

Comment méditer

Asseyez-vous.

Restez immobile, le dos droit.
Fermez doucement les yeux.
Soyez détendu, mais en éveil.
Respirez avec calme et régularité.
En silence, commencez à répéter
le mot de prière MA - RA - NA - THA.
Détachez-en bien chaque syllabe.
Laissez-le résonner et répétez-le
de façon douce et continue.

Toute pensée ou image qui se
présente pendant la méditation
nous détourne de notre intention.
Pour demeurer en présence
de Dieu, revenir simplement à
la répétition du mot.

**Méditez chaque jour, matin et soir,
pendant vingt à trente minutes.**

*« Il s'agit de demeurer
présent au Christ qui est
présent en nous, qui nous
transforme et transforme
le monde à travers nous. »*

Pratique personnelle

Cette démarche d'intériorité
est parfaitement possible pour
chacun d'entre nous.

Elle demande simplement
que nous lui accordions un
temps chaque jour !

Pratique en groupe

Venez découvrir
en toute simplicité
la pratique en groupe :

Date : _____

Ville : _____

Lieu : _____

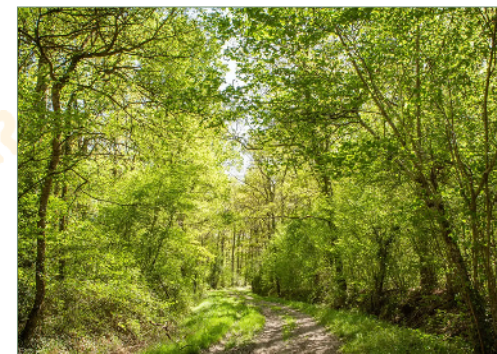
Horaires : _____

Contact

MÉDITATION CHRÉTIENNE

selon l'enseignement de

John Main



*« La méditation chrétienne, par
le processus de transformation
intérieure qu'elle met en route,
est une réponse à la crise que
traversent nos sociétés. Loin
d'être une fuite du monde, elle
est une pratique qui change
notre attitude et notre regard. »*

LAURENCE FREEMAN O.S.B.



Communauté mondiale pour la
méditation chrétienne
WCCM France

La méditation chrétienne

La méditation n'est pas une nouveauté dans la vie chrétienne ; elle a de nombreuses racines dans notre tradition.

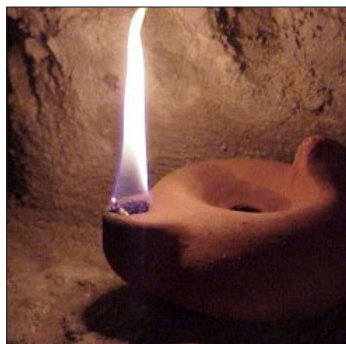
Cette pratique trouve son origine dans l'expérience des Pères du désert, décrite au V^e siècle par Jean Cassien. Elle a été reprise par John Main, bénédictin anglais (1926 - 1982), pour l'adapter et l'enseigner dans le monde moderne.

Aujourd'hui, il existe différentes formes de méditation. Celle que nous proposons est une prière contemplative qui se pratique en silence et dans l'immobilité, en répétant un mot de prière.

Les fruits de la méditation

« Ce sont les fruits de l'Esprit énumérés par saint Paul dans sa lettre aux Galates : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi. Un regard de compassion. »

LAURENCE FREEMAN



« La méditation est le moyen très simple par lequel nous nous mettons en paix avec nous-même afin d'être capable d'éprouver la paix de Dieu en nous. »

JOHN MAIN

Une communauté mondiale

La **Communauté mondiale pour la méditation chrétienne** – *World Community for Christian Meditation* – est présente dans 120 pays avec 2500 groupes, dont 80 en France.

Son directeur spirituel actuel est le moine bénédictin anglais LAURENCE FREEMAN, qui a pris le relais du fondateur JOHN MAIN († 1982).

La Communauté en France est animée par une structure de type associatif nommée **Méditation chrétienne de France**.

Plus d'informations sur nos sites web :

wccm.fr	(France)
bonnevauxwccm.org/fr	(abbaye)
www.wccm.org	(international)
wccm.ch	(Suisse)
meditationchretienne.ca	(Québec)



Objet de la WCCM

Transmettre et nourrir la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main, dans la fidélité à la tradition chrétienne et en vue de servir l'unité de tous.