassion pour le pauvre, l'opprimé, le malade.

Les bouddhistes voient eux aussi une unité, une connexion entre méditation et compassion pour autrui. Le maître Joseph Goldstein écrit dans *Insight Meditation, the practice of freedom* : « Avec le temps, la méditation fait s'épanouir une immense tendresse de cœur, l'âme et le cœur se laissent émouvoir, ce qui transforme notre rapport à nous-mêmes et avec les autres. Notre sensibilité gagne en profondeur et cette profondeur de sentiment devient source de compassion. »

CONCLUSION

Combien de temps tout cela prendra-t-il ? Le temps importe peu. Ce qui importe, c'est que nous poursuivions notre pèlerinage intérieur : méditer chaque jour, idéalement matin et soir, dire notre mot sacré avec une fidélité grandissante, lui qui nous sert de bâton de pèlerin.

Chacun de nous est appelé à méditer à un moment particulier du pèlerinage de sa vie et nous le faisons à un moment approprié de notre croissance personnelle. La seule chose qui importe, c'est de demeurer fidèle au don qui nous est fait. Nous devons assumer la responsabilité d'y répondre.

Nous devons comprendre que la méditation est une voie de purification. Nous devons réaliser la nécessité de nous dépouiller de tout ce qui restreint notre ouverture à l'énergie pure de Dieu. Nous avons à y mettre du cœur, car l'énergie nécessaire à surmonter les difficultés nous est donnée. Comme le dit si bien Laurence Freeman : « En acceptant la discipline de la méditation, en étant présents à nous-mêmes et à Dieu, chaque matin et chaque soir, nous nous ouvrons à cette énergie divine revitalisante qui est la source de toute vie et de tout amour. »

FRUITS DE LA MEDITATION

«On ne médite pas pour atteindre des résultats mais d'abord pour accueillir la présence de Dieu en soi. Oui, la méditation nous transforme graduellement. Même si on ne médite pas pour obtenir des résultats, ils nous arrivent comme un cadeau, une bonne nouvelle inattendue qui jaillit du silence.»

Michel Legault, Sur la route du mantra, p. 126.

«La méditation ne nous fait pas expérimenter un état altéré de conscience, elle ne vise pas des expériences qui sortent de l'ordinaire. La transformation la plus sûre qu'elle opère en nous se retrouve dans la vie quotidienne. L'indice le plus sûr de cette transformation, c'est l'amour pour les autres (ouverture, respect, tolérance, sens de la justice).»

Michel Boyer, franciscain.

Après quelques minutes de méditation, la respiration ralentit, la pression sanguine diminue, le stress a moins d'emprise.

«La pratique de la méditation n'est pas une fuite de la vie de tous les jours. La méditation nous incite à l'amour des autres, au dévouement, à la compassion. Sa pratique ouvre nos yeux et nos oreilles au monde de la réalité qui nous entoure. Le vrai méditant s'intéresse au monde, se tient au courant de la marche du monde. La méditation est une *expérience* de solitude mais pas d'isolement. Le silence intérieur guide vers Dieu et *en même temps* vers les autres humains.»

Paul Harris, À l'école de John Main, la méditation chrétienne, p. 164ss.

«Quand les personnes sont en contact avec Dieu qui guérit, elles commencent alors à guérir. Dans le silence de la méditation, Dieu qui est amour pénètre l'inconscient, libère la blessure et guérit peu à peu.»

Paul Harris

Quand il parlait des fruits de la méditation, John Main faisait souvent référence aux fruits de l'Esprit (Ga 5, 22).

«Foi, amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, douceur et maîtrise de soi.»

À QUELLE SORTE DE PROGRÈS FAUT-IL S'ATTENDRE ?

On me demande souvent à quel progrès faut-il s'attendre en méditant ? Je pense que nos progrès ne sont pas à chercher ailleurs que dans le silence intérieur et les fruits de ce silence. Il est inapproprié de chercher des progrès dans les phénomènes qui accompagnent la méditation.

Ne vous demandez pas si vous êtes en train de léviter ou si vous avez des visions. Cela n'a rien à voir avec la méditation. Il est plus probable qu'il faut l'imputer à un excès de boisson gazeuse qu'à l'opération de l'Esprit ! La fidélité au chemin de la méditation nous permet de dépasser ce genre de spiritualité matérialiste.

Les phénomènes manifestant un progrès sont strictement sans importance hormis le processus de réalisation qu'est l'ouverture de notre cœur, de notre conscience à la grande réalité qui se produit dans notre cœur. Là, dans notre cœur, l'Esprit de Jésus rend grâce au Père, aime le Père et retourne continuellement à Lui dans l'amour.

John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, Paris, Le Passeur, 2014, au 24 février, p. 67.

À QUOI SERT S'ÉVALUER ?

« La prière chrétienne est non seulement attention à Dieu, mais accès à la plénitude de l'être en Dieu. N'essayez pas de vous évaluer. Mesurer vos progrès n'a absolument aucun sens. La mesure qui vaille est la puissance du Christ dans votre cœur. Tout ce qu'il est nécessaire de savoir est que l'on est en pèlerinage et que l'on continue d'être fidèle. Continuer à dire son mot de prière du mieux que l'on peut, jour après jour, dans une simplicité de plus en plus grande. »

John Main, **Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure**, Paris, Le Passeur, 2014, au 12 juin, p. 179.

Atelier 5

LES PIÈGES QUI NOUS GUETTENT

DANS LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

JE N'AI PAS LE TEMPS

Devant toute forme d'engagement, c'est souvent la réponse toute faite qui est donnée. C'est une réponse passe-partout qui nous dispense de passer à l'action.

Devant une telle réponse - si elle est vraie - une constatation s'impose : notre vie est marquée par l'agitation, l'activisme et encore par la superficialité.

À bien y penser, la méditation nous rend un précieux service : s'arrêter, prendre du temps pour habiter au cœur de soi. Là, notre Dieu se fait présent. Une présence qui nous revitalise.

Plus une personne est occupée, plus c'est nécessaire de faire une halte, retrouver son souffle pour ne pas perdre de vue l'essentiel et ses motivations. Il s'agit de porter attention à son emploi du temps. Quel est donc le temps passé à la télévision ou à l'ordinateur dans une journée? Un tel exercice est bien révélateur de notre temps et de nos énergies.

Voici un conseil pour t'aider dans la pratique de la méditation : choisis un moment habituel, essaie d'y tenir avec fidélité et dans la mesure du possible dans un même lieu. Chaque jour, c'est comme te donner un rendez-vous.

La méditation n'est pas une activité comme une autre. Avec une pratique quotidienne soutenue, elle devient avec le temps une priorité de vie. Là est ton trésor, là aussi est ton cœur.

C'EST TROP SIMPLE

ÇA NE DOIT PAS DONNER GRAND'CHOSE

Simplicité de la méthode, comment méditer, oui bien sûr. Le bénédictin John Main, qui a remis à jour la pratique de la méditation chrétienne, disait avec humour que la méthode, le mode d'emploi pour méditer peut se résumer sur un timbre-poste : « Dites votre mot sacré. »

Il nous faut garder en mémoire la simplicité de la méditation. De là à dire que c'est facile, c'est autre chose. Il y a tout un apprentissage à faire pour reprendre avec fidélité notre mot sacré pendant toute la période de méditation, au milieu des pensées qui vont et viennent. À certains jours, il y a comme un flot incessant. Il nous arrive de suivre le cours de nos pensées et de nous sentir paralysés par elles.

Défi alors de revenir en douceur à notre mot sacré, avec humilité, sans se juger ni s'impatienter. La reprise de notre mot sacré, c'est pour nous détacher petit à petit de nos pensées ou de notre imagination. Nous habituer à la simple présence, le cœur tourné vers notre Dieu qui nous habite au plus intime.

La simplicité de la méditation est déroutante pour plusieurs personnes. Écoutons ce que dit John Main à ce sujet : « L'une des plus grandes difficultés dans l'apprentissage de la méditation tient à sa grande simplicité. Dans notre société, bien des gens pensent que seules les choses complexes en valent la peine. » Dans son enseignement, John Main ne cesse de nous rappeler que notre pratique de la méditation nous simplifie. Éprouver la simple joie de redire avec fidélité notre mot sacré, nous tenir humblement en présence de ce Dieu qui seul peut combler notre soif profonde. Le but de la méditation, c'est d'apprendre à vivre aussi pleinement que possible en présence de Dieu. Cela veut dire : recevoir son énergie qui est amour.

LA PEUR DE LA ROUTINE, C'EST TOUJOURS LA MÊME CHOSE

Bien des personnes ressentent une méfiance spontanée pour les gestes répétitifs. Pour certaines d'entre elles, on peut presque parler d'allergie. Et pourtant, à y regarder de près, notre vie quotidienne est tissée de gestes répétitifs, de rituels, nul n'y échappe.

Une chose est certaine : un engagement pour durer fait appel à des efforts soutenus, Y a-t-il de véritable croissance spirituelle sans cela ? Or, il faut reconnaître que notre société encourage des expériences fortes qui apportent une satisfaction immédiate, mais passagère. Ces expériences valent pour elles-mêmes, sans nécessaire continuité, et dépourvues de profondeur.

Le répétitif, la monotonie est comme partie intégrante de la pratique, de la manière de méditer. Le répétitif est le moyen approprié pour réduire l'activité mentale et l'activité de l'ego qui cherche la gratification. Le répétitif favorise le détachement de soi, de tout ce qui nous garde centrés sur nous-mêmes. Si les choses deviennent trop intéressantes au plan mental ou réflexif, on risque de s'en tenir là, s'attacher en définitive aux pensées intéressantes ou encore partir à la dérive de l'imagination.

N'oublions pas que chaque méditation est neuve, parce que nous ne sommes pas toujours dans le même état intérieur. Nous sommes des êtres changeants au plan émotif comme affectif.

JE NE SENS RIEN PENDANT LA MÉDITATION ?

Le moine bénédictin John Main, qui nous a transmis cette tradition de la méditation silencieuse, nous donne cette consigne : « Dites votre mot sacré, revenez avec fidélité et simplicité à votre mot sacré. » Façon de dire de nous détourner de l'emprise de notre ego calculateur.

Les traits narcissiques de notre culture moderne nous poussent à placer nos sentiments au centre de l'expérience de la méditation : je surveille ce que je ressens.

Or, la reprise de notre mot sacré nous invite à nous centrer sur Dieu, à chercher Dieu pour lui-même et non d'abord en fonction des sentiments que notre pratique de méditation peut susciter en nous.

Le mystique Jean de la Croix nous met en garde : « Nous rêvons d'émotions chaleureuses, de douceurs en Dieu. Tout cela n'a de valeur que de friandise pour notre vie spirituelle. »

Lors de la méditation, il ne s'agit pas de s'attacher, de s'arrêter à ce que l'on ressent. Notre Dieu est au-delà de notre senti. Chacun de nous prie, médite en silence, parce qu'au départ, il y a en nous cette conviction que Dieu nous est présent au plus intime de nous-mêmes, bien au-delà de nos pensées, de notre imagination ou encore de nos sentiments momentanés et passagers. Dieu est présent, et cela suffit...

Tu ne sens rien de particulier pendant la méditation. Cela n'a guère d'importance. Mais un jour, après des semaines ou des mois de pratique quotidienne, tu te découvres différent(e). Tu ne vois plus la vie de la même façon. Ta manière de penser, de travailler, d'être en relation avec les autres personnes prend alors une couleur différente !

LA TENTATION D'ÉVALUER SA MÉDITATION

Cette tentation nous guette à l'occasion. De façon particulière quand notre esprit est agité, habité par un flot incessant de pensées. On est alors porté à se dire : « Décidément, j'ai perdu mon temps. Ou bien, la méditation, ce n'est pas fait pour moi ! »

Évaluer notre méditation, c'est le signe que nous portons des attentes, des objectifs à réaliser. Au début de notre pratique, que nous ayons des attentes, il ne faut pas s'en étonner. Avec une pratique quotidienne soutenue, nos attentes se simplifient, prennent moins d'importance. Assez souvent, notre pratique va nous apporter des bienfaits qui dépassent nos attentes. Voici ce que mentionne le bénédictin John Main au sujet des attentes : « Lorsqu'on aborde la méditation, il faut apprendre à l'aborder sans attente particulière. Or, beaucoup d'entre nous en Occident espère que cela aidera à avoir des visions, à comprendre la vie avec une plus grande pénétration, ou encore à acquérir la sagesse ou la science. Il faut aborder la méditation sans exigences ni quelque forme d'attentes. »

Cette tendance à nous évaluer tient du fait que nous baignons dans une société qui met l'accent sur l'efficacité, la performance, et cela de façon immédiate. Le temps compte et ça presse ! Notre pratique va progressivement nous libérer de ce virus de la performance. Simplement nous déposer en Dieu, éprouver de la joie en sa présence. Laisser Dieu accomplir en nous son travail de transformation. Laisser Dieu être Dieu en soi.

Voici quelques points de repère qui nous permettent de considérer la qualité de notre méditation :

- Une posture adéquate, le dos droit, sans rigidité, une posture alerte
- Une pratique quotidienne, idéalement deux fois par jour, le matin et le soir, jamais au gré de nos humeurs
- Une habilité grandissante à reprendre notre mot sacré tout au cours de la méditation
- Une attitude intérieure faite de simplicité, d'amour et d'abandon confiant

C'est dans notre vie que l'on peut repérer les fruits de la méditation, C'est le test de santé de notre méditation. Cela suppose la maturation dans le temps ! Or, nous sommes pressés, nous baignons dans une culture de l'instantané. La question à se poser est la suivante : « Est-ce que je deviens plus paisible, accueillant et ouvert aux autres ? »

LA TENTATION D'ARRÊTER LE MOT SACRÉ

DANS LES MOMENTS DE QUIÉTUDE ÉPROUVÉS DANS LA MÉDITATION

Si vous persévérez dans la pratique de la méditation, vous allez ressentir par moment une tranquillité intérieure, un état de bien-être, et vous serez tentés de vous dire : « C'est agréable. J'aimerais simplement éprouver cela maintenant. J'arrête de dire le mot sacré. »

Attention ! On ne médite pas pour connaître une expérience particulière. En pareil cas, c'est rester centré sur soi. Méditer, c'est apprendre à regarder au-delà de soi. On y réussit vraiment par la reprise de notre mot sacré. Quand vous dites votre mot, vous vous détachez de vous-mêmes.

De cette façon, vous êtes à même de vivre la première des Béatitudes : « Heureux les pauvres de cœur, le Royaume des cieux est à eux. »

Dans son enseignement, le bénédictin John Main ne cesse de souligner l'importance de revenir à notre mot sacré pendant toute la période de la méditation. Écoutons son avis : « Il est possible d'atteindre un état de paix et même d'euphorie. Alors, le mot sacré semble une distraction. Nous sommes portés à nous établir là où nous sommes. Je suis convaincu que plusieurs personnes ne progressent pas comme elles le devraient parce qu'elles abandonnent la répétition de leur mot

sacré. »

Jean Cassien, le maître de la prière au IV^e siècle, avait noté déjà ce danger qui guette la personne qui médite. Il parle de la paix pernicieuse. Il mettait en garde contre la tentation de se dire : « C'est assez. Je suis maintenant arrivé. »

LES PIÈGES

Pendant la méditation, il faut apprendre à être comme des enfants, se contenter de répéter son mot et abandonner toute pensée, image ou analyse.

La méditation n'a rien de passif. C'est un état d'ouverture grandissante à la source de toute réalité, Dieu qui est amour.

Si vous persévérez à dire le mantra, vous découvrirez que la méditation déteint graduellement sur toute votre vie.

Notre pratique de la méditation va nous libérer petit à petit du virus de la performance. La méditation nous apprend la gratuité de la simple présence.

Il faut apprendre à aborder la méditation sans rien attendre. Il faut l'aborder dans un esprit d'absolue gratuité, c'est-à-dire sans exigence ni quelque forme d'attente.

Quand on commence à méditer, on ne peut s'empêcher d'espérer un phénomène quelconque, une vision, une découverte. Mais il ne se passe rien d'étonnant.

Il est important de méditer chaque jour. Il n'y a pas de raccourcis, de cours accélérés.

Il faut venir à la méditation sans demandes, ni attentes, mais avec la seule générosité d'être aussi présent que possible à soi-même et à Dieu.

Même si on ne médite pas pour obtenir des résultats, ceux-ci nous arrivent comme un cadeau, une bonne nouvelle inattendue qui jaillit du silence.

Ce qui importe, c'est notre engagement à méditer. La croissance est souvent imperceptible, mais réelle.

La méditation est un processus de croissance qui, comme tous les processus de croissance, a son rythme propre. On ne sent rien de particulier pendant la méditation. Mais après des semaines, des mois de pratique, on se découvre différent. Notre manière de penser, de travailler, d'être en relation prend une couleur différente.

La période de méditation, que vous occupez, du début à la fin, à dire votre mantra, pourra vous sembler une pure perte de temps. Mais rappelez-vous que Jésus habite votre cœur.

RÉCITATION DU MOT SACRÉ ET MONOTONIE

En entrant dans la paix de la méditation, sa simplicité et son silence, vous découvrirez qu'elle est tout, je crois, sauf ennuyeuse. Je conseillerais, à quiconque y trouverait de l'ennui, de persévérer. Et à tous : « Dites votre mot de prière ! » C'est sans doute ce qu'il y a de plus difficile à comprendre quand on commence, parce qu'on pense qu'il faudrait avoir de grandes intuitions, ou léviter ou en tout cas faire quelque chose, alors que la seule chose qui importe c'est de réciter son mot et de se contenter de le faire.

C'est difficile aujourd'hui, parce que nous sommes une génération satisfaite. Nous attendons toujours qu'il se passe quelque chose. Comme si, en contrepartie d'un apport, nous attendions un produit, un rendement. C'est pourquoi, je dis toujours, au début, que la méditation est la voie du désapprentissage. Vous devez vous défaire de vos comportements matérialistes et de la plupart de vos comportements religieux également. Nous prenons conscience de ce qui est arrivé, et arrive éternellement. La prise de conscience est ce qui se passe dans notre méditation. Quand nous comprenons cela, l'ennui disparaît.

John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, Paris, Le Passeur, 2014, au 9 octobre, p. 300.

Je sais que la répétition d'une invocation, toujours la même, fait peur à certains. Ils ont peur de la monotonie et de la pauvreté d'une formule sans changement. En réalité, c'est le contraire qui se produit : après quelque temps de persévérance, on s'aperçoit que notre invocation s'approfondit. De toute façon, il est impossible d'éviter une impression de monotonie dans la prière. Invoquer un Dieu invisible, lui exprimer nos besoins qui sont toujours les mêmes, ne peut aller sans une certaine monotonie.

Quitter le monde de la sensibilité profane, y devenir peu à peu moins attentif dans la prière, permet d'affiner notre sensibilité aux choses de Dieu. La monotonie est en ce sens une décoloration du réel que Dieu opère en nous et qui nous prédispose à goûter les richesses de la vie intérieure.

Vincent Jordy, *L'art de la prière*, Paris, Cerf, 2002, p. 116-117.

ÉTAT DE PAIX ET RÉCITATION DU MOT SACRÉ

Un jour, le mot sacré cesse de résonner en soi et on expérimente un profond silence. Lorsque cela arrive, il est de règle de ne pas chercher à posséder ce silence, ni de s'en servir pour une satisfaction personnelle. Dès qu'on prend conscience de se trouver dans un état de profond silence et qu'on commence à réfléchir, il s'agit de retourner doucement et calmement à son mot sacré.

John Main, *Le chemin de la méditation*, Montréal, Bellarmin, 2001, p. 15.

Nous pouvons éprouver un certain niveau de quiétude, de bien-être, et nous pouvons être tentés de nous dire : « Ça, c'est bien. Je vais laisser de côté le mot sacré et simplement goûter cette expérience. » Nous ressemblons à un rameur qui quitte la rive du fleuve avec l'intention de traverser de l'autre côté. Une fois à l'eau, il sent le soleil lui réchauffer le dos. « Comme c'est agréable, je vais déposer mes rames, m'étendre dans le bateau et relaxer un moment. » Il s'assoupit et découvre en s'éveillant que le courant l'a déporté très loin de son but.

La discipline de s'astreindre à répéter le mot sacré du début à la fin de la méditation a pour but de nous faire traverser le fleuve, nous faire quitter la rive du souci de soi à celle de l'union au Christ. Les traits narcissiques de notre culture s'insinuent jusque dans notre spiritualité et nous poussent à placer nos sentiments au centre de notre expérience. Je surveille ce que je ressens. S'en tenir au mot sacré, c'est une forme de délestage, de détachement de soi.

Tom Ryan, *La méditation à la portée de tous*, Montréal, Bellarmin, 1998, p.73.

LA MÉDITATION, UN VOYAGE INTÉRIEUR PARSEMÉ D'OBSTACLES.

Un voyage à refaire quotidiennement, comme si c'était la première fois.

Texte de Christiane Gagnon et de Lyse Masse

INTRODUCTION

La méditation chrétienne n'est ni un exercice de relaxation, ni un effort de concentration. Elle se définit comme une forme de présence à soi et à Dieu. Cette présence est rendue possible en portant son attention à l'intérieur de soi, avec une intention identifiée au départ.

L'image de la germination illustre bien le travail de la méditation. La germination consiste à faire germer une graine qui, au départ, semble sans vie mais qui enferme en elle une potentialité de vie si on lui donne les soins adéquats. Pour faire germer une graine, il faut s'en occuper deux fois par jour et, le reste de la journée, le travail de germination se poursuit par lui-même. La méditation opère de la même façon. On médite une ou deux fois par jour, si possible vingt minutes à chaque fois, et le reste de la journée les bienfaits de la méditation opèrent en nous sans que nous y portions attention.

La méditation est une expérience à vivre sans obligation de résultats : « faire l'effort » de méditer « efficacement » est contraire à l'acte de méditer. Il faut tendre à méditer sans en attendre des résultats précis, sans même chercher à s'améliorer. La méditation n'a rien à voir avec la performance ou la compétition. Si des états particuliers surviennent pendant la méditation, il faut reconnaître et accueillir ces états mais sans leur laisser toute la place, puis reprendre doucement la récitation du mantra.

La méditation est un voyage intérieur que l'on refait chaque jour comme si c'était la première fois. Peu à peu, ce moment privilégié de silence et de paix déteint sur notre façon d'accomplir nos activités quotidiennes, sur notre façon d'être présent à l'autre et, de façon générale, sur l'orientation que nous donnons à notre vie. La méditation devient alors un mode de vie et elle joue dans notre vie un rôle primordial.

Mais le chemin de la méditation, malgré toutes nos bonnes intentions, comporte bien des obstacles, comme nous l'avons sûrement toutes et tous expérimenté. Voici donc quelques balises pour nous aider à faire face à ces obstacles.

« Tout chemin d'intériorité, tout pèlerinage nous confronte à des écueils.

*On doit parfois franchir à gué la rivière du silence,
monter la pente raide de la discipline quotidienne,*

éviter les omniprésentes flaques d'eau de nos distractions. » (Michel Legault, Sur la route du mantra, p. 106)

AVANT LA MÉDITATION

1^{er} obstacle : le manque de temps

Ce qui fait obstacle :

- « Je n'ai pas le temps de méditer avec tout ce que j'ai à faire. »
- « Mon agenda est déjà surchargé. »
- « Je suis fatiguée, je ne peux ajouter une autre activité à ma journée. »

À me rappeler :

- Intégrer la méditation tout doucement dans ma vie.
- Trouver peu à peu cet espace intérieur, au-delà du temps, pour m'arrêter, me déposer, être en Dieu ; établir des priorités dans mes activités et engagements ;
- Méditer si possible à la même heure, à chaque jour.

« ... Nous avons peur de nous engager parce que cela semble réduire nos options. Nous nous disons en nous-mêmes : " Si je m'engage à méditer, je n'aurai plus de temps pour autre chose." Mais tous, je pense, nous constatons que cette peur se dissipe dès que nous nous engageons concrètement à être sincères, à être ouverts, à ne pas vivre à la surface de notre être, mais de son tréfonds. Nous constatons tous que nos horizons s'élargissent plutôt qu'ils ne se rétrécissent, dans l'expérience de la méditation. Et nous y expérimentons non la contrainte, mais la liberté. » (John Main, **Le chemin de la méditation.**)

2^e obstacle : mes attentes

Ce qui fait obstacle :

Avoir des attentes par rapport à la méditation :

- « Je veux me sentir plus calme, plus serein. »
- « Je veux être plus à l'écoute des autres. »
- « J'aimerais améliorer ma concentration. »
- « Je désire être plus patiente. »

À me rappeler :

- Cultiver des attentes avant la méditation, c'est ralentir le « voyage » vers l'accueil de la présence divine en soi.
- La méditation porte ses fruits, mais ces fruits arrivent comme un cadeau, comme une bonne nouvelle inattendue qui jaillit du silence profond.

« Quand nous nous mettons à la méditation, nous espérons tous une expérience mystique instantanée et nous avons tendance à surestimer les premières expériences inhabituelles que nous vaut la pratique de la méditation. Mais cela n'est pas important. L'important est de persévérer à dire le mantra, de nous affermir par notre discipline... » John Main, **En quête de sens et de profondeur**, p. 88.)

PENDANT LA MÉDITATION

3^e obstacle : les distractions

Ce qui fait obstacle :

Par distractions, on entend toutes les pensées, émotions, états d'âme, questionnements qui nous envahissent pendant la méditation :

- les distractions qui trouvent leur origine dans ma vie quotidienne (une conversation récente, une tâche à faire, un rendez-vous à prendre, etc.).
- les distractions en lien avec ma vie personnelle (souvenirs heureux ou malheureux, blessures, émotions, problèmes familiaux, sentiment de solitude, inquiétudes, tristesse, etc.).
- les distractions de nature spirituelle (chercher à m'observer et à m'analyser, comparer mon cheminement spirituel avec celui d'autrui, demeurer centré(e) sur moi plutôt que de porter mon regard au-delà de moi-même, vers Dieu).

À me rappeler :

Répéter le même mantra tout au long de la méditation.

Exemples de mantras inspirés de la tradition chrétienne : « Maranatha », « Kyrie Eleison », « Viens, Seigneur Jésus ».

Quand les distractions surviennent, revenir en douceur à mon mantra, sans me juger ou m'impatisser.

Laisser les distractions s'effacer simplement de mon esprit, ne pas chercher à les retenir ni à les analyser.

Visualiser les distractions comme des nuages qui passent et disparaissent d'eux-mêmes dans le ciel.

*« Ne gaspillez pas d'énergie à froncer les sourcils et à vous dire : " Je ne penserai pas à ce que je mangerai pour souper, à qui je rencontrerai aujourd'hui, à l'endroit où j'irai demain, ni à quelque autre distraction ". Ne tentez même pas d'employer la moindre énergie à chasser la distraction. Ignorez-la simplement. Le chemin pour l'ignorer consiste à dire votre mantra. En d'autres termes, quand vous méditez, vous devez canaliser votre énergie dans une seule direction et le chemin de cette direction est votre mot. » John Main, **En quête de sens et de profondeur**, p. 51.*

APRÈS LA MÉDITATION

3^e obstacle : les distractions

Ce qui fait obstacle :

4^e obstacle : la tendance à m'évaluer

Ce qui fait obstacle :

Avoir tendance à m'évaluer, à me critiquer, à mettre l'accent sur ma performance :

- « J'ai perdu mon temps. »
- « Ça me donne rien ! »
- « Je n'arrive pas à arrêter les pensées qui m'envahissent. »
- « Les autres méditants du groupe réussissent mieux que moi à méditer. »

À me rappeler :

Éviter de m'évaluer, de me critiquer, de me juger sévèrement, de me comparer aux autres.

Au lieu de m'évaluer, simplement me donner **quelques repères** sur le chemin de la méditation :

- Prévoir, au moyen d'un rituel de mon choix, un temps de transition entre mes activités quotidiennes et ma période de méditation.
- Adopter une bonne posture : dos droit, physique alerte, détendu, mais pas trop pour ne pas entrer dans la phase « sommeil ».
- Méditer chaque jour et, si possible, deux fois par jour.
- Méditer dans un endroit qui favorise le silence, la concentration et l'attention.
- Devant les distractions, revenir doucement à la récitation de mon mantra.
- Je ne réfléchis pas... je n'analyse pas ce qui arrive... je suis là...tout simplement.
- Participer régulièrement à une petite communauté locale de méditation.
- Méditer avec foi et amour, dans un abandon confiant.

« Les étapes de notre cheminement dans la méditation surviendront à leur heure, au moment choisi par Dieu. En devenant trop soucieux de notre stade de développement, nous ne faisons qu'entraver ce cheminement. » John Main, *En quête de sens et de profondeur*, p. 84-85.

5^e obstacle : la lourdeur de la routine

Ce qui fait obstacle :

- « La méditation, c'est toujours pareil, c'est ennuyant à la longue. »
- « Ce n'est pas pour moi la méditation, ça demande trop de discipline. »

À me rappeler :

La répétition du mantra est à la base même de la méthode de méditation.

Toute démarche de transformation suppose la répétition et demande du temps.

En méditant chaque jour, la méditation devient peu à peu un mode de vie.

Toute personne qui médite demeure perpétuellement une débutante : je dois reprendre à chaque jour et avec humilité l'effort de poursuivre mon voyage sur le chemin de la méditation.

Le répétitif fait partie de la méthode de méditation. Quand nous nous asseyons pour méditer, nous disons MA-RA-NA-THA, le mot sacré que nous propose la tradition chrétienne. Mais nous pouvons aussi utiliser un mot ou une suite de mots de notre choix, d'environ 4 à 6 syllabes, ou encore emprunter un mantra à l'une ou l'autre des grandes traditions religieuses qui recourent à la méditation.

**Par le répétitif, la méditation nous amène à apaiser notre mental pour apprendre à être ...
À être simplement présents à nous-mêmes, à celui qui est notre source intérieure, Dieu.**

UN EXERCICE À FAIRE

Peux-tu identifier un des pièges qui te guettent dans la pratique de la méditation?

- Je n'ai pas le temps.
- C'est bien trop simple, ça ne doit pas donner grand-chose!
- Peur de la routine, ça devient ennuyant à la longue!
- Tendance à s'évaluer.
- La tentation de changer de mantra.
- Je ne sens rien. Est-ce que ça vaut vraiment la peine?
- Tentation d'arrêter le mantra dans les moments de bien-être éprouvé pendant la méditation.
- L'impression de faire du sur place, de ne pas progresser.

Atelier 6

LES COMMUNAUTÉS DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

L'intuition de départ

Le bénédictin John Main a puisé son intuition de la mise sur pied d'une communauté de méditation dans la pratique même de l'Église primitive. Le livre des Actes des Apôtres en 2, 42 mentionne que les chrétiens se réunissaient en petits groupes ou communautés pour la prière. C'était l'Église domestique. Les chrétiens avaient conscience de la présence au milieu d'eux de Jésus ressuscité. Ils savaient que la prière partagée était créatrice d'un fort lieu d'unité dans la communauté de foi. « Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux. »

Un développement

La Communauté mondiale de la Méditation chrétienne compte en 2016 plus de 2500 communautés réparties en divers pays et continents. Ces communautés sont fréquentées en grande partie par des laïcs et animées par eux. La semence jetée en terre en 1975 est donc devenue un grand arbre ! Semaine après semaine, les rencontres se vivent en divers lieux : maisons privées, chapelles, universités, presbytères, maisons de communautés religieuses, prisons, bureaux, résidences pour aînés. Les rencontres se font de jour ou de soir.

Sa nature

La communauté de méditation chrétienne n'est pas un groupe de partage biblique, de discussion, ou un groupe social. C'est une communauté de foi qui se réunit au cœur du silence.

La communauté de méditation ne se limite pas aux personnes d'une Église particulière. Elle porte une préoccupation œcuménique et interreligieuse.

La communauté de méditation n'est pas un groupe fermé, élitiste. De nouvelles personnes peuvent s'y joindre en tout temps. Nous ne cessons pas d'être, par notre pratique, des recommençants.

La communauté de méditation est formée de 6 à 10 personnes, parfois plus. Des communautés naissent et disparaissent dans le temps. Attention de mesurer le succès d'une communauté au nombre de personnes. Il est sans doute souhaitable d'avoir un bon nombre. Mais quelques personnes motivées et

fidèles suffisent. Il est normal qu'une communauté puisse voir sa taille diminuer après un élan initial fait d'enthousiasme. C'est alors que les liens entre les personnes gagnent en profondeur.

La communauté de méditation chrétienne trouve son ancrage dans l'enseignement des bénédictins John Main et Laurence Freeman.

Son importance

La communauté de méditation chrétienne se réunit habituellement chaque semaine. Communauté de foi et d'appartenance, elle représente un soutien important pour la fidélité de la pratique chez ses membres, particulièrement la première année, les risques de décrochage étant évidents sans un relais au moins occasionnel. La communauté aide à la relance après un temps d'interruption.

Qui de nous n'a pas besoin d'une communauté de méditation pour garder vivante sa motivation, la fidélité à la pratique quotidienne ?

Au cœur du silence partagé grandissent des liens de communion profonde.

« Nous pouvons sentir pas seulement le silence dans notre cœur, mais le silence de tout le groupe. Parfois, ce silence va être palpable et pourra unir les personnes plus profondément que bien des paroles. »

W. Johnston, *The inner eye of love*

Le fait de voir d'autres personnes entreprendre le pèlerinage intérieur est un encouragement à tenir bon dans la pratique pour les anciens et, pour les personnes qui commencent, elles trouvent le courage de faire les premiers pas au contact des personnes déjà engagées.

Déroulement d'une rencontre

Un temps tout d'abord pour s'accueillir les uns les autres dans les 15 minutes précédant la rencontre. Ton de la voix, lumière tamisée, musique apaisante facilitent un climat vers le silence. Accueil fait avec simplicité et sans éclats de voix.

Un temps pour l'enseignement selon la tradition des bénédictins John Main et Laurence Freeman.

Un temps pour la méditation, au moins 20 minutes. C'est le cœur, l'essentiel de chaque rencontre. Avant la méditation, un rappel des consignes comment méditer, en présence de nouvelles personnes.

Un temps pour éventuellement des questions en rapport avec la pratique de la méditation, sinon un espace pour l'échange en lien avec le ressourcement du début. Un libre échange sans discussion des opinions exprimées.

Pour terminer la rencontre, on peut choisir une prière vocale (ex. le Notre Père), un psaume ou texte biblique en lien avec le ressourcement. Au besoin, quelques nouvelles, informations des activités de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada ou de la Communauté mondiale.

Pour plus de précisions, on pourra consulter le document de Michel Boyer et Yvon R. Thérout, ***Initier et accompagner une communauté de méditation chrétienne***, document disponible au secrétariat MCQRFC. Tél : 450-446-4649.

Annexe 1

L'IMPORTANCE D'UNE COMMUNAUTÉ

« Nous avons besoin d'être réconfortés par la chaleur et le soutien d'une famille spirituelle. Parce que deux personnes ne sont jamais au même point du pèlerinage, l'amitié, l'inspiration mutuelle, l'encouragement sont des moyens employés par l'Esprit pour nous guider. La communauté de méditation hebdomadaire est essentielle pour nous faire persévérer. »

L. Freeman, Jésus le maître intérieur, p. 288-289.

« Parce que la prière est l'expression la plus précieuse de l'humain en nous, il lui faut, pour s'épanouir, le soutien constant de la communauté. La communauté de foi n'est pas en cercle clos de gens serrés les uns contre les autres, mais des compagnons, des compagnes qui vont de l'avant ensemble, reliés les uns aux autres par la même voix qui appelle. »

H. Nouwen, Les trois mouvements de la vie spirituelle, p. 194.

« Nous pouvons nous asseoir ensemble pour la méditation silencieuse. On éprouve non seulement le silence qui se fait dans son cœur, mais le silence de tout le groupe. Parfois le silence est presque palpable et peut unir plus intensément que tous les mots. »

W. Johnston, The inner eye of love, cité par P. Harris dans À l'école de John Main, la méditation chrétienne, p. 199.

« Au contact des autres, nous nous éveillons à la vérité plus profonde de notre être. Impossible d'entretenir l'illusion d'un pèlerinage en solitaire quand on est présent aux autres. Leur présence nous rappelle à une adhésion plus profonde à l'immobilité, au silence et à la fidélité. »

P. Harris, À l'école de John Main, la méditation chrétienne, p. 197.

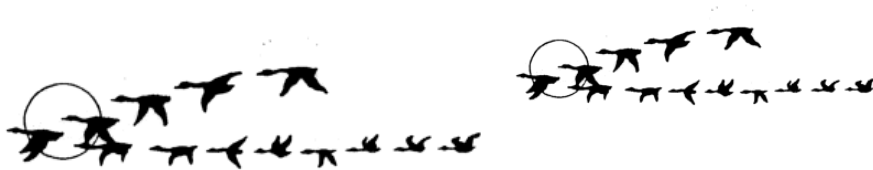
« Personne d'autre, il est vrai, ne peut méditer pour nous et nous méditons chaque jour dans la solitude, mais nous nous rendons compte que le soutien des autres nous est nécessaire pour persévérer dans notre cheminement. La réunion du groupe hebdomadaire dispense soutien et encouragement aux personnes qui pourraient avoir perdu courage ou éprouver en chemin des difficultés. »

L. Freeman, Jésus le maître intérieur, p. 253.

« La méditation en communauté dégage une immense puissance. Une communauté avec qui méditer va faciliter notre pratique. Nous partageons la présence de Dieu qui est parmi nous et dans nos cœurs. Ce partage advient dans le silence et l'immobilité. »

J. Main, Le chemin de la méditation p. 183.

Annexe 2



COMME UNE VOLÉE D'OIES

Cet automne (ou ce printemps), lorsque vous verrez une volée d'oies se dirigeant vers le sud pour l'hiver en formation en "V" vous pourrez considérer ce que la science a découvert de cette pratique de vol. Lorsque chacun des oiseaux bat des ailes, il se crée une remontée pour l'oiseau qui le suit. En volant en formation en "V", l'envolée ajoute près de 71% de portée à la distance d'un oiseau volant seul.

Les gens partageant une même direction et un même sens de communauté peuvent atteindre leur destination plus rapidement et plus aisément parce qu'ils voyagent sur les efforts l'un de l'autre.

Il est intéressant de savoir que lorsqu'une oie sort de cette formation, elle ressent soudainement l'effort et la résistance demandés pour voler seule et elle reprend sa place dans la formation afin de profiter de l'avantage de la force de remontée venant de l'oiseau à l'avant.

Si les gens avaient autant de bon sens qu'une oie, ils demeureraient en formation avec ceux allant dans la même direction.

Lorsque l'oie en tête se fatigue, elle prend la queue et la suivante prend la relève.

Les oies de derrière crient afin d'encourager celles à l'avant à garder leur vitesse d'envol.

Que disons-nous lorsque nous crions de l'arrière?

Finalement, lorsqu'une oie n'est pas bien ou blessée et qu'elle doit quitter la formation, deux autres oiseaux quittent aussi la formation afin de demeurer auprès de leur camarade pour l'aider et la protéger jusqu'à ce qu'elle reprenne son envol ou qu'elle meure. Alors, seulement à ce moment, vont-elles s'envoler à nouveau seules ou avec une autre formation afin de rejoindre leur groupe.

Si nous étions aussi sensés qu'une oie, nous resterions les uns près des autres !

