



# LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°11

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## ***La méditation chrétienne peut être pratiquée par tout le monde et n'importe où*** par Kim Nataraja

La caractéristique de la méditation chrétienne est sa simplicité. La discipline est simple ; il n'y a pas de techniques compliquées à maîtriser ; il n'est pas nécessaire d'acquérir un savoir considérable ou un équipement coûteux, ou de mettre une tenue spéciale ; elle peut être pratiquée partout et par n'importe qui.

Voici à nouveau en quoi elle consiste : Asseyez-vous. Restez immobile, le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendus, mais vigilants. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons la prière « Maranatha ». Écoutez le mot tout en le répétant avec douceur et sans interruption. Ne vous attachez à aucune pensée ou image, spirituelle ou autre. Si des pensées ou des images viennent, ce sont des distractions ; revenez simplement à la répétition du mot. Méditez 20 à 30 minutes, chaque matin et chaque soir.

La simplicité de la discipline permet de l'intégrer dans tout environnement. Il y a des groupes dans le monde entier, qui se réunissent chez des méditants, dans des bureaux, sur des lieux de travail, dans des églises, des centres communautaires, des écoles, des salles de catéchisme, des salles de sport, des prisons et des hôpitaux.

Tout endroit raisonnablement calme convient. Si c'est possible, vous pouvez créer un espace et une ambiance sacrés avec de la musique douce pour calmer les participants et une bougie, des fleurs ou une icône pour focaliser le regard, mais ce n'est pas essentiel. L'essentiel est de rester simple.

Il est bon de réserver un moment régulier dans la semaine pour méditer en groupe, au même endroit. Le fascicule de Laurence Freemann « Une perle de grand prix » contient des informations précieuses sur les moyens de l'organiser.

Mais les conditions locales peuvent rendre la création d'un groupe difficile. Souvent les gens se rencontrent déjà pour d'autres raisons : cours de yoga ou de tai-chi, groupes de prière ou rencontres en tous genres. Ayant entendu parler de la méditation, ils aimeraient bien l'intégrer dans leur réunion, car il leur est peut-être difficile, voire impossible, de sortir deux fois par semaine. Rien ne s'oppose à ce que la méditation fasse partie intégrante de ces réunions. Il faut simplement être d'accord pour consacrer 20 à 30 minutes à la prière silencieuse au début ou à la fin de la séance, et que quelqu'un se charge de donner de manière adéquate le signal de début et de fin de la méditation.

L'essence de la méditation chrétienne est de se concentrer avec foi et amour sur le mot de prière pendant toute la période de méditation. Dites seulement votre mot ! On peut le faire dans n'importe quel endroit calme et contexte approprié. Gardez toujours à l'esprit que la méditation chrétienne est une forme de prière et non une simple forme de relaxation. En tant que chrétien ou chrétienne, je suis guidé par ma conviction qu'en répétant cette ancienne prière chrétienne, je serai conduit dans le silence, au centre de mon être où le Christ demeure. Là, je rejoindrai la prière du Christ et j'entrerai avec Lui dans le courant d'amour qui relie le Créateur et sa création.