

MÉDITATION SPIRITUELLE EN PAROISSE

Comment utiliser
aujourd'hui des
pratiques anciennes
pour se ressourcer
spirituellement ?



Un chemin pour répondre au besoin d'intériorité et de calme

D'après le pasteur Frédéric Fournier

Depuis deux ans, à l'initiative du pasteur et avec l'aide de plusieurs paroissiens très motivés, nous proposons deux types de méditation :

La méditation chrétienne

Elle s'appuie sur les traditions des Pères du désert et les spirituels du 14ème puis 17ème siècle.

La méditation en pleine conscience, une laïcisation des méthodes de méditation orientales.

En participant à sa diffusion, notre Église fait œuvre diaconale en soulageant le stress de nombreuses personnes. Certains méditants vivent des expériences qu'ils qualifient de spirituelles. Là encore, l'Église peut accompagner ces personnes pour donner un sens à leur expérience.

PRÉ-REQUIS

Pour réussir un tel projet, deux conditions sont nécessaires :

- Les animateurs doivent avoir une expérience de la méditation. On ne peut transmettre que ce qu'on goûte. La méditation se vit avant de se penser.
- Quelques connaissances théoriques et théologiques sont néanmoins indispensables afin d'éviter de faire des amalgames malheureux entre la méditation chrétienne et certains courants extrême-orientaux.



Comment se déroule une méditation ? D'après Guy Balestier



Une nouvelle forme d'ouverture

Notre Eglise dans le cadre de son association culturelle 1905 propose régulièrement des séances de méditation chrétienne. Une dizaine de paroissiens y participent régulièrement et sont ravis de développer leur intériorité dans un cadre chrétien. Nous avons aussi proposé un cycle méditatif pour développer une attitude de gratitude envers Dieu.

Enfin, nous avons créé une association *Méditation 92* (loi de 1901) pour promouvoir la méditation pleine conscience. Nous proposons une séance hebdomadaire (en présentiel et par zoom) ainsi qu'un stage annuel. L'association accueille essentiellement des personnes qui sont en dehors de l'Eglise. Tous nous remercient pour la sérénité qu'ils y trouvent. Certains sont venus participer au culte.

Trois pasteurs et une membre de l'Église ont créé un groupe de méditation chrétienne "Médit'en Dieu". La séance commence par un temps d'accueil. Il y a souvent des nouveaux alors nous en profitons pour réexpliquer les fondements de la méditation chrétienne. Celle-ci a un réel fondement théologique. S'ensuivent un temps de méditation qui dure entre 30 et 40 minutes et un moment d'échanges entre les participants. Nous nous basons sur la méditation pleine conscience et notre histoire spirituelle. Je l'appelle la méditation de pleine présence. Il s'agit d'être présent à soi-même et à la présence de l'Esprit qui est en nous.

Certains animateurs pratiquent la prière du cœur utilisée aux débuts de l'Eglise. Une invocation courte autour du nom de Jésus est répétée sans distraction de l'esprit. Le but de cette répétition, c'est que tout doucement cette phrase pénètre en nous jusqu'à notre cœur afin de nourrir notre foi intérieure, notre intériorité. Enfin, d'autres animateurs proposent la prière "monologique" (prière par la répétition d'un seul mot) suivi d'un temps de silence.

Pour aller plus loin

- Le site <https://meditendieu.org/> et l'application chrétienne Metitatio
- Le livre *Se goûter Un en Dieu* de Nils Phildius
- Le livre *Méditation et paix intérieure* de Patrice Gourrier
- Le *Petit Traité de la prière silencieuse* de Jean-Marie Gueullette
- Le livre-CD *Méditer Jour après jour* de Christophe André

Contacts :

pasteur.fournier@hotmail.fr ; guy.balestier@protestants.org ;

serge.wuthrich@protestants.org ; [mpheller@gmail.com](mailto:mp heller@gmail.com)

Pour la méditation pleine conscience : <https://meditation92.fr/>