Rencontres nationales 2023 de la méditation chrétienne
Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

En chemin vers la Paix

La crise : danger ou opportunité ?

Marie ROMANENS
Psychiatre - psychothérapeuthe

Laurence FREEMAN, o.s.b.
Directeur spirituel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Du 6 au 8 mai 2023
à l'Abbaye de Rhuys
SAINT-GILDAS de RHUYS (Morbihan)

Communauté mondiale pour la méditation chrétienne
Rencontres nationales 6-8 mai 2023 à l'Abbaye de Rhuys

SAMEDI

16 h - 18 h	Accueil et installation – Pause
18 h 15	*Présentation assise et Méditation 25 min*
19 h	*Dîner*
20 h 15	Mot d'accueil – Présentation des rencontres Panorama de l'assemblée **Conférence de Laurence Freeman :** Vin nouveau, outres neuves : lire les signes des temps

DIMANCHE

7 h 15	Éveil corporel
7 h 35	*Méditation*
8 h 15	*Petit déjeuner*
9 h - 11 h	**Conférence de Marie Romanens :** La crise systémique. Ses racines. Le schème de la domination. Les conséquences sur soi-même, sociales, sur la nature (perte des liens et souffrance engendrée) Temps personnel Partage en petits groupes
11 h 15 - 12 h 15	*Eucharistie méditative*
12 h 30	*Déjeuner*
Pause	
15 h 30 - 17 h 30	**Conférence de Marie Romanens :** Le changement de cap. La crise : source d'espérance. Penser le monde de manière complexe et non plus dualiste. Tout est lié. (Cela touche au Sacré) Écoute du monde intérieur ; importance du collectif ; respect de l'ensemble des liens. Temps personnel « À quoi la vie m'appelle ? » Partage en petits groupes « À quoi la vie nous appelle ? »
Pause	
18 h 15	*Méditation*
19 h	*Dîner*
20 h 15	**Conférence de Laurence Freeman :** Vin nouveau, outres neuves : réveiller la vision prophétique

LUNDI

7 h 15	Éveil corporel
7 h 35	*Méditation*
8 h 15	*Petit déjeuner*
9 h - 11 h	**Plenum**
Pause	
11 h 45	**Méditation**
12 h 30	*Déjeuner*
14 h - 15 h	**Échange, conclusion**
15 h	**Départ**

Comment méditer

Asseyez-vous. Demeurez immobile le dos droit. Fermez vos yeux légèrement. Demeurez assis, détendu mais éveillé. Silencieusement, intérieurement, commencez à réciter une prière constituée d'un seul mot. Jean Cassien mit en valeur cette méthode dans ses conférences. Nous vous recommandons le mot ***Maranatha***. Récitez-le de façon à ce que chaque syllabe ait la même durée. Écoutez-le en le récitant, doucement mais continuellement. N'imaginez ni ne pensez à quoi que ce soit, qu'il s'agisse d'affaires d'ordre spirituel ou autre. Les pensées ou les images qui surgissent pendant la méditation sont des distractions ; lorsqu'elles se présentent retournez simplement à la récitation du mot.

Le père John Main o.s.b. recommandait l'utilisation du mot ***Maranatha*** parce que c'est l'une des plus anciennes prières, formée d'un mot, dans la tradition chrétienne.Nous retrouvons ce mot à la fin de la première lettre de saint Paul aux Corinthiens, de même qu'à la fin du livre de l'Apocalypse. C'est un mot araméen – la langue que parlait Jésus – qui veut dire : « Viens, Seigneur » ou « Le Seigneur vient ».

Toutefois, pendant la méditation, vous ne devez pas penser au sens de ce mot, ce serait alors une distraction. Si des pensées surgissent et demandent votre attention, retournez simplement et fidèlement à la récitation de votre mantra :

MA - RA - NA - THA

Prière initiale

Père céleste, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse de l'Esprit de ton fils. Conduis-nous dans ce silence mystérieux où ton amour se révèle à tous ceux qui appellent. **Ma - ra - na - tha**. Viens, Seigneur Jésus.

Prière finale

Que ce groupe soit un vrai foyer spirituel pour toute personne en recherche, un ami pour l'isolé, un guide pour sortir de la confusion.

Que ceux qui prient ici soient fortifiés par l'Esprit-Saint afin de servir tous ceux qui viennent et de les recevoir comme le Christ en personne. Dans le silence de cette pièce, que toute la souffrance, la violence et la confusion du monde rencontrent la puissance qui console, renouvelle et élève l'esprit humain.

Que ce silence soit une force qui ouvre nos cœurs à la vision de Dieu, et qu'ainsi ils s'ouvrent les uns aux autres, dans l'amour et la paix, la justice et la dignité humaine.

Que la beauté de la Vie divine comble ce groupe et le cœur de tous ses membres d'une espérance joyeuse.

Que tous ceux qui viennent ici chargés de soucis et d'inquiétudes repartent en rendant grâce pour la merveille de la vie humaine.

Nous faisons cette prière par le Christ, notre Seigneur.

Samedi 18 h 15 – 18 h 45

Avant la méditation

L'important n'est pas là où vous en êtes dans le pèlerinage, mais que vous soyez ici aujourd'hui.

Nous sommes tous au même point de départ. Le mystère et la joie de la méditation comme pratique spirituelle, c'est que nous sommes toujours des débutants. Il n'y a pas d'experts. Selon Jésus, le degré de croissance dans la vie spirituelle est à la mesure de l'esprit d'enfance.

Il est nécessaire que nous devenions un enfant pour entrer dans le Royaume, et l'élément essentiel de l'enfance est cette capacité de vivre pleinement dans le moment présent.

Laurence Freeman o.s.b., *Le baptême du silence*

Prière initiale - **Méditation** *(30 min)*

Après la méditation

« Entendons-nous les cris de la Terre qui nous appelle à nous réveiller ? … Il ne s'agit pas simplement d'ajouter une couche spirituelle à l'engagement écologique ou de verdir un cheminement spirituel, mais de comprendre qu'écologie et spiritualité forment un tout. Elles sont indissociables parce que nous sommes avec la Terre dans une communauté d'être, de vie et de destin. Parce que la nature, au-delà de ses apparences matérielles, est habitée par la vie de l'Esprit qui est la source de toute vie. Parce que, sans une nouvelle conscience et un sens du sacré, nous n'arriverons pas à rétablir l'équilibre de la planète, construire le monde véritablement durable et équitable auquel nous aspirons. »

Michel Maxime Egger, *Éco spiritualité*

Dimanche 7 h 35 - 8 h 15

Avant la méditation

Pour méditer, il est nécessaire de choisir un mot de prière, et celui que je vous propose est MARANATHA. Répétez-le simplement, doucement, dans le silence de votre cœur, au plus profond de votre être, et ne cessez pas de le répéter. Écoutez-le comme un son. Si vous le pouvez, vous devez méditer chaque matin et chaque soir. Je pense qu'il est vrai de dire que vous n'arriverez jamais à méditer tant que vous ne méditerez pas tous les matins et tous les soirs. Il faut simplement que vous réserviez cet espace dans votre emploi du temps.

John Martin, *Le chant du silence*

Prière initiale - **Méditation** *(30 min)*

Après la méditation

« L'être humain est programmé pour vivre son humanité, baigné par l'Esprit. Et vivre dans l'Esprit, c'est passer de cet état de morcellement intérieur où l'homme, la femme, se construisent tout seuls, à un état « d'entièreté », de croissance, où ils se construisent dans l'Esprit, avec toute leur humanité, selon le plan de Dieu. L'Esprit vit en nous, il est donc à notre portée, et il nous appartient de prendre contact avec lui, de nous laisser attirer, d'entendre l'appel, d'y répondre et, à partir de là, de cheminer. »

Simone Pacot, *Ouvrir la porte à l'Esprit*

Dimanche 18 h 15 - 18 h 45

Avant la méditation

La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des textes sur les expériences spirituelles vécues par d'autres et d'imaginer que nous pourrions les vivre. C'est une sorte de fausse spiritualité virtuelle. Ce serait comme regarder des émissions sur la nature à la télévision ou sur Internet, mais ne pas aller dans la nature ou dans le parc local, ni aller se promener chaque jour dans la campagne. Il s'agit de cultiver le champ de notre propre nature humaine. Et c'est dans ce champ, si vous vous souvenez de la parabole de Jésus sur le royaume (Mt 13,44), qu'est enterré le trésor du royaume.

Laurence Freeman o.s.b., *Breakthrough*

Prière initiale - **Méditation** *(30 min)*

Après la méditation

« Je n'ai plus de droit sur Dieu et mes illusions de le posséder ne tiennent plus devant l'évidence : face à Dieu, je ne peux être autre chose que mendiant. Si j'affronte le silence sans le fuir, sans chercher à le peupler par mon imagination galopante, je laisse Dieu se révéler à moi comme il le veut, et non comme je le souhaite ; je le laisse désarmer patiemment mes idolâtries, assouplir mes rigidités, saper ma suffisance, parce que ce silence même me répète que mes tentatives de me grandir et de me faire beau sont vouées à l'échec et, qu'avec Dieu, il n'est jamais question que d'amour. »

Adrien Candiard, o.p.

Lundi 7 h 35 - 8 h 15

Avant la méditation

Pour les hommes de notre temps, le mot méditation suggère souvent la passivité ou l'inaction, mais il n'en est rien. La méditation est la voie vers un état de vie accompli. En effet, c'est l'état d'être préalable à toute action et sans lequel toute action tend à être superficielle, dépourvue du poids de la permanence. Toute action saine doit découler de l'unité avec l'être. Cela veut dire que pour méditer, nous commençons par apprendre à être pleinement éveillés, à nous accepter complètement, à nous aimer nous-mêmes, et à nous savoir enracinés et fondés sur la réalité totale que nous appelons Dieu.

John Main, *Le chant du silence*

Prière initiale - **Méditation** *(30 min)*

Après la méditation

En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui vous protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée.

Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune, le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révérer et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur et cela, quelles que soient les apparences.

Pierre Pradervand, *Le simple art de bénir*

Lundi 11 h 45 - 12 h 15

Avant la méditation

Par-dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre en méditant, le détachement est la libération de l'anxiété concernant ma propre survie en tant que moi. La vie enseigne à tout le monde qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égocentrisme nous rend libre pour aimer, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert le désir de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, et [la force] d'être.

John Main, *The heart of creation*

Prière initiale - **Méditation** *(30 min)*

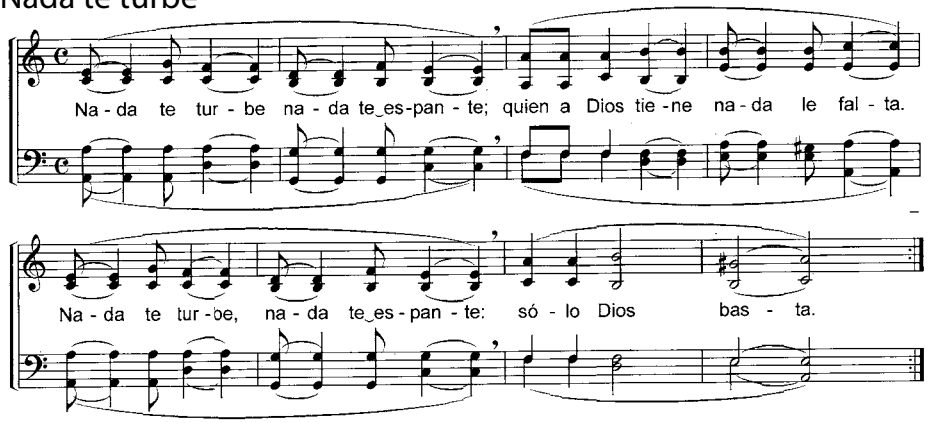
Après la méditation

Espérance :

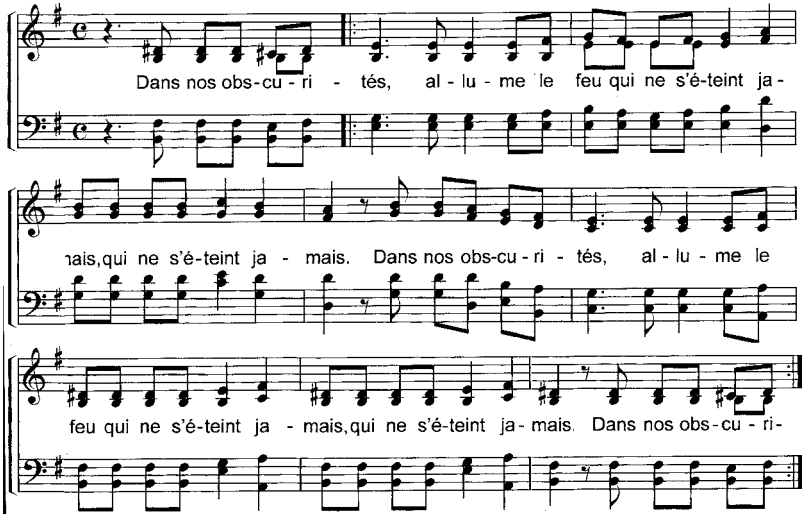
Quand la tourmente sera passée, et les chemins plus familiers, nous serons les survivants d'un naufrage collectif. Avec le cœur en larmes et une destinée bénie, nous serons heureux simplement d'être en vie. Et nous prendrons dans nos bras le premier inconnu, et nous louerons le sort d'avoir gardé un ami. Et puis nous nous rappellerons tout ce que nous avons perdu et, en une fois, nous apprendrons tout ce que nous n'avions jamais appris. Nous comprendrons qu'être vivant signifie être fragile ; de nous émanera l'empathie pour celui qui est là et pour celui qui est parti. Et tout sera miracle et tout sera héritage. La vie sera respectée, la vie que nous avons gagnée. Quand la tourmente sera passée, dans ma peine, Dieu, je te demande de nous rendre meilleurs, comme tu nous avais rêvés.

Auteur inconnu

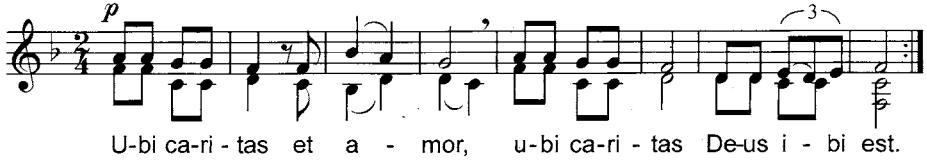
Nada te turbe



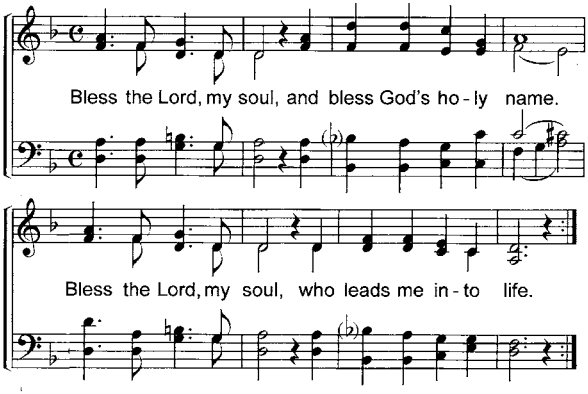
Dans nos obscurités



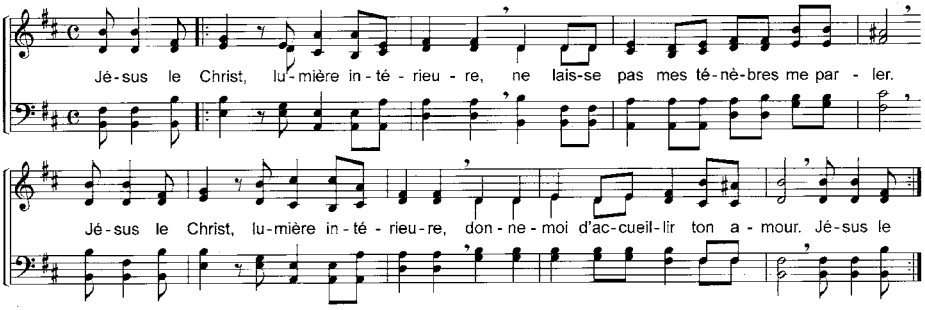
Ubi caritas



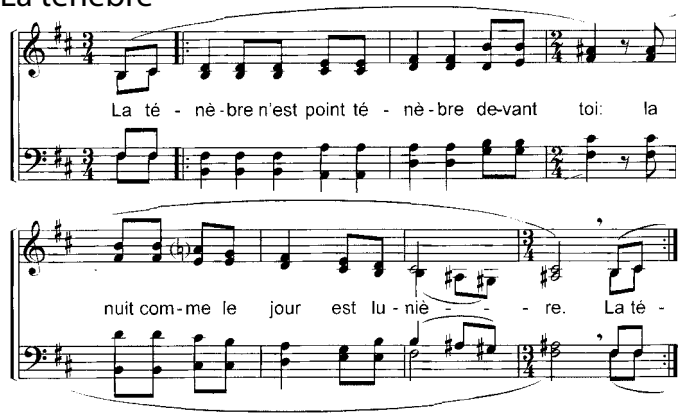
Bless the Lord



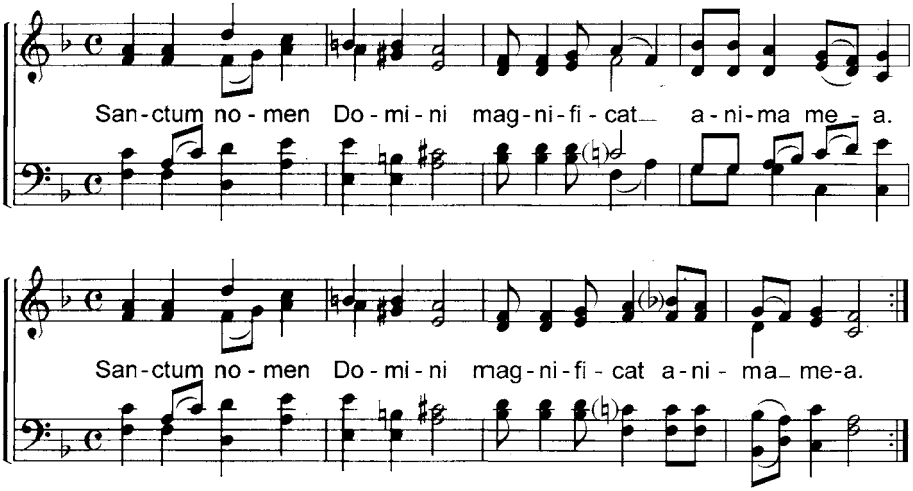
Jésus le Christ



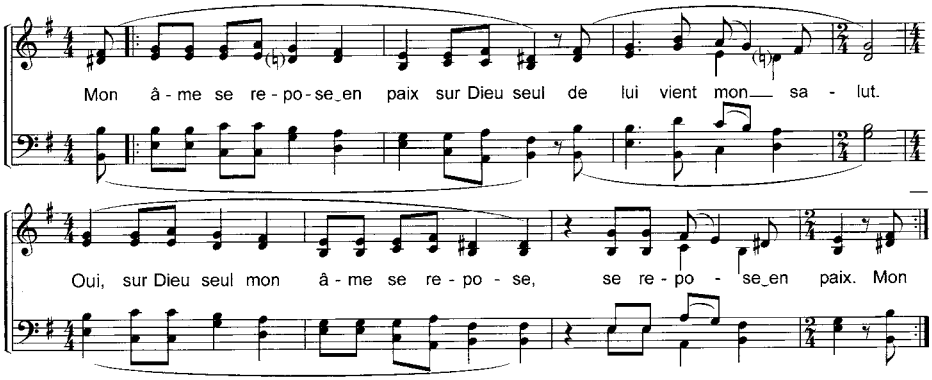
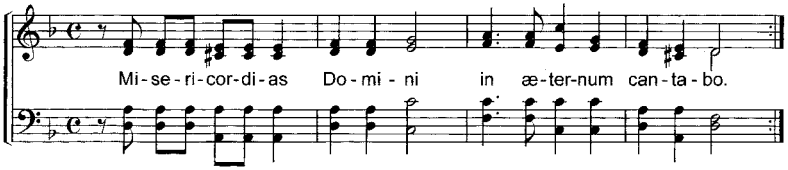
La ténèbre



Sanctum nomen Domini (Mon âme magnifie le saint nom du Seigneur)



Mon âme se repose



Misericordias Domini (Je chanterai sans fin les miséricordes du Seigneur)