



**Communauté mondiale** pour la **méditation chrétienne**  
**France**

# La prière et la méditation : chemins d'éveil et de plénitude intérieure, selon les sages Indiens

Un enseignement et échange avec

Frère John Martin Sahajananda



Le but de toutes les pratiques spirituelles est la purification de l'ego. Cela signifie la transformation de l'ego en véhicule de Dieu. La prière et la méditation sont deux moyens importants pour nous aider à purifier notre ego et trouver notre plénitude intérieure.

- *Alors, qu'est-ce que la prière ?*
- *Qu'est-ce que la méditation ?*
- *Comment purifient-elles et transforment-elles notre ego ?*

Voilà les questions auxquelles frère John tentera de répondre au cours de cette soirée du

**Mardi 25 Octobre 2022 de 20H00 à 22H00**

Salle Charles de Foucauld - Centre paroissial du St Esprit

Rue Henri Desbals, 31100 Toulouse

*métro ligne A - Station Bagatelle*

Participation libre (\*)

Soirée organisée par la **Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne** ([WCCM](http://www.wccm.org)) avec le soutien de l'[Association des Amis de Frère John Martin Sahajananda](http://www.amisdejohn.com)

*autres renseignements : [meditation.mipy@gmail.com](mailto:meditation.mipy@gmail.com)*

(\*) l'intégralité des bénéfices sera reversée à la Fondation Swami Bede Dayananda Trust», créée par F. John et dont l'objectif est l'éducation et l'amélioration des conditions de vie des familles les plus défavorisées en Inde.



**Frère John Martin** est né en Inde du sud en 1955, d'un père chrétien catholique et d'une mère hindoue.

Il était prédestiné à entrer en résonance avec la tradition spirituelle Indienne et l'enseignement de Jésus-Christ. Pressentant l'appel de Dieu, il étudie, d'abord au séminaire St Pierre de Bangalore, puis, il obtient une licence en spiritualité à l'Université Grégorienne de Rome. Il reçoit l'ordination diaconale en mai 1983. En 1984, après ses études de théologie, il rencontre le Père Bede Griffiths pour un discernement sur son appel spirituel. Il prend conscience que sa

vocation n'est pas dans le diocèse. Sur l'avis du Père Bede Griffiths, il quitte le diocèse et rejoint l'ashram du Shantivanam, fondé par Jules Monchanin et Henri Le Saux. Il y prononce ses vœux monastiques (bénédictin camaldule) en 1987. Il prend le nom de Sahajananda. Il est envoyé, plus tard, parfaire ses études à l'Université Grégorienne de Rome. Il a obtenu une licence en Spiritualité.

Riche de deux cultures, il approfondit sa connaissance de la spiritualité hindoue. Il analyse les points de convergence entre les deux traditions et voit comment la spiritualité des Upanishads donne des outils pour comprendre l'expérience et le message du Christ, d'une manière inclusive et libératrice. Ce message, dépouillé de ses scories institutionnelles, retrouve sa force et sa clarté originelles.

Depuis plusieurs décennies, il diffuse son enseignement en Europe et en Amérique du Nord, par ses conférences, ses articles et ses livres.

**La méditation chrétienne**, telle que proposée par [John Main](#)

(1926-1982), est une prière contemplative qui se pratique en silence et dans l'immobilité en répétant un [mot de prière ou mantra](#) : « Maranatha »<sup>[1]</sup>.

La méditation est un chemin d'attention et de connaissance de soi, pèlerinage vers Dieu dans l'Esprit du Christ. Cette pratique trouve son origine dans l'expérience des pères du Désert, décrite par [Jean Cassien](#) au V<sup>e</sup> siècle. La méditation chrétienne se pratique seul (20 à 30 minutes deux fois par jour) et en groupe, avec le soutien de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. La répétition du mot de prière Maranatha, nous aide à nous recentrer continuellement et simplement sur le moment présent sans nous attacher aux distractions, pensées ou images de toutes sortes.



La méditation chrétienne se pratique seul (20 à 30 minutes deux fois par jour) et en groupe, avec le soutien de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. La répétition du mot de prière Maranatha, nous aide à nous recentrer continuellement et simplement sur le moment présent sans nous attacher aux distractions, pensées ou images de toutes sortes.

« La méditation est le moyen très simple par lequel nous nous mettons peu à peu en paix avec nous-mêmes afin d'être capables d'éprouver la paix de Dieu en nous ». John Main

[1] mot araméen qui signifie « Viens Seigneur »

Pour rejoindre un groupe ou avoir des informations :

<http://www.wccm.fr/les-groupes/trouver-un-groupe/>