

À Nancy (54) La grâce de la prière répétitive



Au-dessus de la cheminée, le mur rouge est tapissé d'icônes : le Christ entouré de Marie et de Jean-Baptiste, Séraphim de Sarov et

Silouane de l'Athos, deux saints révéralés dans le monde orthodoxe... Chez Marc et Sophie Guichard, à Nancy, le salon s'est transformé en salle de prière. La Bible est ouverte devant l'iconostase. C'est là que se rassemble, le mardi soir, un des deux groupes de méditation nancéens.

Méditer n'est pas une découverte récente pour Marc, 56 ans. Adeptes des livres de Lobsang Rampa lorsqu'il était jeune, il a pratiqué l'aïkido, lisant alors les livres de Graf Dürckheim sur le hara, avant de rencontrer, en 1989, le père Alphonse Goettmann, disciple de Dürckheim et animateur du centre orthodoxe de Béthanie.

Marc apprend la posture méditative avec le père Alphonse et Rachel, son épouse, la pratique de la méditation avec la prière de Jésus (le mantra orthodoxe). Depuis lors, il médite régulièrement « avec plus ou moins de grâce sur cette prière répétitive qui parfois vient seule et parfois est un peu plus aride ».

En 2010, une amie de Bretagne lui parle de la méditation chrétienne et il est « interpellé par cet enseignement qui rejoint en esprit celui du père Alphonse ».

C'est en méditant que Marc reçoit l'intuition de créer un groupe œcuménique. Il s'adresse aux amis d'un groupe de prière qui se réunit autour de Silouane de l'Athos et leur propose de « méditer plus intensivement », après avoir lu John Main et les Lettres de Laurence Freeman. « J'ai fait un peu de promotion, mais c'est le bouche-à-oreille qui a fonctionné : nous avons été très vite une dizaine, la moyenne se situant autour de huit personnes. »

En juin 2012, Marc écrit à Dominique Lablanche, qui lui conseille de suivre l'atelier de formation de base de l'École. À la suite de quoi, il appose le logo de la CMMC sur le site qu'il a créé pour les méditants de l'Est (voir Fiche d'identité).

Dans la foulée, il prend également contact avec Claude Wendling, responsable d'un autre groupe à Nancy.

« Ce que j'aime bien dans les groupes CMMC, c'est que, en plus de la pratique personnelle, on se réunit régulièrement à une heure bien déterminée », précise le très entreprenant animateur, qui souligne combien la méditation a aiguisé en lui « le sens spirituel ». « Selon moi, l'*homo religiosus* a une sorte de radar qui l'oriente vers Dieu. En méditant, on affine ce sens de Dieu et l'on devient une sorte de pile spirituelle, qui donne une force particulière. Et la répétition du mantra est la méthode qui permet de "prier sans cesse", selon la phrase de saint Paul. »

Sagesse du corps

Ce mardi d'avril, Marc va chercher Brigitte, 80 ans, la doyenne du groupe, tandis qu'une huitaine de personnes font cercle sur des petits bancs ou des chaises. Le petit quart d'heure d'exercices de « sagesse du corps », inspirés du yoga ou du Qi gong, aident à « se mettre dans un état de préméditation ». Puis il lit un extrait de John Main.

Fiche d'identité

Date de naissance

2012

Fréquence des rencontres

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 30 chez Marc et Sophie Guichard.

Signe particulier

Le groupe est sous la protection de saint Jean Cassien et de saint Joseph car, selon Thérèse d'Avila, prier saint Joseph favorise l'oraison.

Contact

Marc et Sophie Guichard
Tel. : 06 51 23 16 57
(laisser un message)
Courriel : contact@meditation-chretienne.org
À voir aussi le site : www.meditation-chretienne.org

Une joie profonde

« J'ai fait quelques tentatives de méditation avant de me joindre au groupe de Marc, il y a un an.

Les exercices corporels pratiqués avant de méditer me procurent un calme immédiat, m'ouvrent à l'écoute des textes d'introduction et me font du bien, physiquement.

Sur le plan mental, le mantra dissipe mes distractions. Aucune méditation n'est semblable à la précédente. L'expérience est chaque fois différente, mais cette communion dans le silence m'apporte une joie profonde et durable. »

Christiane

Avant de plonger dans le silence de 20 minutes, s'inspirant des méditants québécois, l'animateur diffuse un enseignement de cinq minutes sur le positionnement du corps, et quelques mots pour rappeler le mantra. Le chant des Béatitudes clôt le temps de méditation. Le partage, ensuite, s'effectue autour d'un verre de jus de fruits. Il concerne surtout le ressenti de chacun pendant la méditation.

Comme la communication est « une sorte de vocation » pour Marc, il n'hésite pas à multiplier les initiatives, éditant des cartes ou des marque-pages, à destination des jeunes, envoyant une plaquette, accompagnée d'un mot manuscrit aux abonnés du fichier de Béthanie, ou contactant Jéricho, la radio locale du réseau RCF pour annoncer la Rencontre du Grand Est qu'il a initiée et qui a rassemblé plus de 90 personnes, le lundi de Pentecôte.

Le recrutement des jeunes préoccupe tout particulièrement Marc qui a déposé des tracts dans des chapelles, des lieux spirituels, contacté des associations telles Frat Nat qui propose des randonnées à de jeunes chrétiens.

Le retour n'est pas forcément à la hauteur de l'énergie déployée, mais cela ne ralentit pas la créativité du diacre orthodoxe, qui projette, quand il aura davantage de temps, d'introduire la méditation dans les hôpitaux. ■

Martine Perrin

martineperrin2005@yahoo.fr