



## **Exemple d'exposé de présentation de la méditation à un public principalement chrétien (2<sup>e</sup> partie), par Kim Nataraja**

Voici quelques suggestions pour vous aider à présenter la méditation lors des réunions du groupe hebdomadaire. Limitez votre intervention à 15 minutes maximum.

- Soulignez l'importance de John Main comme enseignant spirituel. En redécouvrant notre façon de méditer – la répétition d'un mot de prière afin d'entrer dans le silence – dans les écrits de Jean Cassien, un moine du IV<sup>e</sup> siècle, il a grandement contribué au renouveau de cette tradition spirituelle et de la dimension contemplative de la prière. Après que cette forme de prière eut connu une période d'épanouissement chez les ermites chrétiens du désert, aux IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> siècles, on a considéré qu'elle n'était valable que pour les saints et quelques moines ou moniales particulièrement spirituels ; elle n'était pas faite pour les gens ordinaires. Mais John Main insistait sur le fait que la méditation était pour tout le monde : « la méditation est aussi naturelle pour l'esprit, que la respiration pour le corps ». Après la mort de John Main, Laurence Freeman lui a succédé à la tête de la Communauté mondiale des méditants chrétiens.
- Soulignez la simplicité de la méditation ; ce n'est pas une technique compliquée, il n'y a aucune théorie difficile à maîtriser, mais elle requiert de la discipline ; la pratique biquotidienne mène à la prière continue. C'est une discipline qu'on s'impose à soi-même ; vous êtes libres de méditer ou non.
- Expliquez ce qu'est un mot de prière, en faisant éventuellement référence au terme sanscrit *mantra* qui signifie « ce qui clarifie l'esprit ». Jean Cassien employait le terme latin de *formula* que John Main a traduit en anglais par *mantra*. L'expression « mot de prière » s'utilise dans le sens où l'auteur anonyme des *Récits d'un pèlerin russe* utilise l'expression de « prière de Jésus ». C'est un mot que l'on répète dans le cœur. John Main recommandait de choisir « Maranatha », une prière importante pour les premiers chrétiens, dans la langue que parlait Jésus, l'araméen, et qui signifie : « Viens, Seigneur » ou « Le Seigneur vient ». Saint Paul la cite à la fin de la première lettre aux Corinthiens (1 Cor 16) ; saint Jean finit l'Apocalypse avec ce mot, et d'après la recherche moderne, c'était un mot de passe que les premiers chrétiens utilisaient pour accéder aux célébrations secrètes de l'eucharistie durant les périodes de persécution.
- Expliquez le but du mot de prière. Il simplifie et unifie le mental en le libérant des distractions. Il en résulte un calme vigilant lorsque nous sommes concentrés sur Dieu. En faisant taire nos pensées, nous « renonçons à nous-mêmes » (Luc 9, 23) et devenons plus attentifs à Dieu et aux autres dans notre vie de tous les jours. En nous limitant à « la pauvreté d'un unique verset » (Cassien), nous devenons « pauvres en esprit » (Matthieu 5, 3). « Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et sa justice » (Matthieu 6, 33-34). Expliquez comment dire le mot de prière : avec douceur, sans jugement ni évaluation, sans chercher à obtenir un résultat quelconque, sans s'en servir comme d'une massue pour écraser les pensées, en le disant avec foi et amour.
- « Si le mot de prière ne s'accompagne pas de foi et d'amour, il est sans réelle valeur ; ce serait un simple mécanisme. Il est vraiment dangereux de faire confiance au mécanisme du mot de prière. Mais en tant qu'expression de la foi et de l'amour, il devient un moyen très puissant de diriger votre foi et de vous ouvrir à Dieu » (Bede Griffiths).