

# UNE PERLE DE GRAND PRIX



**Partager le don de la méditation en créant un groupe**

Laurence Freeman, osb

*Le royaume des cieux est encore semblable à un marchand qui cherche de belles perles. Il a trouvé une perle de grand prix ; et il est allé vendre tout ce qu'il avait, et l'a achetée.*

**(Matthieu 13:45-46)**

## UNE INVITATION POUR PARTAGER LE CADEAU

Rien n'est plus simple que la méditation. Pour méditer, il n'est pas nécessaire d'apprendre des théories compliquées ou d'exceller dans des techniques. Il n'est besoin, simplement, que de fidélité – et de fidélité à la simplicité. Mais, comme le savent bien ceux qui s'y sont efforcés, être simple n'est pas facile. Nous avons grand besoin de soutien et d'inspiration pour persévérer dans ce qui est une discipline simple mais exigeante.

C'est là qu'intervient le groupe de méditation. C'est un phénomène spirituel et un ferment d'espoir considérable, surtout à notre époque si peu paisible et si inquiète, que des petits groupes de gens se réunissent chaque semaine, dans plus de soixante pays dans le monde, uniquement pour méditer ensemble. Ils se rencontrent dans toutes sortes d'endroits : des maisons, des églises, des prisons, des hôpitaux, des lieux de travail, afin de partager la pratique qui les relie, dans le silence, la simplicité et l'immobilité, à la source ultime de la vie et de la paix. Après avoir médité ensemble, ils retournent à leur vie chargés de cette énergie de foi que communique la présence de Celui qui a promis d'être avec ceux qui s'ouvrent à lui.

D'un côté, bien sûr, le groupe de méditation n'est pas une nouveauté, mais de l'autre, il est l'expression de cette immense soif spirituelle qui caractérise notre temps et en même temps sa réponse la plus contemporaine. Il n'est donc pas surprenant que la Communauté mondiale de méditants chrétiens soit devenue au cours de ces vingt-cinq dernières années une famille spirituelle mondiale riche d'une profonde expérience commune et d'une grande sagesse en ce qui concerne le partage du don de la méditation. Il vous faudra peut-être vous lancer seul dans la constitution d'un nouveau groupe, mais vous ne serez jamais seul ni sans ressources pour vous aider et vous encourager.

Mais qui, au juste, décide de créer et d'animer un groupe de méditation ? Des gens ordinaires, qui n'ont pas besoin de talents exceptionnels sinon la foi dans ce qu'ils font et le soutien de ceux qui les ont précédés. Ce petit livre offre un encouragement et des idées pratiques sur la manière non seulement de créer un groupe, mais de le soutenir et de le nourrir en cours de route. Il fait ressortir l'importance capitale d'un tel travail. Notre monde a terriblement besoin d'intégrer à ses institutions et ses emplois du temps surchargés une infrastructure silencieuse de contemplation. Il a besoin de la force de transformation et de guérison que l'esprit seul peut libérer en nous et parmi nous.

Je tiens à remercier les nombreux membres de notre communauté qui ont contribué à l'élaboration de ce livre, spécialement Carla Cooper, présidente de notre Conseil de direction, Susan Spence, coordinatrice du Centre international, et Joe Doerfer, directeur de Medio Media.

Laurence Freeman, osb

## L'APPEL DE JÉSUS

« Jésus, se baissant, se mit à tracer du doigt des traits sur le sol. » Ce moment, que décrit l'Évangile de Jean, vient après qu'une foule sur le point de lapider une femme se fût dispersée et alors que la femme restait seule avec Jésus.

Comme d'autres grands maîtres de l'Esprit, de toutes les traditions, Jésus vivait ce qu'il enseignait et enseignait par l'exemple de sa propre conduite. Or, maintes et maintes fois, nous le voyons enseigner par le silence. Un autre jour, c'est par un regard direct et aimant qu'il transmet son enseignement à un jeune homme riche qui trouvait difficile de renoncer à ses possessions. Il y eut aussi des moments où, face à la contradiction et à l'hostilité, il garda un silence pur et vrai.

La présence compatissante, l'attention pleine d'amour et le silence vrai, sont encore les éléments essentiels de notre manière de suivre Jésus notre maître et ami. Il nous a rendu capables de prendre part à l'œuvre d'enseignement de la bonne nouvelle et nous a exhortés à le faire. Nous sommes appelés à enseigner tel que notre maître enseigne et à grandir dans la relation avec lui et la ressemblance avec lui. Présence et silence sont des vérités éternelles éclairant notre route. Bien sûr, nos personnalités, comme la culture qui nous a façonnés font de chaque cheminement une histoire unique. Mais la quête essentielle de l'être humain, les défis et les fruits de la méditation, sont les mêmes pour tous à toutes les époques.

## NOUS SOMMES TOUS DES CONTEMPLATIFS

Pour comprendre le sens de la méditation et du groupe de méditation, il nous faut mieux comprendre ce qu'est la contemplation. Autrefois, la « vie contemplative » était synonyme de privilège. Seules les personnes instruites et occupant le sommet de la pyramide sociale pouvaient se permettre de consacrer du temps à la contemplation. Plus tard, la vie contemplative se démocratisa et tout membre de l'Église put s'y adonner, mais il fallait pour cela renoncer aux vocations ordinaires du mariage et du travail dans le monde pour une vie de célibat et de cloître. La contemplation semblait toujours être un don que Dieu réservait à une élite. Il est curieux de voir que pendant des siècles, l'enseignement universel de Jésus fut réservé à un petit nombre. Jésus appelait chacun à « être parfait » en amour et en compassion comme son Père, à se renoncer soi-même, à se dégager des anxiétés et tensions matérialistes, à trouver le « repos » de la contemplation en acceptant son joug. Mais l'application universelle de l'enseignement essentiel fut oublié, ou refoulé, ou récusé.



Cependant, les premiers chrétiens ne s'y étaient pas trompés. Ils écoutèrent l'Évangile qui leur disait de prier sans cesse. Ils comprirent que la contemplation est un élément essentiel, universel, de la condition humaine. Marthe et Marie sont sœurs, ce sont deux dimensions complémentaires de la personne, et non pas seulement deux types de personnalité. Sans l'immobilité de Marie en notre centre, assise aux pieds du maître et à son écoute, nous devenons comme Marthe irritables, insatisfaits, grincheux et distraits. À la fin, nous ne sommes même plus très productifs dans le travail que nous entreprenons. En fait, Marthe et Marie travaillent toutes deux, l'une intérieurement, l'autre extérieurement.

La contemplation n'est pas une fuite loin du travail auquel la vie nous oblige. C'est une part de notre travail, qui nous aide à mieux accomplir l'autre part. Marie et Marthe sont comme les deux cavités d'un même cœur. Elles ne font pas seulement que se compléter ; elles ont besoin l'une de l'autre pour avoir la vie en plénitude.

Cassien parle du mantra :

*« Oui, que l'âme retienne incessamment ce verset, tant que, à force de le redire et répéter sans trêve, elle ait acquis la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées, et que restreinte ainsi à la pauvreté de cet humble verset, elle parvienne par une pente facile, à la béatitude évangélique qui, entre toutes, a la primauté : « Heureux les pauvres en esprit, parce que le royaume des cieux est à eux. »*

Jean Cassien (vers 400), Xe Conférence 11

## L'IMPORTANCE AUJOURD'HUI DES GROUPES DE MÉDITATION

De même que dans tout projet d'action, nous avons généralement besoin d'une équipe pour nous soutenir, avec la diversité de ses talents, de même dans l'œuvre de contemplation nous avons besoin de la communauté. Comme John Main l'avait bien reconnu, la méditation crée et révèle la communauté. Le groupe de méditation n'est autre qu'une expression de cette vérité. Il n'y a rien de nouveau dans le fait que des chrétiens s'assemblent pour prier. « Tout le groupe des croyants était uni, cœur et âme ; tous, unanimes, étaient assidus à la prière ». C'est ce qui est rapporté de la petite Église de Jérusalem qui se forma après la mort et la résurrection de Jésus.

Nous pouvons en dire autant des groupes actuels. Depuis une trentaine d'années environ, nous assistons à une redécouverte révolutionnaire de la tradition contemplative chrétienne, non pas seulement pour la minorité cloîtrée mais aussi pour les hommes et les femmes ordinaires. Il ne s'agit pas d'une découverte purement théorique. La pratique de la méditation a fait prendre conscience que la dimension contemplative de la prière est ouverte à chacun d'entre nous. Tout le monde y est invité. L'accès n'est pas limité. C'est un privilège de la grâce accordé à tous par l'Esprit. Mais comme pour tous les dons de l'Esprit, nous avons quelque chose à faire. Si nous voulons vivre en conscience et en profondeur notre vocation particulière dans la vie de tous les jours, nous devons accepter le don de manière active, en prendre soin avec une humble dévotion et une fidélité de tous les jours.

On sait bien que le christianisme vit dans la turbulence le passage d'une mentalité médiévale à une mentalité moderne. À en croire les médias et les sociologues, l'Église chrétienne serait sur une pente fatale de déclin. Ses structures et attitudes sont sûrement engagées dans un processus de mort, mais au cœur de la vision chrétienne de la mort, il y a l'espoir certain de la résurrection. Par conséquent, le groupe de méditation chrétienne est un des ces signes positifs d'espoir en une vie renouvelée, un signe, dont l'autorité s'exprime par le silence, que l'esprit est à l'œuvre.

La méditation est une pratique universelle qui conduit au-delà des mots, des images et des pensées dans le vide rayonnant de foi et de présence que nous appelons le silence de Dieu. Ce qu'elle a de particulièrement chrétien, c'est la conscience qu'elle nous porte, par la foi, dans la prière même de Jésus. Et lorsque nous partageons la conscience humaine de Jésus, qui est, simultanément, ouvert à chacun d'entre nous et à Dieu, nous pouvons commencer à être vraiment ouverts les uns aux autres. Nous pouvons créer et éprouver l'union croissante des personnes que nous appelons la communauté. En même temps que les fruits de l'esprit apparaissent – amour, joie, paix, patience, bonté, générosité, fidélité, tendresse et maîtrise de soi – nous recevons la grâce de reconnaître Jésus en nous-mêmes et les uns dans les autres.

## JOHN MAIN

Le moine bénédictin irlandais John Main compte parmi les maîtres spirituels de prière les plus influents de notre époque. Il naquit en Angleterre en 1926 et mourut au Canada à l'âge de cinquante-six ans. Le P. Bede Griffiths, s'exprimant peu après sa mort, le considérait comme « le guide spirituel le plus important de l'Église actuelle ».

Jeune diplomate catholique en poste en Extrême-Orient, John Main fut initié à la méditation par un bon moine hindou, Swami Satyananda. Sans jamais faillir à sa foi chrétienne, John Main reconnut immédiatement la valeur de cette pratique qui approfondissait et enrichissait les autres formes de prière chrétienne. Mais ce n'est que des années plus tard qu'il comprit réellement combien l'enracinement de cette prière silencieuse du cœur dans la tradition chrétienne était profond. Il entendit d'une oreille neuve les enseignements de Jésus sur la prière, et relut d'un œil neuf les vivantes descriptions de Jean Cassien où celui-ci raconte la vie des premiers moines chrétiens, les Pères et Mères du désert, qui pratiquaient et enseignaient par leur humble exemple la simple discipline de la « prière d'un seul mot ». Il comprit que cette discipline constituait un outil puissant pour traiter les distractions qui inévitablement encombrant le mental avec une particulière évidence pendant le temps de la prière, mais aussi à d'autres moments.

Le mantra lui apparut comme un moyen d'accéder à cette immobilité (l'« hèsychia » comme l'appellent les chrétiens d'Orient) ou « prière pure » qui est « adoration en esprit et en vérité ». Il vit que la discipline du mantra purifie le cœur des désirs contradictoires et nous unifie. Le lieu de l'unité est le cœur où nous trouvons l'orientation la plus profonde et la plus naturelle vers Dieu en tant qu'il est notre source et notre but personnels. Il comprit également que le mantra nous amène à la pauvreté en esprit, ou non-possessivité, dont Jésus déclara qu'elle était la première béatitude, la condition essentielle du bonheur humain.

John Main apprit bientôt par sa propre expérience de la méditation que la discipline de la pratique matin et soir équilibre la journée tout entière, chaque jour de notre vie, dans une paix et une joie toujours plus profondes. Il vit de mieux en mieux le lien qui unit cette expérience de paix et de joie intérieures à l'Évangile et à la foi chrétienne. Pour lui, désormais, la prière dépassait de beaucoup le simple fait de parler ou penser à Dieu. C'est être avec Dieu.

*Il importe de ne pas chercher à inventer ni à anticiper quelque une de ces expériences. Il apparaîtra clairement, j'espère, en revenant chaque jour à la discipline, que chacun de nous est convié aux sommets de la prière chrétienne, convié à la plénitude de vie. Une chose est nécessaire, néanmoins, c'est l'humilité de suivre très fidèlement ce sentier des années durant pour que la prière du Christ puisse en vérité devenir l'expérience fondatrice de notre existence. **Le chemin de la méditation***

## UNE DISCIPLINE DE FOI RENDUE PLUS FACILE

John Main comprit également que la qualité de nos relations était la vraie mesure d'un progrès dans la méditation. Il savait que le progrès, en fin de compte, était l'œuvre de la grâce. Mais, répétons-le, une part de ce travail nous incombe. Nous devons répondre à l'appel de la grâce non avec une simple technique, mais avec une discipline de foi. Pour John Main, comme pour les siècles de tradition chrétienne sur lesquels il s'appuyait, une discipline choisie de son plein gré est un chemin de liberté et non d'esclavage. Une discipline spirituelle est un outil précieux dans le travail consistant à nous libérer de la tyrannie de l'égotisme, de la compulsion, de l'illusion et de l'égoïsme.

Il lui est donc toujours apparu très clairement que la méditation est un chemin de foi, et il a toujours eu une vision très pratique de la manière et du moment où elle devait être pratiquée. L'engagement minimal à méditer individuellement deux fois par jour et en groupe une fois par semaine n'est que l'aspect extérieur de la discipline qu'il enseignait. Il savait que la plupart des gens s'engagent dans cette discipline sans conviction, ou bien au contraire avec un zèle excessif qui finit immanquablement par se dissiper, comme tous les débordements d'enthousiasme. Nous commençons, puis arrêtons, puis reprenons, souvent à plusieurs reprises. Il faut du temps, parfois des années, pour que la discipline de base prenne sa place dans notre vie.

Voilà pourquoi un groupe de méditation est si précieux. Rares sont les gens capables de s'imposer seuls une discipline. On a besoin de temps et d'encouragements continuels pour prendre une bonne habitude. Grâce au soutien et à l'exemple des autres, nous comprenons de mieux en mieux que la médita-

tion est simple mais pas facile, qu'elle donne la vie au lieu de la nier, et qu'elle est, par dessus tout, un chemin d'amour. Pour toutes ces raisons, John Main encourageait ceux qui voulaient apprendre à méditer et à persévérer dans la méditation, à cultiver les dons de la communauté qui germent quand on partage le pèlerinage de la prière. De là sont nés et ont persisté plus d'un millier de groupes de 3, ou 6, ou 20 personnes, qui se réunissent toutes les semaines dans des demeures privées, des bureaux, des hôpitaux, des hospices, des prisons, des collèges, des écoles, des centres commerciaux, et même dans l'immeuble des Nations Unies.

John Main parle du mantra :

*La façon pour nous d'effectuer ce pèlerinage vers le « centrement sur l'autre » est de réciter une courte phrase, un mot, que l'usage courant, aujourd'hui, appelle un mantra. Le mantra est tout simplement un moyen de porter notre attention au-delà de nous-mêmes, une façon de nous détacher de nos pensées et préoccupations. **Un mot dans le silence, un mot pour méditer***

## **PARTAGER UN DON**

Un moment viendra au cours de votre pratique, où vous vous rendrez compte que vous avez bel et bien reçu une perle de grand prix. Votre Marthe aura cessé de se plaindre de Marie. Vous voyez alors que l'être précède le faire et donne à toute action le caractère de l'amour. Néanmoins, vous hésitez sans doute à franchir le pas. Vous vous dites : « Je ne suis pas un gourou. Je ne connais pas grand chose à la méditation en fin de compte. Et en plus, je ne suis pas un excellent pratiquant. Je ne peux pas l'apprendre aux autres ». Ces pensées sont un bon signal que vous êtes probablement prêt à partager le don reçu. Mais comment se lancer ?

Le premier pas est très vraisemblablement d'arriver à témoigner de sa pratique avec naturel. Ceci n'implique en aucun cas d'afficher une ferveur évangélique intempestive. Il se peut, au hasard des rencontres, qu'une personne s'ouvre à vous plus profondément qu'à l'ordinaire et vous vous dites : « peut-être qu'il ou elle serait intéressé par la méditation ». Faites-y allusion. Ou bien, on vous demandera pourquoi vous êtes devenu un peu plus facile à vivre. Dites-en la raison. Ou bien, vous séjournerez chez des amis et vous avez besoin de vous retirer une demi-heure pour méditer avant que la soirée commence. Expliquez alors où vous allez. Naturellement, tout est affaire de discrétion, mais heureusement, le discernement et la discrétion sont des fruits de la méditation.

Constituer un groupe est l'étape suivante. Vous aurez, là encore, des hésitations. « Je ne suis qu'un débutant, » pensez-vous. Selon John Main, nous sommes tous toujours des débutants. « Mais je ne suis pas un maître »... Non, mais Jésus l'est. Votre unique souci est d'être un disciple. Vous considérer comme un apprenti, un disciple du Christ qui vous enseigne en méditant en vous, avec vous et pour vous, c'est là toute la qualification requise pour vous lancer. Jésus encourageait ses disciples à enseigner « en son nom », ce qui signifie en sa présence et avec son esprit. Il faut être humble, mais ne jamais avoir peur. En outre, vous avez une communauté et une tradition pour vous soutenir et vous aider.

## **PREMIERS PAS, PREMIERS OBSTACLES**

Ainsi, vous commencez là où vous êtes et tel que vous êtes. Si vous êtes lié à une paroisse ou à une communauté priante, commencez par là. Parlez au prêtre ou au pasteur, ou au conseil paroissial, ou à des paroissiens que vous fréquentez. Expliquez-leur ce que ce don signifie désormais pour vous. Mais attendez-vous à susciter la surprise, la gêne et même la méfiance. Souvenez-vous que lorsqu'ils entendent parler de la méditation pour la première fois, la plupart des gens auront tendance à penser, dans le meilleur des cas, qu'il s'agit de quelque chose de nouveau et d'étrange, et dans le pire, de tout à fait étranger ou menaçant. Restez calme et ne vous énervez pas ! Au demeurant, il est utile de s'accoutumer



aux perceptions et idées fausses les plus courantes sur la méditation. En voici quelques unes parmi les plus répandues :

### La méditation n'est pas chrétienne

Elle est importée du bouddhisme ou de l'hindouisme. Expliquez du mieux que vous pouvez que la méditation est une discipline spirituelle universelle, connue de la plupart des autres religions, particulièrement celles qui sont antérieures au christianisme. Mais la voie de la prière silencieuse est profondément enracinée dans la tradition chrétienne, son histoire, sa théologie et ses Écritures. Pour cela, il vous sera très utile de comprendre la tradition transmise par John Main telle qu'il l'a décrite particulièrement dans *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* et *Les conférences de Gethsémani*. Un partage de ces petits livres clairs et puissants est une excellente façon d'établir des relations confiantes. Ils permettent de donner confiance aux nouveaux méditants qui comprendront mieux en quoi la méditation est une voie de prière et de foi. Deux autres ressources sont très utiles pour établir fermement la méditation en territoire chrétien, ce sont le petit livret *La méditation chrétienne, votre prière quotidienne*, et la vidéo *Coming Home*, qui raconte également l'histoire de la Communauté mondiale à travers des témoignages de méditants du monde entier.

### Le mantra n'est pas chrétien

La peur que la méditation ne soit pas chrétienne peut se traduire également par une certaine gêne vis à vis du mantra, aussi bien le mot lui-même que « l'œuvre » enseignée par la tradition. Là encore, il existe un enseignement solide et cohérent. Il y a d'abord la révélation essentielle par Jean Cassien du secret de la sagesse du désert dans ses magnifiques IXe et Xe Conférences sur la prière : la pauvreté en esprit qu'il identifie à l'humble récitation de quelques mots sacrés : « la formule (formula), dit-il, qui nous aide à fixer notre attention sur le Seigneur et non sur nous-mêmes ». *Le nuage d'inconnaissance*, un classique du XIVe siècle, l'appelle « le seul petit mot » qui nous aide à nous détourner des distractions pour entrer dans le mystère silencieux de Dieu. John Main a eu l'intuition d'appeler le mot sacré un « mantra », rattachant ainsi la tradition spécifiquement chrétienne à la sagesse universelle. Ce mot sanscrit (la langue mère de toutes les langues européennes) désigne ce « qui clarifie la pensée », un court verset des Écritures ou un mot sacré que l'on répète afin de renforcer l'attention. En ce sens, les paroles de la messe, les bénédictions et toutes sortes de prières familières et répétées sont des mantras. Enfin, il y a l'autorité de Jésus qui nous dit de ne pas multiplier les paroles, mais de nous retirer dans notre chambre secrète pour y prier, non pas avec nos lèvres, mais en silence, tourné vers Celui, nous dit Jean Cassien, « qui ne tient pas compte des paroles mais regarde au cœur ».

### La méditation est dangereuse

Cette objection est le plus souvent avancée par les fondamentalistes dont l'aversion pour le mystère et le besoin de certitude littérale et absolue cache souvent une très grande peur refoulée. Toute remise en question de la certitude qu'ils tiennent pour l'essence même de la vraie foi les offense ou les effraie et provoque des réactions de colère. « Si vous vous ouvrez, ou si vous videz votre esprit, disent-ils, le diable entrera ».

En l'occurrence, il est plus vraisemblable que le diable ait une chance de sortir ! Des sentiments négatifs et de sombres pensées peuvent se trouver libérés lorsque le couvercle du refoulement est levé. Ceci est très naturel et il est possible que le chemin soit difficile pendant quelque temps. On trouve de nombreuses descriptions de ce processus dans la littérature traitant de la contemplation chrétienne, assorties de conseils et de recommandations sur l'attitude à adopter. La méditation pratiquée avec modération et dans la foi n'est pas dangereuse. Il est plus dangereux de ne pas méditer.





La méditation ne cherche pas à vider le mental mais à nous faire devenir pauvres en esprit, ouverts à la présence qui réside en nous. Les chrétiens qui croient en la résurrection et en la présence du Christ en eux devraient avant tout aborder la méditation avec confiance et espoir.

### La méditation est égoïste

C'est aussi ce que pensait Marthe. Mais Jésus lui répondit que Marie avait choisi « la meilleure part ». L'exemple même de sa vie nous montre qu'il équilibrait les périodes de ministère actif par des temps de retrait et de silence. L'égoïsme, c'est de se regarder le nombril. La méditation est le plus pur travail d'altruisme que nous puissions faire parce qu'elle porte notre attention ailleurs que sur les desiderata de l'ego. Progressivement, cela devient une habitude, un mode de vie. Et progressivement, nous voyons que notre prière n'est pas une alternative à l'action, mais son fondement même. Nous découvrons le lien inextricable entre l'être et le faire et le simple fait que la qualité de notre vie se mesure à l'aune de notre prière. Si celle-ci n'est tournée que vers nous-mêmes, il en sera de même pour notre vie. Si la méditation ne montrait pas ses fruits dans un plus grand amour et une plus grande compassion, ce serait une objection majeure, et valable. Comme nous l'avons souligné précédemment, la vraie mesure de l'efficacité de la méditation est de se poser la question : « Suis-je en train de grandir en amour ? »

### La méditation n'est qu'une technique de relaxation

Quand les médias parlent de méditation, c'est surtout pour souligner qu'elle fait baisser la tension artérielle, monter la température du corps et augmenter les ondes bêta. Rien de surprenant à cela dans un monde médical et scientifique qui affirme la primauté des facteurs chimiques et biologiques dans la détermination du comportement et de l'identité. Certes, il est scientifiquement bien établi que la méditation est un moyen exceptionnellement efficace de se détendre et d'éprouver les bienfaits physiques et psychologiques d'une diminution du stress et de l'anxiété. Mais ces fruits ne sont que les bénéfiques secondaires, aussi appréciables soient-ils, de ce qui est d'abord et avant tout une façon de prier. Disons simplement que la science moderne a fini par rattraper la sagesse ancienne.

Quelles que soient les objections que l'on vous oppose si vous dites que vous allez démarrer un groupe, soyez attentifs, écoutez-les. Essayez de voir d'où elles viennent. Ne soyez pas susceptibles et ne cherchez pas à argumenter. Souvenez-vous que la plupart des prêtres, par exemple, n'ont jamais été initiés à la prière contemplative au cours de leur formation. On leur a appris à se considérer comme des administrateurs plutôt que des initiateurs spirituels, de sorte qu'il est humain qu'ils se sentent menacés ou déstabilisés par un laïc qui vient leur parler de contemplation. Et n'oubliez pas que vous ne prétendez pas – et la tradition ne l'enseigne pas – que la méditation est la seule façon de prier. Tâchez de partager votre propre expérience du fait que la méditation n'est pas un substitut mais un soutien à toutes les autres prières individuelles et collectives. Elle nourrit la vie chrétienne dans toutes ses dimensions et nous ramène à la vérité vivante de l'Évangile avec plus d'intensité, si elle ne nous amène pas à la découvrir, avec une merveilleuse fraîcheur, pour la première fois.

Si votre suggestion de démarrer un groupe est rejetée, réagissez en contemplatif. Vous y gagnerez en force. Demandez-vous s'il est opportun d'attendre et de refaire plus tard une demande, ou s'il vaut mieux explorer d'autres voies, d'autres lieux ou communautés. Vous pouvez aussi bien avoir de la chance et rencontrer une vraie ouverture, de la gratitude même, d'avoir fait une telle suggestion, et de l'impatience à vous aider. Que demander de plus ?

## SE FAIRE CONNAÎTRE

Faire de la publicité signifie ne pas cacher sa lampe sous le boisseau. Cela ne signifie pas qu'il faut vendre la méditation comme une marchandise. John Main disait qu'elle était saisie (intuitivement) plutôt qu'enseignée (caught rather than taught). Le meilleur moyen de commencer est sans doute de proposer une introduction à la méditation chrétienne au cours de laquelle vous ferez une brève présentation, as-

sortie le cas échéant de la projection de la vidéo *Coming Home*, et suivie par une méditation en groupe. Vous pouvez faire vous-même la présentation, surtout si vous avez eu l'occasion de suivre une session de l'École de l'Enseignement dans votre région, mais vous pouvez aussi inviter un responsable d'un groupe existant du voisinage ou un volontaire de votre région qui serait prêt à faire équipe avec vous. De nombreuses régions disposent ainsi de méditants qui se consacrent tout spécialement à aider à la formation de nouveaux groupes. Cette initiation à la méditation peut être répétée à plusieurs reprises au cours du chemin, et peut être adaptée à toutes sortes de situations : église, demeure privée, école ou entreprise.

En vous inspirant des exemples fournis par l'École, comme des descriptions proposées par les divers dépliants et brochures de la Communauté, vous aurez intérêt à préparer une présentation simple, sur une page, répondant aux questions essentielles : quoi, pourquoi, quand (et combien de temps), où et qui. Décrivez les points clés honnêtement et brièvement. Souvenez-vous que les mots « chrétien », « méditation » et « groupe » parlent suffisamment d'eux-mêmes.

Ce résumé d'une page pourra servir pour d'autres types de communications, pour un simple dépliant à distribuer ou même à envoyer par la poste à des personnes choisies. Il vous aidera à ne rien oublier si d'autres circonstances se présentent : appels téléphoniques, courriels, fax, brèves notices dans des publications restreintes type bulletin paroissial ou lettre d'information. Pensez aussi à réaliser une affiche que vous pourrez mettre dans des lieux stratégiques, ou une notice à publier dans un journal local. Pensez aussi, quel que soit l'endroit où vous organiserez votre session d'introduction, à le faire savoir à ceux de vos amis que cela intéresse. Encouragez-les à se joindre à vous et à faire passer l'information. Enfin, si votre diocèse dispose d'une commission de la spiritualité, prenez contact avec son responsable. Que votre présentation, ou groupe, se tienne dans une église ou non, des membres du groupe de spiritualité pourraient très bien vous apporter un soutien moral décisif, et vous faire d'utiles suggestions.

## OÙ ?

Il est important de trouver un lieu où vous pouvez vous réunir régulièrement toutes les semaines. Il doit être aussi calme que possible et d'une taille adéquate. Changer d'endroit toutes les semaines aurait un effet perturbateur. Avoir une chorale qui répète ou une télévision allumée dans une salle voisine peut être, de temps en temps, une excellente épreuve pour la discipline, mais si cela doit se répéter, c'est beaucoup moins amusant. Faites usage de vos talents de négociateur pour garantir la stabilité du lieu. Il serait idéal de disposer d'une salle ou d'un espace réservé en permanence à un usage contemplatif, mais cela est rarement possible et nullement nécessaire. En revanche, vous pouvez créer chaque semaine un espace spécial pour la méditation. Pour transformer un lieu ordinaire en espace sacré, il n'est besoin, la plupart du temps, que d'une bougie, d'un peu de musique et d'un animateur de groupe qui arrive quelques minutes en avance pour préparer l'endroit.

J'ai médité un jour dans la crypte d'une église située dans le quartier d'affaires d'une grande ville. Un noyau de gens réguliers travaillant à proximité se réunissait une fois par semaine pendant leur pause du déjeuner. Le responsable du groupe arriva avant les autres, installa les chaises en cercle autour d'une bougie. Il apporta aussi un petit magnétophone portable. Les gens arrivèrent en silence tandis que la musique jouait en sourdine. Ils commencèrent à l'heure, écoutèrent un bref enseignement enregistré, méditèrent et échangèrent quelques mots avant de retourner au travail. On souffla la bougie, les chaises furent remises en place et un instant plus tard, on ne pouvait plus savoir – hormis par l'énergie de paix – que des méditants étaient restés là, assis ensemble, immobiles et silencieux.

Les groupes, à présent, se réunissent dans des maisons, des appartements, des écoles, des églises, des presbytères, des maisons religieuses, des foyers municipaux, des Centres de méditation chrétienne, des chapelles, des universités, des prisons, des bureaux gouvernementaux, un grand magasin, des maisons de retraite et des usines.

*La récitation du mantra mène à l'immobilité et à la paix. On le récite aussi longtemps que nécessaire avant d'être entraîné dans la prière de Jésus. En règle générale, il faut d'abord apprendre à le dire pendant toute la durée de la méditation, chaque matin et chaque soir, pour le laisser ensuite produire son œuvre d'apaisement au fil des ans.*

*Un jour, le mantra cesse de résonner en soi et l'on se perd dans l'éternel silence de Dieu. Lorsque cela survient, il est de règle de ne pas chercher à posséder ce silence, ni à s'en servir pour sa satisfaction personnelle. Dès qu'on prend conscience de se trouver dans cet état de profond silence et qu'on commence à y réfléchir, la règle explicite est de retourner doucement et calmement à son mantra.*

*Progressivement, les silences s'allongent et on s'absorbe simplement dans le mystère de Dieu. L'important est d'avoir le courage et la générosité de revenir à son mantra dès que l'on devient conscient du silence.*

## **Le chemin de la méditation, introduction**

### **QUAND ?**

La plupart des groupes se réunissent en fin d'après-midi ou dans la soirée quand les gens rentrent chez eux après le travail ou après qu'ils aient dîné. Pour les personnes qui travaillent, c'est souvent la meilleure heure, hormis l'heure du déjeuner si le groupe est proche de son lieu de travail. Pour les retraités, les femmes au foyer, les mères de jeunes enfants ou les malades, la matinée ou l'après-midi sont souvent préférables. Selon l'heure et le jour de la semaine, des personnes différentes seront intéressées. En certains endroits, des groupes sont proposés plusieurs fois par semaine ou chaque jour à des heures différentes pour répondre à toutes les situations.

Étant donné que votre présence régulière est essentielle, choisissez l'heure qui vous convient le mieux. Il est très important, en tant qu'animateur de groupe, que vous soyez aussi fidèle que possible, surtout durant les premiers mois, ainsi que durant l'été quand les effectifs diminuent. Si vous devez être absent, tâchez de vous trouver un remplaçant. Non seulement ceci assurera la continuité, mais vous permettrez ainsi à d'autres membres du groupe de prendre conscience de leur capacité à animer un groupe. Veillez à commencer et à terminer à l'heure annoncée ; le temps passé ensemble renforce la confiance et la stabilité. Une séance peut parfaitement être terminée en moins d'une heure.

### **COMBIEN DE PERSONNES ?**

Ne mesurez pas le succès d'un groupe au nombre de ses membres. La taille du groupe n'est vraiment pas importante. Deux ou trois méditants fidèles sont suffisants pour faire un bon groupe de méditation. Comme C. S. Lewis en fit la remarque devant une assemblée de prêtres : « *le Seigneur a dit de donner à manger à ses brebis, non de les compter* ». Il n'en reste pas moins que la tendance à évaluer le succès au nombre des participants est tenace. Reprenez-vous simplement lorsque vous glissez sur cette pente. Normalement, un groupe voit son effectif diminuer après un élan initial d'enthousiasme. Il faut s'y attendre et se concentrer sur ceux qui restent. C'est alors le moment vital où une communauté de foi commence à se construire. Certains de ceux qui se sont éloignés auront peut-être tiré un grand enrichissement de leur brève rencontre avec le groupe. Certains méditent peut-être seuls. Il se peut aussi que d'autres reviennent lorsque, un ou deux ans plus tard, voyant que le groupe existe toujours, l'exemple de sa fidélité leur inspirera de recommencer.

La découverte que nous faisons dans la méditation, c'est que la répétition n'est pas mécanique mais créatrice. À l'instar de la pratique, constituer et animer un groupe est un travail créateur. Aussi ne faut-il pas le juger d'un point de vue matérialiste. La sorte de croissance qui nous importe dans les groupes de méditation est spirituelle et non numérique. La croissance en profondeur entraîne avec le temps une augmentation en nombre, soit dans votre groupe en particulier, soit par la création d'autres groupes se

réunissant à des heures et en des lieux différents. Réunir un petit groupe de méditation dans chaque paroisse, par exemple, peut être un but quantitatif acceptable. Naturellement, de temps en temps, il n'est pas interdit de jeter le filet et d'annoncer une nouvelle série de cycles d'initiation ou de modifier l'affiche ou l'annonce qui paraît régulièrement dans un bulletin. Mais n'oubliez pas que même si le groupe n'augmente pas, il puisera de la force dans son appartenance à la communauté nationale et mondiale.

## COMMENT SE DÉROULE UNE RÉUNION ?

Restez simple. Limitez les paroles au minimum. Que le groupe soit ce qu'il est, un groupe de méditation et non de discussion, ou de thérapie, ou s'adonnant à une prière différente. La période la plus importante est la méditation. Que le silence soit toujours central et le reste se mettra naturellement en place. Voici quelques indications pratiques qui vous permettront de maintenir un environnement contemplatif et d'assurer que tout le monde reparte en ayant vécu un moment qui a du sens.

### La préparation

Quand les gens arrivent, qu'ils soient accueillis chaleureusement, mais faites aussi sentir avec douceur qu'ils entrent dans un temps et un lieu sacrés. Dix minutes avant le début de la réunion, mettez une musique douce, allumez une bougie et demandez avec délicatesse d'arrêter de parler. En général, on a besoin d'y être incité, car beaucoup de gens ont l'impression qu'ils passeraient pour associables s'ils ne bavardaient pas avec les autres. Quand la réunion commence, arrêtez la musique et souhaitez la bienvenue à tous, surtout aux nouveaux méditants.

### L'enseignement

Le moyen idéal de donner l'enseignement est de passer l'un des entretiens enregistrés de John Main. Ces merveilleux enseignements furent donnés à l'origine à des groupes de méditation tout à fait semblables au vôtre. Cet entretien n'est ni un sermon ni une conférence, mais une préparation spirituelle à un moment de contemplation. Son écoute ne mobilise pas seulement le mental mais aussi le cœur. Son effet est de vous placer dans la disposition d'esprit et l'attention optimales pour le temps et l'œuvre de méditation. C'est pourquoi, aussi souvent qu'on les écoute, ces bandes ne paraissent jamais répétitives. Comme il en existe environ deux cents (en anglais), vous mettrez du temps avant d'en avoir fait le tour.

Certaines causeries sont spécialement destinées aux débutants (comme la face A des cinq séries *Comunitas* de vingt entretiens) et certaines sont plus profitables aux méditants engagés sur le chemin (comme la face B de cette série). Un mot dans le silence, un mot pour méditer, *L'essentiel de la méditation chrétienne*, une autre série d'entretiens de John Main, comprend trois cassettes d'initiation, par ailleurs publiées en livre. La troisième de ces cassettes, *Douze causeries*, est généralement très appréciée des groupes. *In the Beginning* est une série de causeries d'initiation tandis que *Being on the Way* s'adresse aux méditants engagés. *Door into Silence* et *Word Made Flesh* sont aussi des séries qui mélangent les causeries pour méditants débutants et engagés. De nouvelles séries sont publiées régulièrement, disponibles à la fois sur CD et sur cassettes. Si vous hésitez sur le choix d'un type de CD ou de cassettes, vous pouvez demander conseil au coordinateur régional ou national, ou à Medio Media.

En fait, n'importe laquelle de ces causeries vous apportera nourriture et inspiration. D'autres causeries de différents maîtres de la même tradition ont été enregistrées. Les groupes plus anciens pourront également puiser dans les conférences plus longues enregistrées lors de retraites ou de séminaires, en écoutant différentes parties des discours sur plusieurs semaines. Il incombe au responsable du groupe de choisir au préalable la cassette et de prendre un peu de temps pour présenter son thème avant de la faire écouter. Naturellement, l'animateur ou un autre membre du groupe peut aussi donner une causerie de temps en temps s'ils se sentent suffisamment confiants pour le faire. Enfin, les enseignements peuvent aussi être lus à haute voix par les animateurs ou d'autres méditants, soit à partir des textes eux-mêmes,

soit à partir des lectures hebdomadaires publiées sur [www.wccm.org](http://www.wccm.org) qui contiennent, en plus, une brève lecture faisant écho au thème majeur de l'enseignement à lire à la suite de la méditation.

## La méditation

Après l'enseignement, il est bon qu'il y ait un moment de silence pendant lequel on diminue l'éclairage. La période de méditation peut être introduite par une ou deux minutes de musique appropriée, celle de Margaret Rizza par exemple, ou un morceau de musique classique douce. La période de méditation dure normalement 25 à 30 minutes. Si le groupe est débutant, vous pouvez limiter ce temps à 20 minutes et l'augmenter graduellement. L'animateur ou un autre membre du groupe aura la charge de minuter ce temps en signalant son début et sa fin par une douce sonnerie, de carillon ou de bol chantant. Il y a d'autres moyens de signaler la fin de la méditation sans faire sursauter les méditants par le vrombissement d'un réveil matin ou d'un minuteur de cuisine. Vous pouvez utiliser une discrète alarme de montre ou une cassette préenregistrée de silence commençant et se terminant par un peu de musique. Faire en sorte que la période de méditation soit un temps d'immobilité et de silence profonds représente une part importante du travail de l'animateur du groupe mais tout le monde doit se sentir concerné.



## Après la méditation

La période de silence peut se conclure par une lecture brève, de préférence en reprenant un point clé de l'enseignement précédent ou tirée d'une autre source lui faisant écho. La dernière partie de la réunion est un temps de partage ou de discussion. Peu importe si, certaines semaines, les gens n'ont pas envie de parler. La séance se termine ensuite tranquillement et les gens s'en vont. Cependant, il arrive souvent qu'après quelques minutes de silence, certaines personnes aient envie de partager une réflexion ou une question. L'animateur peut aussi lancer délicatement la discussion en évoquant un point clé ou une citation des Écritures contenue dans la causerie, ou par quelque autre réflexion du même ordre. Ces commentaires ne doivent pas donner lieu à un débat ou une controverse. Ce n'est pas non plus un temps d'analyse de problèmes personnels ou existentiels. Il y a d'autres lieux mieux adaptés pour traiter ces questions.

S'il y a des questions, l'animateur n'a pas à se sentir obligé d'avoir la réponse. D'autres membres du groupe peuvent avoir une bonne réponse, et bien sûr, toutes les questions n'appellent pas nécessairement une réponse immédiate. Les animateurs peuvent répondre, soit en privé, soit à la réunion suivante, après avoir réfléchi ou consulté le livre de Paul Harris, *Frequently Asked Questions*. Si une question paraît sans réponse, c'est qu'elle l'est probablement ; n'essayez pas d'y répondre coûte que coûte. Laissez aussi sa place au mystère. En général, un bref moment de partage contribue à faire naître un sentiment de solidarité et de reconnaissance pour les dons et perspectives divers et variés qui feront d'un groupe une communauté.

## CONNAITRE L'ENSEIGNEMENT ESSENTIEL

Si l'enseignement reçu est un élément essentiel de la réunion hebdomadaire, c'est finalement le groupe qui enseigne ce qui ne peut être appris que par l'expérience, en silence. Mais de même qu'il est important de commencer chaque séance par un enseignement, il est important également que l'animateur se sente suffisamment à l'aise pour expliquer l'enseignement essentiel avec son propre style et ses propres mots. Il existe mille manières de transmettre la même vérité du moment qu'on insiste bien sur la simplicité essentielle de la méditation.

La méditation est aussi naturelle à l'esprit que la respiration au corps. Profondément ancrée dans la tradition chrétienne, c'est une discipline spirituelle ancienne, un moyen simple de s'unir à l'Esprit du Christ.

La tradition ne dit pas que la méditation est la seule ni même la meilleure façon de prier. Elle transmet simplement la sagesse, pratique et sainte à la fois, de la prière silencieuse quotidienne. Elle transmet l'enseignement essentiel de la prière contemplative, formulé pour la première fois dans l'Église primitive par les Pères du désert et repris à notre époque, avec une clarté et une profondeur remarquables, par John Main. Cette tradition conseille la simple pratique suivante :

- Choisir un endroit calme.
- S'asseoir confortablement, le dos droit.
- Fermer doucement les yeux.
- Rester aussi immobile que possible.
- Respirer profondément, en étant à la fois détendu et vigilant.
- Commencer à dire son mantra, lentement et en silence.
- Le répéter sans arrêt, doucement et fidèlement, pendant tout le temps de la méditation.
- Revenir au mantra dès qu'on prend conscience qu'on a cessé de le dire.
- Rester avec le même mot pendant toute la méditation et jour après jour.

Et n'oubliez pas que le moi est la source de toutes les distractions. Dans la méditation, nous « nous renonçons » d'une manière réelle et continue. Le mantra que nous recommandons est maranatha, une ancienne prière chrétienne en langue araméenne, celle que parlait Jésus, et signifiant « Viens Seigneur ». Répétez le mot en détachant chaque syllabe, ma-ra-na-tha. Écoutez le mot tout en le disant et donnez-lui toute votre attention, mais ne pensez pas à son sens. Des distractions vont venir mais n'essayez pas de les refouler ou de les combattre. Laissez-les passer, simplement. Lorsque vous constatez que l'une d'elles a réellement capté votre attention, revenez simplement avec foi à la répétition du mantra. Tel est le « travail du mot ». Méditez deux fois par jour, de préférence le matin de bonne heure et en début de soirée. La durée optimale de méditation est de trente minutes, mais on peut commencer par vingt minutes et augmenter progressivement jusqu'à vingt-cinq ou trente.

Une fois que vous avez commencé cette simple pratique quotidienne, il est bon de garder en mémoire quelques lignes directrices concernant l'attitude à avoir envers cette expérience. Elles vous aideront et aideront les autres également à aller plus en profondeur. Premièrement, n'évaluez pas vos progrès. Le sentiment d'échec – ou de succès – est peut-être la plus grande distraction. N'attendez pas de faire des « expériences » en méditation et ne les recherchez pas. Il n'est pas nécessaire non plus de sentir qu'il devrait se passer quelque chose. Ceci peut sembler étrange au premier abord, parce que l'expérience du silence nous est si étrangère à nous personnellement, et à notre culture. Et nous n'avons pas l'habitude d'être simples. Cependant, le silence, l'immobilité et la simplicité ont vraiment un but. Dans une des paraboles du Royaume, Jésus le compare à une semence qu'un homme plante dans la terre. Puis, l'homme s'en va et mène une vie normale pendant que la semence pousse silencieusement « sans qu'il sache comment ». La même chose se produit pour nous à mesure que le mot s'enracine toujours plus profondément dans nos cœurs. Comme dans la parabole, un jour, vous verrez des signes de croissance. Vous ne les verrez pas toujours dans votre méditation, mais dans votre vie. Vous commencerez à récolter les fruits de l'esprit ; vous constaterez que vous grandissez en amour. Et si, par hasard, vous arrêtez de pratiquer une journée, un mois ou une année, reprenez simplement vos méditations quotidiennes avec confiance en l'infinie générosité de l'Esprit qui réside en et parmi nous.

## **D'AUTRES FORMES DE PRIÈRE**

La méditation – souvent appelée « prière pure » – ne remplace pas d'autres formes de prière. Celles-ci dépendent du tempérament et de la vocation de chacun, ainsi que du type de tradition dans laquelle il a été éduqué. La lecture des Écritures, la prière et l'adoration collective, sans oublier la prière qui s'exprime



par des actes physiques de compassion et des œuvres de charité sont toutes des éléments irremplaçables d'une vie vécue selon la voie de l'Évangile. Les formes qu'elles prennent varient. La méditation leur donne un fondement vivant ; elle n'est pas un substitut.

## D'AUTRES RELIGIONS

L'attitude des chrétiens à l'égard des autres religions connaît aujourd'hui, sous la conduite de l'Esprit Saint, une mutation historique. Les chrétiens ne rejettent plus avec arrogance les fois étrangères mais sont capables de révéler ce qui est bon et saint en elles. Le dialogue avec ces religions nous oblige à rechercher de nouveaux moyens d'exprimer l'expérience chrétienne parallèlement à la théologie traditionnelle. L'expérience contemplative est essentielle si l'on veut que mûrisse le dialogue interreligieux. Le groupe de méditation chrétienne est instinctivement œcuménique dans ce sens large. Chacune de ses réunions est ouverte à tout chercheur sincère et toute personne devrait y trouver un accueil délicat et hospitalier. Bien que ce ne soit pas un groupe interreligieux en tant que tel, il est ouvert aux pratiquants d'autres religions, ou à ceux qui cherchent la foi, dans la mesure où ceux-ci acceptent de méditer avec des chrétiens – dont la foi en Christ, leur maître, leur inspire d'imiter sa vérité et son ouverture.

Si le groupe est d'accord, il pourra faire une expérience enrichissante en prenant contact avec d'autres groupes religieux locaux et en organisant de temps en temps une soirée de méditation interreligieuse.

## SUIS-JE LA BONNE PERSONNE POUR ANIMER UN GROUPE ?

Démarrer un nouveau groupe de méditation chrétienne représente un pas important dans la foi, mais ce sera une responsabilité gratifiante. Quoi que vous donniez, vous recevrez au centuple en retour. N'oubliez jamais qu'on n'attend pas de vous que vous soyez un expert ou un méditant modèle. Juste un méditant humblement engagé. Le maître est intérieur. Son nom est « au-dessus de tous noms ». Un groupe devient un canal de sa présence non seulement pour ses propres membres mais pour tous ceux qui croiseront leurs vies durant la semaine. Comme toute chose dans la vie selon l'Évangile, le groupe de méditation n'existe pas pour lui seul. Si vous comprenez bien cela, vous ne serez pas inquiet à l'idée de partager le don de la méditation et vous ne vous préoccuperez pas du nombre. Vous saurez que cette petite communauté de foi contemplative – en communion avec de nombreuses autres dans le monde – soutient le voyage spirituel de ses membres. Mais aussi, dans un monde où trop de bruit empêche d'écouter, il agit comme un espace de silence ouvert sur le mystère divin qui est parmi nous.

## SOURCES DOCUMENTAIRES

### La communauté mondiale de méditants chrétiens

John Main avait compris que la méditation crée la communauté. Au cours des vingt-cinq dernières années, cette vision s'est concrétisée dans la formation d'un réseau contemplatif mondial regroupant une centaine de pays. Des Centres de méditation ont vu le jour dans nombre d'entre eux. Ce sont des foyers de diffusion de l'enseignement et d'animation de la vie de la communauté aux niveaux local et national. Un Séminaire John Main a lieu chaque année au cours duquel un penseur ou un maître enrichit la vision contemplative du monde moderne et de ses défis.

Un Conseil de direction, dans l'esprit de la Constitution de la Communauté mondiale, est composé de membres issus de divers pays. Il soutient et oriente la croissance de la Communauté. Un bulletin trimestriel donne un enseignement spirituel ainsi que des nouvelles locales et internationales de la Communauté.



## École de l'Enseignement

L'École de l'Enseignement a été créée afin d'aider les méditants à mieux comprendre et accepter le don de la méditation dans leurs propres vies pour mieux le partager avec d'autres. Chaque année, l'École organise des sessions dans divers pays qui constituent des expériences très fructueuses. La participation à un tel week-end vous aidera à prendre la décision, ou non, de démarrer un groupe et vous éclairera sur la façon de procéder. Ensuite, vous pourrez participer à une session avec des membres de votre groupe. Tout ce qui est demandé pour participer à une session, c'est un engagement personnel dans la voie de la méditation chrétienne, une année ou deux de pratique personnelle régulière et un appel à partager le don avec autrui.

L'École est une expérience qui donne force et courage. La coordinatrice internationale à Londres travaille en liaison avec les coordinateurs nationaux. L'École comprend trois étapes : un atelier d'un week-end consacré à l'« Enseignement essentiel » et à la mise en valeur des talents de présentation ; une série d'ateliers à visée plus large, traitant de problèmes contemporains dans une optique contemplative ; une retraite prolongée au cours de laquelle une réflexion guidée sur son propre itinéraire spirituel nous aide à être de meilleurs amis spirituels pour les autres. Vous pouvez prendre contact avec le coordinateur national ou la coordinatrice de l'École au Bureau international de Londres. L'École est présente sur le site [www.wccm.org](http://www.wccm.org).

## Le site [wccm.org](http://www.wccm.org)

Un nombre croissant de gens rencontrent la méditation par le biais de l'Internet. Beaucoup apprennent l'existence d'un groupe de méditation près de chez eux en consultant les pages du site. C'est aussi un bon moyen d'approfondir le sens de la communauté en prenant connaissance des informations régulièrement mises à jour et en échangeant vos impressions. Si vous avez des événements spéciaux à annoncer, faites-le savoir. Vous y trouverez également les annonces de retraites et d'ateliers à la rubrique Calendrier international. Y figurent également les comptes rendus et photos d'événements récents, ainsi que des causeries ou des enseignements sur la méditation. Chaque semaine, sont publiées de courtes lectures, décrites ci-après, préparant à la méditation. Visitez le contact nous section

## MEDIO MEDIA

Medio Media est la branche éditoriale de la Communauté mondiale. Une liste complète d'objets, livres, cassettes audio et vidéo de John Main et d'autres auteurs peuvent être commandés directement sur le site. Vous pouvez aussi demander à recevoir le catalogue par courrier et des mises à jour régulières par courriel.

Medio Media Publishing  
627 North 6th Avenue  
Tucson AZ 85705 USA  
Toll-free: 1-800-324-8305  
Fax: 1 520 882 0311  
Website: [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org)

## CENTRE INTERNATIONAL DE LA COMMUNAUTE MONDIALE

Le Centre international de la Communauté se trouve à Londres. C'est un point central de communication et de communion pour les méditants et les autres centres du monde. Il coordonne de nombreux aspects de la vie de la Communauté tel que le bulletin trimestriel, le Séminaire John Main, des visites, des retraites et d'autres événements spéciaux. L'équipe du Centre s'efforce de répondre à toutes vos demandes et vous mettra en contact avec la communauté locale la plus proche de chez vous.

The World Community for Christian Meditation  
St Mark's, Myddleton Square  
London EC1R 1XX  
Tel: + 44 20 7278 2070

Fax: + 44 20 7713 6346

Email : mail@wccm.org

## COCKFOSTERS

Le monastère bénédictin de Christ the King à Cockfosters est une communauté dans la ville qui accueille les méditants du monde entier pour des retraites et des visites permettant de partager la vie de prière des moines et de la communauté paroissiale. Ecrire à : The Guestmaster, Monastery of Christ the King, Bramley Road, London N14 4HE, UK (Tel: +44 20 8440 7769)

## FRIENDS IN MEDITATION

Learn how to become a Friend. : <http://www.friendsinmeditation.com/>

## MEDITATION WITH CHILDREN

Visit the webpage: [www.meditationwithchildren.com](http://www.meditationwithchildren.com)

## CASSETTES POUR GROUPES DE MÉDITATION

La série *Communitas* est idéale pour commencer. Il existe cinq coffrets de dix bandes chacun. Ces causeries éclairantes et émouvantes ont été données à des groupes de méditation en guise d'introduction à la période de silence. La face A est plus particulièrement destinée aux commençants ; elle inclut toujours un rappel des éléments de base. La face B convient mieux aux méditants engagés sur la voie. Le coffret de six bandes intitulé *In the Beginning* comprend uniquement des causeries pour les commençants, et le coffret *Being on The Way*, des causeries pour des méditants ayant un peu d'expérience. Ces coffrets, parmi d'autres de John Main et Laurence Freeman, figurent au catalogue de Medio Media et peuvent être commandés directement sur le site ([www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org))

## LIVRES POUR GROUPES DE MÉDITATION

Un mot dans le silence, un mot pour méditer, de John Main, est une courte et excellente introduction au contexte chrétien de la méditation. Ses Conférences de Gethsémani racontent brièvement l'itinéraire qui l'a lui-même conduit à la méditation. Le chemin de la méditation et *The Way of Unknowing* sont aussi des ressources profitables.

La méditation chrétienne, votre prière quotidienne, de Laurence Freeman, est un bon résumé, pratique et concis. La méditation, voie de la lumière intérieure est aussi une bonne introduction. Jésus, le Maître intérieur, explore le sens contemporain de l'identité chrétienne à la lumière de l'expérience de la méditation.

## MUSIQUE POUR GROUPES DE MÉDITATION

Margaret Rizza, une méditante anglaise, a spécialement composé des musiques pour entrer dans la méditation et la quitter. Ses CD, bien accueillis par la critique, ont pour titre *River of Peace* et *Fountain of Life*. On peut se les procurer auprès de Medio Media : [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org)

## LECTURES HEBDOMADAIRES

Elles comprennent un enseignement de John Main ou de Laurence Freeman et une brève lecture conclusive empruntée à d'autres sources : Écriture, poésie, et textes sacrés d'autres tradition. Ces lectures peuvent être imprimées et utilisées dans le groupe lui-même ou distribuées aux membres en vue de nourrir leur pratique quotidienne. Chaque semaine, des centaines de méditants dans le monde reçoivent les lectures directement par courriel. Pour s'inscrire, suivre les instructions à la rubrique « *Weekly Readings* » du site.

Près de 1.800 groupes de méditation dans plus de 110 pays se rencontrent régulièrement pour méditer et mettre en commun les enseignements dans plus de 10 langues.

## EXEMPLES D'ANNONCES

### GROUPE DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

Un groupe de méditation chrétienne se réunit à (adresse) tous les (jour de la semaine) à (heure). Cette forme de prière silencieuse et sans image faisant usage d'un mantra, ou mot de prière, s'appuie sur l'Évangile et les épîtres de Paul. Elle fut d'abord pratiquée par les Pères du désert au IV<sup>e</sup> siècle. Un moine bénédictin, le père John Main (1926-1982), a redécouvert cette ancienne tradition de prière et l'a ouverte aux hommes et aux femmes de notre temps. Aujourd'hui, on compte plus de 1.800 groupes de méditation dans le monde.

Les personnes intéressées sont invitées à se joindre au groupe. Lors des réunions, d'une durée d'une heure, nous lisons d'abord un bref enseignement sur la méditation du P. John Main, puis nous méditons en silence pendant 25 minutes, et nous terminons par un échange à partir des questions des méditants. Pour tout renseignement, appeler le (numéro de téléphone).

### GROUPE DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

Le groupe de méditation chrétienne se réunissant à (adresse) invite les personnes intéressées à se joindre à leurs réunions qui ont lieu le (jour et heure). Cette forme ancienne de prière chrétienne, s'appuyant sur les Évangiles et les écrits de saint Paul, fut enseignée par Jean Cassien et les Pères du désert au IV<sup>e</sup> siècle. On la retrouve exposée au XIV<sup>e</sup> siècle dans *Le nuage d'inconnaissance*, un classique de la spiritualité. La méditation, qu'on appelle aussi prière contemplative, cherche Dieu dans le silence et l'immobilité, au-delà des mots et de la pensée. Un moine bénédictin, John Main (1926-1982), a redécouvert cette ancienne tradition de prière et l'a rendue accessible aux hommes et aux femmes de notre temps. En Belgique néerlandophone, il existe actuellement une quarantaine de groupes. Lors de nos réunions, nous écoutons un peu de musique calme, puis un court enseignement du P. John Main portant sur la méditation. Ensuite, nous méditons en silence pendant 25 minutes et nous terminons par un échange à partir des questions des méditants.

Pour tout renseignement, appeler (nom, téléphone), ou présentez-vous directement (jour et heure).

### GROUPE DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

Un nouveau groupe de méditation s'est formé à (ville ou paroisse) en vue d'initier les personnes intéressées par la méditation chrétienne. La méditation n'est pas une nouveauté. C'est un élément central de la vie chrétienne, profondément enraciné dans la tradition. Également appelée prière contemplative, la méditation est la prière du silence et de l'écoute. N'est-il pas dit dans le psaume : « *Arrête, et sache que je suis Dieu* » ?

Pour en savoir plus sur la méditation chrétienne, vous êtes invités à participer aux réunions d'un groupe hebdomadaire qui ont lieu le (jour) à (heure) à (adresse). Renseignements auprès de (nom et téléphone).

### GROUPE DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

Les personnes intéressées sont invitées à se joindre à un groupe de méditation chrétienne qui se réunit chaque (jour), à (heure), à (adresse). La méditation est une forme ancienne de prière contemplative qui cherche Dieu dans le silence et l'immobilité, au-delà des mots et de la pensée. Comme nous le dit le père John Main (1926-1982), moine bénédictin : « *Avec la méditation, nous progressons dans la conscience que l'Esprit prie en nous en étant simplement et de mieux en mieux fidèles dans la répétition de notre mantra. C'est la répétition persévérante du mot qui harmonise notre être dans son entier. Et ceci, parce que nous sommes ainsi conduits au silence, à la concentration, au niveau nécessaire de conscience, qui nous permet d'ouvrir le cœur et le mental à l'œuvre d'amour de Dieu dans les profondeurs de notre être.* »

Pour tout renseignement, appelez (nom) au (numéro de tél.).

## ANNEXE 1

### CYCLE D'INITIATION SUR SIX SEMAINES

Le programme suivant a pour but d'aider les animateurs de groupe à présenter la méditation aux débutants sur une période de six semaines. Il devrait vous permettre d'aider les nouveaux méditants à passer à l'acte et à persévérer suffisamment longtemps pour qu'ils puissent avancer dans leur propre intelligence de la méditation. On peut l'appliquer en permanence ou périodiquement au cours de l'année, ou pour rafraîchir la pratique des méditants confirmés.

#### Au début

Soyez particulièrement accueillant envers les nouveaux venus qui pourraient être un peu déroutés par le silence du groupe. Autant que possible, ayez un contact personnel avec eux et expliquez-leur les bases sur la manière pratique de méditer. Dites-leur qu'ils peuvent poser toutes les questions qu'ils veulent à vous personnellement ou au groupe. Il est parfois préférable de leur suggérer de venir une fois par mois au début. Aidez-les à comprendre l'importance de la réunion hebdomadaire, qu'elle a pour but de soutenir leur pratique quotidienne et de les aider à mieux comprendre la voie de la méditation. Rappelez-leur qu'il faudra du temps pour établir une pratique régulière dans leur vie quotidienne et pour ne pas abandonner. Après un abandon, on reprend, tout simplement. Expliquez le déroulement général de la rencontre, et le rôle central de la période de silence. Proposez-leur de s'abonner au Bulletin trimestriel (en contribuant aux frais !). Partagez un peu de votre propre expérience spirituelle quand cela semble opportun.

#### Chaque semaine

- ✧ Soulignez la simplicité de la méditation.
- ✧ Rappelez les principes de base sur la manière de méditer.
- ✧ Rappelez brièvement les points abordés la semaine précédente avant d'expliquer le thème de la semaine, et présentez les grandes lignes de la cassette que vous allez écouter.
- ✧ Recommandez des lectures spécifiques
- ✧ Ayez à votre disposition les livres et cassettes d'initiation, pour les vendre ou les prêter (disponibles auprès de Medio Media : [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org))
- ✧ Offrez des prospectus tels que le dépliant national sur la WCCM.
- ✧ Ayez en réserve des tirages des lectures hebdomadaires du site Internet [www.wccm.org](http://www.wccm.org) et des numéros précédents du bulletin.
- ✧ Incitez à poser des questions après la méditation, auxquelles vous pouvez répondre ou inviter les autres à le faire également.

## Semaine 1 Thème : Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est une pratique universelle que l'on rencontre également dans la tradition chrétienne. C'est une discipline et pas seulement une technique. Il n'y a pas de théorie ou de technique difficile à maîtriser. Insistez sur l'immobilité du corps et l'importance d'une pratique biquotidienne. Préparez les nouveaux méditants à leur rencontre avec le « singe » du mental. Rappelez-leur que la méditation est la prière du cœur, aussi toute pensée, y compris spirituelle, doit être laissée de côté. Faites écouter un enseignement de John Main extrait de la série **Entrer dans la voie**.

Recommandez la lecture du livre de Laurence Freeman, **La Méditation chrétienne, votre prière quotidienne**

Suggestion de lecture du Nouveau Testament : Mt 6, 5-6

## Semaine 2 Thème : John Main

Racontez brièvement et avec vos propres mots l'histoire de sa vie, comment il découvrit la méditation en Orient, puis redécouvrit la tradition monastique chrétienne de la méditation, et comment, ensuite, il l'enseigna aux laïcs. Ainsi se constitua la communauté mondiale dont le groupe avec lequel vous méditez ce soir fait partie. La méditation crée la communauté. La tradition est une découverte personnelle. Chacun d'entre nous doit la redécouvrir « en en faisant soi-même l'expérience ». Faites écouter un des enseignements **Entrer dans la voie**.

Recommandez le livre de John Main : **Conférences de Gethsémani**.

Suggestion de lecture du Nouveau Testament : Mt 6, 7-15

## Semaine 3 Thème : Les racines de notre tradition

Revenez sur la redécouverte par John Main du mantra dans la Dixième Conférence de Jean Cassien et sur le sens de la pauvreté en esprit : simplement lâcher prise. Expliquez comment Cassien, comme Le Nuage d'inconnaissance et la tradition orthodoxe de la prière de Jésus dans la Philocalie, insiste sur la répétition continue du mot. Il faut laisser passer les distractions et non les combattre ou les refouler. Ceci nous conduit peu à peu vers le moment présent. Tout ceci est une discipline, mais son fruit est la liberté de l'esprit. Choisissez un autre enseignement de **Entrer dans la voie**.

Recommandez le livre de John Main : **Un mot dans le silence, un mot pour méditer**.

Suggestion de lecture du Nouveau Testament : Mt 6, 25-34

## Semaine 4 Thème : La roue de la prière

En méditant depuis quelque temps déjà, les commençants se sont familiarisés avec la prière du cœur, une expérience nouvelle pour la plupart d'entre eux. Posez la question « Qu'est-ce que la prière ? » à la lumière de cette expérience. Toutes les formes de prière sont valables, et la méditation ne les remplace pas bien qu'elle puisse les simplifier, comme le reste. Dans la tradition chrétienne, toute prière ramène à la prière de l'Esprit dans le cœur. Ma prière – isolée – cède la place à Sa prière. Choisissez un enseignement de John Main extrait de **Entrer dans la voie** ou de la série *Communitas* (face B), sans oublier de rappeler comment méditer, car ces précisions ne sont plus mentionnées dans ces enseignements.

Recommandez la relecture de **La méditation chrétienne, votre prière quotidienne** de Laurence Freeman

Suggestion de lecture du Nouveau Testament : Rm 8, 26-27

## Semaine 5      Thème : Se détacher du moi

Voilà ce que nous faisons, en réalité, lorsque nous méditons : une activité non égotiste. Pour toutes les traditions spirituelles, c'est la voie fondamentale pour trouver qui nous sommes et pourquoi nous existons. La méditation est une quête universelle et personnelle de la vérité. Se détacher du moi n'est pas un processus violent ou répressif. Cela consiste simplement à apprendre à être et à se détacher du désir et de la peur. Faites écouter une cassette de **Entrer dans la voie**.

Recommandez le livre de Laurence Freeman, **La parole du silence**

Suggestion de lecture du Nouveau Testament : Mt 7, 13

## Semaine 6      Thème : La méditation, une manière de vivre

Comme nous prions, ainsi nous vivons, disaient les premiers chrétiens. Les fruits de la pratique quotidienne apparaissent dans les situations et les relations de la vie de tous les jours, qui sont vécues à partir d'un centre plus profond. Notre tradition religieuse reprend vie également et nous abordons les autres traditions avec un plus grand respect. Les plus grands dons qui nous sont faits sont la sagesse et la compassion.

Recommandez le livre de John Main **Le chemin de la méditation**, ou celui de Laurence Freeman, **Jésus, le maître intérieur**.

Suggestions de lecture du Nouveau Testament : Philippiens 2, 1-11

Pensez à organiser un petit événement après cette dernière réunion, pour marquer la fin du parcours d'initiation, et rappelez à chacun que nous sommes tous, toujours, des débutants.

## ANNEXE 2

### COORDINATEURS NATIONAUX/CONTACTS DE LA COMMUNAUTÉ MONDIALE

#### Allemagne

Mariya Plotzki  
Weltgemeinschaft für Christliche  
Meditation  
Untere Leiten 12 D  
82065 Baierbrunn  
Tél : +49 89 6802 0914  
Fax : +49 89 7442 4917  
hm.plotzki@web.de

#### Antilles

Sister Ruth Montrichard  
37 Gittens Avenue  
Maraval, Trinidad  
Tél : +1 868 622 8830/6483  
Fax : +1 868 622 1043  
ruth@wow.net

#### Australie

Eileen Dunicliff  
Austrian Christian Meditation  
Community (ACMC)  
St Faith's Anglican Church  
6 Price Avenue  
Montmorency  
Victoria 3093  
Tél : +61 3 5962 1074  
edunicliff@vtown.com.au

#### Belgique

José Pype  
Christelijk Meditatie Centrum  
Macharius Rheynsstraat 28  
  
9170 Klinge  
Tél : + 32 37 70 73 10  
jose.pype@skynet.be

#### Brésil

Ana Fonseca  
Crista Meditacao Comunidade  
Avenida Epitacio Pessoa, 2870 /  
502  
22471-000 Rio de Janeiro - RJ  
Tél : +55 21 25 23 51 25  
ana.fonseca@umusic.com

#### Canada

Coordinateur : Fr Michel Boyer  
lagrottefranciscains@sympatico.ca  
Contact : Yvon R. Thérout  
yvontheroux@hotmail.com

#### États-Unis

Lisa Sita  
The World Community for Christian  
Meditation  
192-10B 69<sup>th</sup> Avenue  
Flushing  
NY 11365  
Tél : +1 718 454 3296

lsita@lagcc.cuny.edu

#### Fidji

Father Denis Mahoney  
Christian Meditation Centre  
PO Box 3340  
Lami  
Tél : +679 361106  
Fax : +679 361181  
frdenis@replac.org.fj

#### France

Dominique Lablanche  
Méditation Chrétienne de France  
126, rue Pelleport  
75020 Paris  
Tél : +33 1 40 31 89 73  
dlablanche@noos.fr

#### Hong Kong

Sean Burke  
Maryknoll Fathers and Brothers  
44 Stanley Village Road  
Stanley  
Tél : +852 2813 0357  
Fax : +852 2813 7221  
spburke@netvigator.com

#### Irlande du Nord

Sister Evelyn McDevitt  
The World Community for Christian  
Meditation  
Ballysillan House  
614 Crumlin Road  
Belfast, BT14 7GR  
Tél : +44 (0) 2890 715 758

#### Malaisie

Patricia Por  
The World Community for Christian  
Meditation  
1439 Jalan 17/21-L  
46400 Petaling Jaya  
Selangor  
Tél : +60 3 7958 7050 (dom)  
+60 3 7621 6695 (bur)  
Fax : +60 3 7954 5780  
ppor@pc.jaring.my

#### Norvège

Rune Teigland  
Verdensfelleskapet for Kristen Medi-  
tasjon  
Mannsverk 24  
5034 Landas  
Tél : +47 55 200900  
rute@online.no

#### Nouvelle-Zélande

Peter Murphy  
petermurphy54@hotmail.com

#### Pays-Bas

Ellen Nagtzaam et Marijke Oprinsen  
Christelijk Meditatie Centrum  
Insulindeplein 7  
Tél : +31 013 544 0563

#### Pologne

Pawel Pietowski/O Medytacji  
Chrześcigian'skiej  
Ul. Wtodarzewsha  
51 H m 10  
02-384 Warszawa  
Tél : +48 602 478 637 (dom)  
+48 22 822 5819 (bur)  
Fax : +48 22 828 6350

#### Portugal

Crista Meditacao Comunidade  
Tomazia Santa Clara Gomes  
R. Luciano Cordeiro, 24, 2.o C  
1150-215 Lisboa  
Tél : +351 456448  
tstaclara@mail.telepac.pt

#### Royaume-Uni

Desley Deike  
desley@wccm.org

#### Singapour

Peter Ng  
The World Community for Christian  
Meditation  
9 Mayfield Avenue  
Singapour 438023  
Tél : +65 348 6790 (dom)  
+65 330 8801 (bur)  
Fax : +65 348 7302  
ngks@gic.com.sg

#### Sri Lanka

Sister Immaculata Silva  
Good Shepherd Convent  
Nayakakanda  
Wattala  
Tél : +94 930 312  
Fax : +94 1930 255

#### Suisse

John Moederle  
Communauté Mondiale de Médi-  
tants Chrétiens  
2, rue des Barques  
Genève 1207  
Tél : +41 22 700 2163  
Fax : +41 22 786 3163

#### www.wccm.org

Coordinateur du site de la WCCM  
Gregory J. Ryan  
gjryan@aol.com



## ANNEXE 3

### CENTRES DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

#### Bureau international

##### The World Community for Christian Meditation

St Mark's, Myddelton Square  
Londres EC1R 1XX  
Royaume-Uni  
Tél : +44 (0)20 7278 2070  
Fax : +44 (0)20 7713 6346  
mail@wccm.org

#### Allemagne

Christian Meditation Community  
Untere Leiten 12 D  
82065 Baierbrunn  
Tél : +49 89 680 20914  
Fax : +49 89 744 24917  
hm.plotzki@web.de

#### Australie

Australian Christian Meditation  
Community  
PO Box 6630  
St Kilda Road Central  
Victoria 3004  
Tél : +61 3 5962 1074  
thebrodericks@bigpond.com

#### Belgique

Christelijk Meditatie Centrum  
Beiaardlaan 1  
1850 Grimbergen  
Tél/fax : +32 2 269 5071  
dhooghedumon@planetinternet.be

#### Brésil

Crista Meditacao Comunidade  
C.P. 33266  
CEP 22442-970  
Rio de Janeiro  
Tél : +55 21 512 3806  
Fax : +55 21 294 7995  
ana.fonseca@umusic.com

#### Canada

Christian Meditation Community  
Canadian National Resource Centre  
7211 Somerled Avenue  
Montréal QC, H4V 1W9  
Tél : +1 514 487 5569  
Fax : +1 514 489 9890  
audreybooth@citenet.ca

#### Méditation Chrétienne du Québec

7400, boul. St-Laurent, suite 526  
Montréal, (Qué) H2R 2Y1  
Tél : +1 514 525 4649  
medchre@bellnet.ca

#### Etats-Unis

The World Community for Christian  
Meditation  
United States National Information  
Center  
15930 N Oracle Rd # 196  
Tucson, AZ 85739  
Tél : +1 800 324 8305  
Fax : +1 520 818 2539  
wccm@mediomedia.org

#### Inde

Christian Meditation Centre  
1/1429 Bilathikulam Road  
Calicut, 673006  
Kerala  
Tél : +91 33 495 50395

#### Irlande

Christian Meditation Centre  
4 Eblana Avenue  
Dun Laoghaire  
Co. Dublin  
Tél : +353 1 280 1505  
Fax : +353 1 280 8720  
tfehily@oceanfree.net

#### Italie

Centro de Meditazione Christiana  
Via Faentina 32  
50133 Florence  
Tél : +39 055 48 00 29  
Fax : +39 055 463 02 76  
cristmedit@dinonet.it

#### Nouvelle-Zélande

Christian Meditation Community  
PO Box 27  
Otaki Railway  
Kapiti Coast 5560  
Tél : +44 6 364 3551  
clarkerr@xtra.co.nz

#### Philippines

Christian Meditation Centre  
11 Osmena Street  
South Admiral Village  
Bgy Merville  
Pque  
MM 1760  
Tél : +63 2 824 9595  
Fax : +63 2 823 3742  
art@pacific.net.ph

#### Royaume-Uni

Christian Meditation Centre  
St Mark's, Myddelton Square  
Londres, EC1R 1XX  
Tél : +44 20 7833 9615  
Fax : +44 20 7713 6346  
uk@wccm.org

#### Singapour

Christian Meditation Centre  
9 Mayfield Avenue  
Singapour 438 023  
Tél : +65 348 6790  
Fax : +65 348 7302  
ngks@gic.com.sg

#### Thaïlande

Christian Meditation Centre  
51/1 Sedsiri Road  
Bangkok 10400  
Tél : +66 2 271 3295  
Fax : +66 2 271 2632  
sketudat@mozart.inet.co.th

## ANNEXE 4

### LA COMMUNAUTÉ MONDIALE ET LES AUTRES COMMUNAUTÉS

La Communauté mondiale est un réseau parmi d'autres dans le monde s'appliquant à redécouvrir et à enseigner la tradition contemplative chrétienne. Parmi ceux-ci, une étroite amitié nous lie au **Contemplative Outreach**, qu'exprime la déclaration commune suivante de Laurence Freeman et Thomas Keating.

#### Déclaration commune de la WCCM et du Contemplative Outreach

Les communautés contemplatives « *Contemplative Outreach* » et « *Communauté mondiale de méditants chrétiens* » sont nées il y a vingt-cinq ans indépendamment l'une de l'autre mais en interdépendance vis-à-vis de la tradition évangélique.

Les deux communautés revendiquent l'héritage contemplatif et apophatique du christianisme. Nous sommes unis dans un même respect pour la tradition monastique des origines représentée, par exemple, par Jean Cassien, les hésychastes de la tradition orthodoxes et les mystiques du Moyen Âge tel l'auteur du Nuage d'inconnaissance. Nous considérons que ces traditions sont des courants vivants ayant une valeur importante et immédiate pour la vie chrétienne actuelle, pour le renouveau de toutes les Églises et pour la réhabilitation du sens du sacré dans le monde moderne.

Il nous semble que l'Esprit éveille le peuple de Dieu à la vie contemplative au-delà des catégories habituelles distinguant religieux et laïcs. Il est aussi le ferment d'une communion qui transcende les frontières confessionnelles. Le même Esprit rappelle à notre souvenir les trésors oubliés de notre héritage chrétien. Beaucoup de chrétiens sont heureux de découvrir dans la contemplation une dimension de la prière et du style de vie de chacun ; ils découvrent également qu'un chemin contemplatif est enseigné par leur propre tradition. Nous pensons que cette découverte et son rayonnement de plus en plus grand doivent être encouragés par tous les responsables chrétiens.

La prière contemplative croît avec la foi et la persévérance ; une communauté se forme dans le but de les entretenir. Dans nos deux communautés, des petits groupes locaux manifestent cette croissance, à la fois en profondeur et en nombre. Nous encourageons l'amitié et le partage de la foi entre ces groupes qui s'attachent à être ouverts, accueillants et œcuméniques. Nous croyons que leur croissance respective ne peut que profiter de leur rencontre périodique pour partager le silence du Christ et sa Parole.

Les différences d'approche quant à la pratique, particulièrement en ce qui concerne le mantra, ou mot sacré, représentent de subtiles expressions de la richesse de la tradition chrétienne et non des divisions. Cependant, la sagesse et l'expérience suggèrent de persévérer dans la même pratique une fois qu'on s'y est engagé. La sagesse de la voie contemplative se vérifie dans une foi agissante dans l'amour et non dans des techniques spirituelles. La contemplation est avant tout une pratique et non une théorie ; elle requiert donc être fidèle à une méthode ou discipline. Tout en nous reconnaissant des sources communes et poursuivant la visée ultime de la contemplation chrétienne, nous acceptons que des interprétations et recommandations différentes concernant la pratique puissent être aussi valables les unes que les autres. Si les différences sont respectées et les similitudes partagées, nous sommes ouverts à l'unité véritable et à la liberté de l'esprit.

En s'approfondissant, la contemplation fait éclore les fruits de l'Esprit sous des formes toujours nouvelles. La charité, la compassion et la tolérance, le travail pour la paix et la poursuite courageuse de la justice sociale caractérisent la contemplation chrétienne tant au niveau individuel que communautaire. Une meilleure prise en compte et intelligence du dialogue interreligieux est aussi un fruit de la pratique de nos deux communautés.

Au regard de l'histoire, nos deux communautés sont encore très jeunes. Nous sommes encore à découvrir notre pleine vocation dans le Corps du Christ. Dans la communion spirituelle et l'accueil de ce que nos deux communautés peuvent apprendre l'une de l'autre, nous prions Dieu qu'il nous aide à rester fidèles au cheminement contemplatif et au partage de ses richesses spirituelles avec le monde.

Laurence Freeman o.s.b.  
*Communauté mondiale des méditants chrétiens*

Thomas Keating o.c.s.o.  
*Contemplative Outreach*

## ANNEXE 5

### CONTEMPLATION ET UNITÉ : UNE DÉCLARATION ŒCUMÉNIQUE

Nous considérons qu'au cours de la période récente, un progrès appréciable a été accompli dans le dépassement des anciennes divisions entre Églises chrétiennes. La puissance de l'Évangile a souvent été masquée par l'échec des chrétiens à s'aimer les uns les autres et à se réjouir de la diversité comme d'un signe de la richesse de l'unité qui existe en Christ. Cependant, nous considérons que nous sommes à l'aube d'une nouvelle ère qui a moins besoin de paroles et de cérémonies que d'une authentique connaissance spirituelle fruit du silence de la contemplation.

La soif spirituelle de nos contemporains et la méfiance générale qu'inspire la religion dans notre société invitent résolument les chrétiens à cultiver la dimension de profondeur de leur foi commune. La recherche de la dimension contemplative de l'Évangile n'est pas l'apanage de groupes ou d'Églises particuliers. Cette dimension appartient à tous et tout le monde est appelé, à travers les signes des temps, à la retrouver. Il ne faudrait pas non plus l'identifier à la vocation de certains à la solitude et au silence. Elle irrigue aussi bien l'action charitable, la protestation prophétique contre l'injustice et le patient labeur en faveur de la paix. Car l'intégrité et la vigueur de la vie chrétienne, et son témoignage aux yeux du monde, dépendent de l'alliance de la contemplation et de l'action dans la pleine expérience du mystère de Dieu qui dépasse toute compréhension mais se trouve intimement connu dans des actes quotidiens de bonté.

Comme l'affirmait un maître de l'Église primitive, si nous ne pouvons pas comprendre le silence du Christ, nous ne pouvons pas comprendre ses paroles. Puisque nous sommes convaincus de l'urgence de recouvrer la dimension contemplative de la prière, du culte et des ministères, nous nous sommes engagés à rechercher les moyens d'en permettre une meilleure appréciation par tous les chrétiens et l'ensemble de la société. Le nouveau Centre de méditation chrétienne de St Mark's, Myddelton Square, est un signe œcuménique de cette résolution à coopérer au niveau de profondeur où l'unité en Christ est déjà réalisée.

Nous invitons nos frères et sœurs de toutes les Églises à réfléchir à cet effort contemplatif et à s'y joindre. Ainsi enrichiront-ils sa vision de leurs propres intuitions et traditions particulières.

Nous pensons également qu'en cette époque de violence et de terreur, l'amitié entre les religions du monde est un fondement indispensable du travail pour la paix et la justice dans le monde. Pour que cette amitié soit sincère et transformatrice, elle doit aussi s'enraciner dans cette expérience du silence, de l'immobilité et de la simplicité qui est la base commune de toute contemplation.

Si, de cette manière, nous parvenons réellement à mieux harmoniser la contemplation et l'action, il est certain que nous répondrons mieux au souhait le plus cher du Christ : qu'« ils sont un ».

The Rt. Hon & Rt. Revd Richard Chartres,  
Evêque de Londres

Dom Laurence Freeman o.s.b.,  
Directeur, Communauté mondiale des méditants chrétiens

Cardinal Cormac Murphy O'Connor  
Archevêque de Westminster

Rev. Dr. Leslie Griffiths  
Ministre surintendant de Wesley's Chapel