



# Les rencontres de la Méditation Chrétienne

2012

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## LECTURES POUR LES TEMPS DE MÉDITATION

### Vendredi soir

*Avant la méditation :*

#### 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. Maranatha ... Viens, Seigneur Jésus.

*Après la méditation :*

#### Prière finale

Que ce groupe soit un vrai foyer spirituel pour toute personne en recherche, un ami pour tous ceux qui souffrent de la solitude, 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 matin

*Avant la méditation :*

John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un appel à la plénitude de vie », Bellarmin, 2001, p. 31-33.

La méditation nous apprend entre autres choses la primauté de l'être sur l'action. Aucune action n'a de sens, ou à tout le moins de profondeur durable de sens, si elle ne jaillit pas de l'être, des profondeurs de l'être.

C'est pourquoi la voie de la méditation conduit de la superficialité à la profondeur. Apprendre à être, c'est apprendre à vivre en prise directe avec la plénitude de vie. C'est à cela que nous sommes invités, à apprendre à devenir peu à peu une personne entière.

Ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne, c'est que, par une vie pleine et entière nous manifestons quelles sont les conséquences éternelles de notre création. Nous ne vivons plus désormais comme si nous puisions dans un capital de vie limité que nous aurions reçu à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, ... notre Créateur, l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis ».

*Après la méditation :*

« Vers l'inépuisable » p. 93 – Francine Carrillo

« Je serai qui je serai » Exode 3,14

« Nous ne sommes plus  
simplement seuls  
pliés sur nos colères  
ou nos rancunes.

Mais reliés  
à plus large  
que nous :

un appel à être  
un appel de l'être  
qui est, qui était  
et qui vient.

Survient alors  
ce que nous n'avions pas  
entendu

une passerelle jetée  
vers une autre profondeur  
vers un juste bonheur,

si nous osions  
nous risquer  
sur l'autre versant  
de nos peurs.

C'est sur le sable du non-savoir  
Dans l'absolue nudité du croire,

Que se tient la Présence  
Qui délivre de l'errance.

Il suffirait d'un rien  
pour goûter à cet éblouissement. »

### **Samedi midi**

*Avant la méditation :*

Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, "Le don de la plénitude», Québec, Le Jour, 1995, p. 100-101.

La méditation conduit à la complétude en nous apprenant que nous ne devenons pas complet par nous-mêmes. Aucune aptitude, aucune acquisition, aucune réalisation ou possession ne peut nous rendre complet. La méditation transmet cette grande et universelle sagesse spirituelle, à savoir que nous ne découvrons pas cette complétude tant désirée en acquérant quoi que ce soit, mais en perdant quelque chose. Nous perdons ce quelque chose, nous évoluons au-delà de l'ego, de toute sa complexité et de son désir de possession, par le simple fait de dire le mot. Le mantra est le prolongement de l'enseignement essentiel de Jésus : quiconque désire trouver sa vie doit la perdre.

Dans la vision chrétienne, en lâchant prise, nous avançons dans la complétude de Jésus. Sa vie ressuscitée est entièrement présente par son Esprit qu'il a établi en nous. La voie de la méditation est ouverte à tous parce que chacun de nous est habité par cet Esprit de complétude. Tous les êtres humains sont égaux sur le chemin de la méditation et chacun est appelé à la complétude. Voilà la vérité fondamentale de l'Évangile.

*Après la méditation :*

"Il faut oublier des mots comme Dieu, la Mort, la Souffrance, l'Eternité. Il faut devenir aussi simple et aussi muet que le blé qui pousse ou la pluie qui tombe. Il faut se contenter d'être."

Etty Hyllesum

## Samedi soir

*Avant la méditation :*

Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, « Le pouvoir de l'attention », Le Jour, éditeur, 1995, p. 50-53

Le grand danger, qui a toujours existé mais qui est particulièrement évident aujourd'hui dans notre culture imbue d'elle-même et narcissique, est de confondre introversion, fixation sur soi et autoanalyse avec la véritable intériorité. L'état de blessure psychologique et d'aliénation sociale qui prévaut très largement exacerbe ce danger tout en réclamant un traitement fait de douceur et de compassion... La vraie intériorité est l'opposé de l'introversion. Lorsque nous sommes éveillés à la présence qui nous habite, notre conscience est retournée, convertie, de sorte que nous ne nous préoccupons plus de nous-mêmes, comme à l'habitude, en anticipant ou nous remémorant des sentiments, des réactions, des désirs, des idées ou des rêves éveillés. ...

... Apprendre à être centré sur l'autre est une discipline. Elle fait de nous des disciples, et implique une ascèse. Il n'y a rien de plus difficile que d'apprendre à détourner l'attention de soi-même... Nous n'avons que trop tendance à laisser notre attention vagabonder, à revenir à la conscience de soi, au souci de sa petite personne, et à l'état de distraction. Lorsque notre attention est en Dieu, avec la vision de la foi, tout nous révèle Dieu. Lorsque notre attention se porte sur nous-mêmes, nous sommes aveuglés par l'image de notre ego et tout nous distrait de Dieu. Rester avec l'attention toujours fixée dans cette vision de foi apparaît comme un défi vraiment exigeant, jusqu'au jour où nous comprenons que c'est précisément ce pour quoi nous avons été créés.

*Après la méditation :*

« Jamais vous ne pourrez vous voir vous-même dans un miroir. Un miroir peut être utile à votre toilette, voire indispensable, mais ce n'est pas dans un miroir que vous trouverez la révélation de vous-même. Vous ne pouvez pas vous regarder priant dans un miroir, vous ne pouvez pas vous voir comprenant dans un miroir. Votre vie profonde, celle par laquelle vous vous transformez vous-même, c'est une vie qui s'accomplit dans un regard vers l'autre. »

Maurice Zundel

## Dimanche matin

*Avant la méditation :*

John Main o.s.b., Word Made Flesh, "I Am as I Am" (Je suis comme je suis), Londres, Darton, Longman & Todd, 1993, p. 40-41.

Si nous apprenons l'humilité, la patience et la fidélité nécessaires pour dire notre mantra, nous entrerons pleinement dans tout ce qui est. Tel est l'instant présent du mystère de Dieu, qui est, qui est maintenant, qui est toujours, qui est tout. Les structures du langage, liées au temps, et les énergies du désir et de l'imagination, liées à l'ego, échouent perpétuellement à trouver l'accès à ce mystère. Le mantra, en nous portant dans l'instant présent et au-delà de l'ego, se faufile par la porte étroite et nous fait entrer dans la cité de Dieu...

Dire tout ceci, naturellement, est une chose. Le comprendre en est une autre et la compréhension est drastiquement limitée par la finitude et les dualités de nos perceptions mentales. Cependant, la compréhension est comme un panneau indiquant la direction de cette expérience centrale d'être qui nous sommes. La vie ne peut nous satisfaire que si elle est vécue depuis ce centre. Pourquoi tenter d'être autre chose si Dieu se contente d'être Dieu ? Dieu est la créativité auto-communicatrice de l'amour. La prière est

simplement la totale réceptivité à cette énergie créatrice au noyau le plus profond, le plus réel de notre être, où nous ne sommes que ce que nous sommes. Ici, au-delà de tout effort, toute projection de soi-même, toute culpabilité, toute honte et toute opération psychologique, nous prenons conscience avec fulgurance d'être connu par Celui qui est.

*Après la méditation :*

« *La Plus-que-vivant* », p. 61 – *Francine Carrillo*

**Et vous, qui dites-vous que je suis? Marc 8,29**

Dieu merci  
il y a cette question  
pour toujours  
attachée à nos pas  
interdisant  
le bavardage  
et la dérobade

Dieu merci  
il y a cette brûlure  
au cœur  
qui défait  
la tranquillité  
et nourrit  
l'inventivité

Répondre  
friserait  
la présomption  
l'ignorer  
serait perdition

Il vaut mieux  
laisser respirer  
le silence  
affiner  
son oreille  
jusqu'à  
se reconnaître  
habité

Il suffit parfois  
de peu

d'une étincelle  
dans les yeux  
d'un matin lumineux  
pour effleurer  
la terre  
du "Je suis"  
hors de qui

nous ne sommes  
qu'un brouillon  
de nous-mêmes

**Dimanche midi**

*Avant la méditation :*

Laurence Freeman o.s.b., Jésus, le Maître intérieur, Paris, Albin Michel, 2002, p. 164-165

Pour trouver Dieu, il faut donc perdre Dieu, du moins nos idées et images primitives de Dieu. Ce détachement sera douloureux, sur un plan individuel et pour la communauté dont nous faisons partie. Le psyché subit une transformation à un niveau profond. Même un non-religieux sentira la douleur de perdre un Dieu rassurant et familier. Douleur mais aussi joie accompagnent la découverte du vivant mystère, car les idoles que nous devons abattre sont intimement mêlées à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes.

Le sentiment de séparation de Dieu est nécessaire à l'individuation spirituelle, ce qui est particulièrement douloureux et troublant pour les personnes attachées à une religion. Le premier effluve du Royaume s'apparente moins à une découverte de Dieu qu'à une perte ou même à un rejet sacrilège du Dieu qu'elles reçurent d'abord avec confiance. Mais au-delà du vide atroce de l'absence, Dieu se rencontre dans la stupeur de la pure présence. Lentement l'évidence s'impose que la perte de l'image est la condition sine qua non pour découvrir l'original. Perdre son chemin est la véritable manière de chercher Dieu. Cette vérité sur la vision de Dieu révèle une autre loi que nous n'avons peut-être même pas conscience de suivre : pour trouver notre vrai Soi nous devons perdre nos moi-ego. Pour approfondir une relation, nous devons lâcher le partenaire. Alors, l'absence se transforme imperceptiblement en mystère de la présence.

*Après la méditation :*

Ephésiens – chapitre 3 – versets 14 à 19 – *Bible de Jérusalem*

« C'est pourquoi je fléchis les genoux en présence du Père de qui toute paternité, au ciel et sur la terre, tire son nom. Qu'Il daigne, selon la richesse de sa gloire, vous armer de puissance par son Esprit pour que se fortifie en vous l'homme intérieur, que le Christ habite en vos cœurs par la foi, et que vous soyez enracinés, fondés dans l'amour. Ainsi vous recevrez la force de comprendre, avec tous les saints, ce qu'est la Largeur, la Longueur, la Hauteur et la Profondeur, vous connaîtrez l'amour du Christ qui surpasse toute connaissance, et vous entrerez par votre plénitude dans toute la Plénitude de Dieu. »