

Annexe 6 - Les étapes de la méditation chrétienne - Cycle secondaire

Apprendre à méditer...

Le chemin de la méditation chrétienne selon John Main

Apprendre à méditer est la chose la plus concrète qui soit. Cela exige du débutant qu'une seule qualité : vouloir sérieusement apprendre à méditer. C'est une démarche d'une absolue simplicité.

Les étapes :

1. Trouver un endroit retiré, aussi calme que possible.
2. Trouver une chaise confortable ou un coussin pour les personnes qui préfèrent s'asseoir par terre.
3. S'asseoir le dos bien droit, placer les mains et les pieds dans une position de relaxation.
4. Fermer les yeux.
5. Se laisser aller, lâcher prise, respirer lentement et profondément (3 fois).
6. Commencer à répéter le mot : MA - RA - NA – THA.
7. Continuer ainsi pendant dix minutes.

Faire cette démarche individuellement une fois par jour, durant dix minutes, pour les débutants et les débutantes. En groupe, se rencontrer une fois par semaine.

Quand la personne ou le groupe se sent l'aise avec 10 minutes de méditation, on peut augmenter le temps à 15, 20 et 30 minutes par jour ou par semaine.

Bonne méditation!

Apprendre à méditer...

Le chemin de la méditation chrétienne selon John Main

Apprendre à méditer est la chose la plus concrète qui soit. Cela exige du débutant qu'une seule qualité : vouloir sérieusement apprendre à méditer. C'est une démarche d'une absolue simplicité.

Les étapes :

1. Trouver un endroit retiré, aussi calme que possible.
2. Trouver une chaise confortable ou un coussin pour les personnes qui préfèrent s'asseoir par terre.
3. S'asseoir le dos bien droit, placer les mains et les pieds dans une position de relaxation.
4. Fermer les yeux.
5. Se laisser aller, lâcher prise, respirer lentement et profondément (3 fois).
6. Commencer à répéter le mot : MA - RA - NA – THA.
7. Continuer ainsi pendant dix minutes.

Faire cette démarche individuellement une fois par jour, durant dix minutes, pour les débutants et les débutantes. En groupe, se rencontrer une fois par semaine.

Quand la personne ou le groupe se sent l'aise avec 10 minutes de méditation, on peut augmenter le temps à 15, 20 et 30 minutes par jour ou par semaine.

Bonne méditation!