



La méditation chrétienne

Le P. Laurence Freeman, moine bénédictin de la Congrégation de Monte Oliveto (Italie), est l'animateur spirituel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC). Il était à Marseille le 26 mai dernier pour une conférence à l'église Saint-Joseph.



J. DE PADOVA

Dans la méditation chrétienne, le terme « méditation » est employé dans le sens de « contemplation », « prière contemplative » ou « prière méditative », ou encore « prière silencieuse ». Le cardinal Ratzinger présentait ce désir de silence et d'apaisement chez nos contemporains. Il écrivait en 1989, dans un texte sur la méditation : « *Chez beaucoup de chrétiens de notre temps, le désir est très vif d'apprendre à prier d'une manière authentique et approfondie malgré les nombreuses difficultés que la culture moderne oppose à l'exigence ressentie de silence, de recueillement, de méditation.* » Le P. Laurence Freeman (notre photo) précise : « *La méditation est la dimension qui manque, la plupart du temps, à la vie chrétienne d'aujourd'hui. Elle n'exclut pas les autres formes de prières. En fait, elle rend plus profonde la révérence pour les sacrements et les Écritures.* »



Jésus a enseigné la contemplation. C'est pourquoi cette forme de prière a prospéré, particulièrement au IV^e siècle chez les Pères du désert, puis chez d'innombrables mystiques chrétiens qui avaient fondé leur vie sur l'exemple de Jésus. Pour Maître Eckhart, mystique allemand du XIV^e siècle, « *rien ne ressemble plus à Dieu dans l'immensité de l'univers que le silence.* »

Un moine bénédictin irlandais, John Main, a redécouvert au XX^e siècle cette tradition dans les enseignements de saint Jean Cassien (V^e siècle), qui a terminé sa vie à Marseille (cf. les IX^e et X^e Conférences). Son inspiration est d'avoir retrouvé cette expérience venue de la tradition contemplative chrétienne et de l'avoir rendue accessible à tous nos contemporains, quel que soit leur état de vie. La méditation chrétienne permet d'approfondir notre relation à Dieu. En unifiant corps, cœur et esprit, nous expérimentons que la source du nouveau calme que nous éprouvons dans notre vie quotidienne est la vie du Christ en nous.

Une vie renouvelée

Comme les pensées peuvent parasiter la prière, la méditation nous aide à arrêter leur flot et à nous libérer des souffrances du passé et du souci

de l'avenir. Elle nous relie à la vie, à l'instant présent, elle nous permet d'accéder à la première Béatitude : « *Heureux les pauvres en esprit !* » Nous savons que Dieu est au plus profond de nous-mêmes. Il ne s'agit pas de Lui parler mais de L'écouter et d'être avec Lui. La méditation chrétienne est un chemin (il y en a d'autres) de simplicité absolue qui nous permet de devenir pleinement conscients de l'Esprit Saint envoyé par Jésus-Christ dans nos cœurs. Il nous invite à être en union avec Dieu. Sainte Thérèse d'Avila nous rappelle que la seule chose à faire lorsque nous prions est de nous disposer à l'écoute et que le reste relève de la puissance de l'Esprit qui nous guide.

Un des fruits de la méditation est le renouvellement de l'homme intérieur dont parle saint Paul. Nous sommes en chemin vers le mystère de Dieu, invitation à mourir à son ego et à renaître à une vie renouvelée par le Christ. Une fois découverte, la méditation imprègne toute notre vie et influence toutes nos actions.

La méditation consiste à atteindre l'immobilité au centre de notre être. Quand nous méditons, nous entrons dans cette immobilité centrale qui est la source de toute notre action, notre mouvement vers Dieu par le Christ qui est en nous. Pour que la

roue avance, il faut que son centre soit immobile. Telle est la relation entre action et contemplation...

Des méditants à Marseille

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne a reçu une reconnaissance canonique par Rome. Elle regroupe des méditants issus de 115 pays. 2 100 groupes se réunissent régulièrement pour méditer en divers lieux : églises, maisons privées, communautés religieuses, hôpitaux, écoles, prisons, universités et milieux de travail. La méditation chrétienne est également impliquée dans le dialogue interreligieux. Son enseignement auprès des jeunes en milieu scolaire a vu le jour il y a quelques années dans le diocèse de Townsville, en Australie, et connaît un développement important en d'autres pays. En France, une cinquantaine de groupes existent (www.wccm.fr).

À Marseille, cinq groupes fonctionnent régulièrement

Renseignements :
• P. Luis Galvis, paroisse Saint-Joseph IM (6^e) : 06 75 28 02 54 ou luis.galvis@orange.fr
• M. Mme de Plazaola (8^e) : 06 11 03 89 53
jacques.de.plazaola@gmail.com
• M. Mme Imbert (13^e) : 06 22 05 88 89
elisajp.imbert@hotmail.fr
Deux nouveaux groupes en préparation pour la rentrée (9^e et 13^e).

Une tradition chrétienne

Nous avons en effet soif de silence et d'apaisement dans une société où l'on court toujours, passant beaucoup de temps à faire plutôt qu'à être. Nous faisons mille choses à la fois qui entraînent un vagabondage dans l'action et un vagabondage dans l'esprit.