



ASSUREUR SPÉCIALISTE



ez répondre au
en toute confiance

DEMANDEZ UN DEVIS

la-Croix.com

ACCUEIL

samedi 12 février 2011 - Saint Félix



La révolution tunisienne

Les cahiers
Parents & enfants

LES BLOGS

Rechercher... OK

- >> Petites annonces
 - >> Télévision
 - >> Météo
 - >> Visite guidée
 - >> Boutique
- Livres, CD, DVD...

HORS-SÉRIE LA CROIX

L'ABC de la bioéthique

- Mère porteuses, clonage, ...
- comprendre les débats
- Pourquoi une révision des lois ?

8,50 € + frais de port

Pour le commander, [cliquez ici](#)

la Croix en ligne

RELIGION

RSS



11/02/2011 16:00

Méditer, pour mieux découvrir le Christ

Les pratiques de méditation, revenues en Occident par le biais des religions orientales, correspondent aussi à une tradition chrétienne très ancienne, notamment dans la vie monastique



Sur une plage du Lac de Tibériade lors du pèlerinage des étudiants «Aux Sources», le 24 juillet 2009 (Photo : P.RAZZO/CIRIC).

L'assemblée est assise sur des chaises ou des bancs de prière, dos droit et tête haute, les yeux mi-clos, immobile. Pas un mot ne s'échappe de leur bouche. Pourtant, chacun articule intérieurement les mêmes quatre syllabes. « Ma-ra-na-tha ». « Viens, Seigneur », en araméen. C'est le « mot de prière » conseillé par le P. John Main (1926-1982).

La pensée de ce moine bénédictin, fondateur en 1975 à Londres du Centre de méditation chrétienne, irrigue la **Communauté mondiale des méditants chrétiens** (CMMC), créée en 1991 pour, disent-ils, « œuvrer à la redécouverte de la dimension contemplative au sein de l'Église ».

Dans ses enseignements, le moine prescrit deux temps de méditation par jour. Une demi-heure, idéalement le matin avant le petit-déjeuner, et le soir, avant le repas. Cette prière contemplative repose sur la répétition incessante d'un « mantra », (« Maranatha », « Jésus », « Kyrie Eleison », etc.).

«Préserver le plus possible ce cœur à cœur avec Dieu»

« Le mot s'apparente au bâton qui permet de soutenir le méditant dans son pèlerinage de la tête au cœur, explique Catherine Charrière, oblate bénédictine de la communauté. C'est un chemin de pauvreté et de dépouillement, une mise à nu devant Dieu. » La répétition métronomique, écrit le P. John Main, permet « d'amener le mental à faire silence et à descendre dans le cœur profond, afin de permettre à la présence mystérieuse de Dieu en nous de devenir Réalité ».

Les pratiquants ne sont pas en recherche d'une expérience mystique. La plupart en tirent un « apaisement », comme Marie. « J'aime comparer la méditation à cet épisode de l'Odyssee, lorsque Ulysse s'enchaîne au mât de son navire pour ne pas céder au chant des sirènes, explique ce cadre en ressources humaines. La méditation est mon mât et m'aide à résister aux sirènes de l'ego. »

Bien sûr, la méditation n'est pas un exercice aisé. Même après de nombreuses années d'expérience, l'esprit vagabonde. « Certains jours, c'est une bagarre, comme le curé d'Ars avec ses démons, témoigne Martine. L'important est de ne pas s'accrocher à quelque idée bonne ou mauvaise, de garder le cap, en préservant le plus possible ce cœur à cœur avec Dieu », poursuit cette journaliste, qui prolonge chaque méditation par un temps de prière.

La méditation engendre les fruits de l'Esprit

« La méditation ne nous éloigne pas de notre foi, insiste Dominique Lablanche, coordinateur en France de la communauté. Bien au contraire, elle nous permet d'approfondir notre ancrage dans le

Parole...

>> «Dégager l'accès au cœur profond»

A lire...

>> Dans le bouddhisme, une voie pour se connaître davantage

HISCOX
ASSUREUR SPÉCIALISTE

Vous pouvez répondre au téléphone en toute confiance

DEMANDEZ UN DEVIS

Recevez chaque jour **GRATUITEMENT** la newsletter de LA CROIX

Saisissez votre adresse e-mail

Validez >>>

Souhaitez-vous devenir client privilégié de Bayard ?

BLOGS

- Avec la rédaction en chef**
Chaque jour, un commentaire sur les choix de La Croix
- Vu de Rome**
Le blog de l'envoyé spécial permanent de La Croix à Rome
- Une foi par semaine**
L'actualité religieuse par Isabelle de Gaulmyn
- Vues du monde**
La France dans le miroir des autres par François d'Alançon

DOSSIER



La « révolution » tunisienne

et aussi ...

- >> La bioéthique
- >> Hommage à Jean-Paul II
- >> La réforme de la dépendance en débat

Journal La Croix sur Facebook

J'aime

6,813 personnes aiment Journal La Croix.

abus sexuels afrique angleterre année sacerdotale australie benoît xvi bible catholique catholiques chine christianisme chrétiens dialogue diocèse eglise

la Croix

La nouvelle vie des cadres

Sélection livres

LE MARIAGE ET L'AMOUR EN FRANCE. DE LA RENAISSANCE À LA REVOLUTION

>> voir la sélection de la semaine

Liens commerciaux

- Stage Pilotage
- Produit Bio
- Voyage Guadeloupe
- Livraison Fleurs

INFORMATIONS FINANCIÈRES

- AVENIR TELECOM
- EIFFAGE
- ELECTRICITE DE STRASBOURG
- TOUS LES COMMUNIQUÉS

christianisme, de découvrir un Christ plus intérieur. »

Pour certains, en revanche, la méditation est un chemin de retour vers la tradition chrétienne, voire vers l'Église. « Elle développe le souci de mieux comprendre les Écritures, de redécouvrir la prière », relève le P. Laurence Freeman, moine bénédictin olivétain, directeur spirituel de la CMMC.

Pour lui, les effets de la méditation sont à rechercher dans « la relation avec nous-même, avec les autres et avec Dieu. Elle engendre les fruits de l'Esprit tels que les décrit saint Paul : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, humilité et maîtrise de soi », développe l'auteur d'un livre à deux voix avec le dalai-lama.

«Une relation à la Parole dans le silence»

De fait, la pratique de la méditation a fait son retour avec l'influence des traditions orientales. « Elle a recommencé à intéresser les laïcs chrétiens au cours des années 1980 », résume le P. Bernard Durel, moine dominicain rattaché au couvent de Strasbourg, animateur depuis trente ans de sessions de méditation dans l'esprit du zen. Lui-même inscrit ses pas dans ceux du philosophe allemand Karlfried Graf Durckheim.

D'autres s'inspirent du P. Thomas Keating, père trappiste américain organisateur de retraites au cours desquelles est pratiquée la « *centering prayer* » (centrage par la prière). Et le premier groupe lié à la CMMC est né en 1997 au Forum 104, centre de dialogue entre les cultures et les spiritualités des Maristes, à Paris.

« Certains, comme moi, sont entrés dans le zen, poursuit le P. Durel. D'autres ont redécouvert la prière du cœur orthodoxe. » Pour autant, aucun syncrétisme ici. « On devrait ici parler de méditation sans objet, qui est une relation à la Parole dans le silence. C'est une expérience contemplative qui n'est pas une sortie de l'univers chrétien, mais qui en est la pointe ultime. »

Avec Vatican II, la prière contemplative a été valorisée

Même discours chez le théologien orthodoxe Bertrand Vergely, confédérateur d'un jour auprès de la CMMC. « La pratique de la méditation peut susciter un rejet de la part d'un certain nombre de chrétiens critiquant je ne sais quel syncrétisme religieux, voire un dévoiement du christianisme. Or la méditation n'est pas un ajout mais, bien au contraire, un élément fondamental du christianisme, une vieille pratique des Pères du Désert qui se mettaient dans un état de présence et d'attention continue à travers la prière intérieure. »

Comme Jean Cassien (IVe siècle), dont se réclame la CMMC, qui introduit dans sa dixième Conférence sur la prière la répétition continue et silencieuse d'un même mot. Hormis au sein des communautés monastiques, cette pratique s'était pourtant perdue au sein de l'Église occidentale.

« Au lendemain de la Réforme, la méditation paraissait trop catholique pour les protestants, et les catholiques se méfiaient d'une expérience trop individuelle de la foi, estime le P. Laurence Freeman. Ce n'est qu'avec le concile Vatican II que la prière contemplative de nouveau été valorisée. »

«La méditation n'est plus un effet de mode»

En paroisse, les méditants hésitent encore à évoquer cette expérience, source de perplexité. Mais la CMMC continue de se renforcer. Elle compte aujourd'hui 2000 groupes, répartis dans 67 pays, dont 20 groupes en France, où quelques milliers de personnes la pratiqueraient.

Pour le P. Laurence Freeman, « jamais dans l'histoire il n'y a eu autant de personnes pratiquant la méditation, de manière consciente et disciplinée ». Si aucun rapport officiel n'a encore été établi avec la conférence épiscopale de France, le cardinal Philippe Barbarin, archevêque de Lyon, s'était rendu l'an passé à la première rencontre francophone de la communauté (la deuxième s'est tenue à la mi-janvier à Valpré).

Le P. Bernard Durel estime que « la méditation n'est plus un effet de mode. De bons chrétiens, bien dans l'Église, respectueux des sacrements, ont adopté cette forme de prière contemplative. »

Bénévent TOSSERI, à Écully (Rhône)

[↑](#) Retour haut de page

Dans la rubrique Religion

[Nicolas Sarkozy évoque les « racines juives » de la France devant le Crif](#)

[La cathédrale de Reims, huit siècles de foi et d'histoire](#)

[P. Jacques Nieuviarts : la Bible et l'art de sentir](#)

[Coup de colère de l'aumônerie catholique des hôpitaux](#)

[>> Tous les articles de la rubrique](#)

franco internet intégristes irak israhel jeunes juif
juifs lourdes messe musulmans Noël oecuménisme orient

pape paris protestants prêtre prêtres pèlerinage
pédophilie religion rome saint-siège spiritualité
synode terre sainte **vatican** voyage
église église catholique évêque évêques

> visite guidée de la-croix.com

> s'inscrire à la newsletter de la-croix.com

> le journal en ligne

rubriques

rubriques

documents

> France / dossiers / articles / flux rss

> Sciences / dossiers / articles / flux rss

> documents essentiels

> Monde / dossiers / articles / flux rss

> Sport / dossiers / articles / flux rss