

**PROGRAMME ET LECTURES POUR LES TEMPS DE MÉDITATION**

**VENREDI**

- 17h00 Arrivée et installation  
18h30 - 19h10 Méditation (chapelle)  
19h15 - 20h15 Dîner (la Glycine)  
20h20 - 20h40 Présentation du week-end dans ses aspects pratiques et présentation des ateliers (salle de l'Arbre)  
20h40 - 20h50 Présentation de Kim Nataraka et James Alison (salle de l'Arbre)  
20h50 - 21h50 1<sup>re</sup> conférence de James Alison (salle de l'Arbre)

**SAMEDI**

- 07h00 - 07h30 Méditation (chapelle)  
07h40 - 08h10 Méditation (chapelle)  
08h00 - 09h00 Petit déjeuner (la Glycine)  
09h15 - 10h15 1<sup>re</sup> conférence de Kim Nataraja (salle de l'Arbre)  
10h15 Pause  
10h30 - 11h30 Atelier 1 au choix\* (diverses salles et en extérieur)  
11h45 - 12h15 Méditation (chapelle)  
12h30 Déjeuner (la Glycine)  
14h45 - 16h15 2<sup>e</sup> conférence de James Alison (salle de l'Arbre)  
16h15 Pause  
16h30 - 17h00 Méditation (chapelle)  
17h15 - 18h45 2<sup>e</sup> conférence de Kim Nataraja (salle de l'Arbre)  
19h00 Dîner (la Glycine)  
20h30 Messe contemplative (chapelle)

**DIMANCHE**

- 07h00 - 07h30 Méditation (chapelle)  
07h40 - 08h10 Méditation (chapelle)  
08h00 - 09h00 Petit déjeuner (la Glycine)  
09h00 - 10h00 Atelier 2 au choix\* (diverses salles et en extérieur)  
10h00 Pause  
10h15 - 11h30 Questions/réponses Kim Nataraja et James Alison (salle de l'Arbre)  
11h45 - 12h15 Méditation (chapelle)  
12h30 Déjeuner (la Glycine)  
14h15 - 15h00 Conclusion du week-end et questions/réponses sur la CMMC (salle de l'Arbre)

**\*ATELIERS AU CHOIX**

*Marche méditative - Martine Perrin (en extérieur)*

*Lectio divina - Pascale Callec*

*Yoga - Barbara Litzler*

*Introduction à la méditation - Catherine Charrière (samedi seulement)*

*Création de groupe - David Thiébaud (dimanche seulement)*

*Les obstacles à la méditation - Sandrine Hassler-Vinay*

### AVANT LA MÉDITATION

« La méditation n'est pas le temps des paroles, aussi belles et sincères soient-elles. Lorsque nous entrons progressivement dans cette profonde et mystérieuse communion avec Dieu, toute parole devient complètement superflue. Pour entrer dans cette sainte et mystérieuse communion avec la parole de Dieu qui demeure en nous, il nous faut d'abord avoir le courage d'être de plus en plus silencieux. Dans un silence profond, créateur, nous rencontrons Dieu d'une manière qui transcende tous les pouvoirs de l'intellect et du langage. Nous devons écouter, nous concentrer, être là plutôt que penser. Le silence est absolument nécessaire à l'esprit humain s'il veut vraiment s'épanouir, et pas seulement s'épanouir, mais être créateur, apporter une réponse créative à la vie, à notre environnement, aux amis ; parce que le silence donne à notre esprit de l'espace pour respirer, de l'espace pour être. Dans le silence, on n'a pas besoin de se justifier, de se trouver des excuses, d'essayer d'impressionner qui que ce soit. Il suffit d'être, et c'est la plus merveilleuse des expériences quand on y accède. Ce qu'elle a de merveilleux, c'est qu'elle vous laisse entièrement libre. Vous n'essayez pas de jouer un rôle. Vous n'essayez pas de répondre aux attentes de qui que ce soit. »

*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, John Main

### PRIÈRE

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.

### APRÈS LA MÉDITATION

« Il y eut... un vent fort et puissant... le Seigneur n'était pas dans le vent. Après le vent, il y eut un tremblement de terre ; le Seigneur n'était pas dans le tremblement de terre. Après le tremblement de terre, il y eut un feu ; le Seigneur n'était pas dans le feu. Et après le feu, le bruissement d'un souffle ténu. Alors en l'entendant, Elie se voila le visage avec son manteau ; il sortit et se tint à l'entrée de la caverne. Une voix s'adressa à lui : "Pourquoi es-tu ici, Elie ?" »

*1<sup>er</sup> livre des Rois, 19, 1-13*

### AVANT LA MÉDITATION

« Selon le père John Main, le silence de la méditation doit d'abord et avant tout nous permettre de découvrir notre propre esprit. C'est pourquoi la méditation est un voyage de découverte, qui nous entraîne vers un monde avec lequel nous ne sommes pas familiers. C'est un voyage vers l'inconnu, vers la découverte de ce que nous sommes. Au fur et à mesure que nous nous imprégnons du silence, nous apprendrons à connaître l'esprit, car nous nous éveillerons de manière plus consciente à la dimension spirituelle de notre être. Nous finissons par comprendre que l'esprit représente une dimension différente de l'élément physique ou mental de notre personne, qu'il ne se trouve pas tant dans le corps, comme un fantôme dans une machine, pas tant dans notre intellect, mais au-delà de l'espace, point mystérieux dans lequel les mécanismes mentaux et corporels s'unissent pour être transcendés. »

*La Méditation, voie de la lumière intérieure, Laurence Freeman*

### PRIÈRE

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.

### APRÈS LA MÉDITATION

Vivre pleinement	mais une très limpide espérance.
dans le renoncement à tout comprendre.	On peut s'y désaltérer au petit matin
S'incliner devant le mystère	quand respire soudain la trace d'une Présence
qui est la parabole presque palpable	qui passe et qui s'en va
d'une œuvre inconnaissable.	en nous offrant d'inventer la suite !
Ce n'est pas de la désespérance,	<i>Vers l'Inépuisable, Francine Carrillo</i>

### AVANT LA MÉDITATION

« Le détachement est l'état dans lequel nous entrons par notre méditation, un état dans lequel nous ne sommes pas possédés par nos possessions, dans lequel nous ne sommes pas subjugués par le désir de posséder, de contrôler – un état d'esprit, un mode d'être absolument nécessaire pour pouvoir aimer... Nous ne cherchons pas à remodeler les autres à notre image et ressemblance, mais permettons aux autres d'être. En leur permettant d'être, nous les connaissons tels qu'ils sont. Et, les connaissant, nous les aimons.

En méditant, nous renonçons à notre désir de contrôler, de posséder, de dominer. Nous cherchons à être qui nous sommes. En étant qui nous sommes, nous nous ouvrons au Dieu qui est... Accéder à cet état exige de notre part une grande générosité, la générosité de renoncer à nos projets, nos espoirs, nos peurs... Suffisamment détachés pour voir au-delà de nous-mêmes, pour voir qui est Dieu. Et, le voyant, d'en être amoureux. »

*En quête de sens et de profondeur, John Main*

### PRIÈRE

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.

### APRÈS LA MÉDITATION

« C'est pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? »

*Évangile selon Matthieu, 6, 25-26*

### AVANT LA MÉDITATION

« La méditation doit nous permettre de découvrir la plénitude de la vie. Le mot-clé des trois premiers Évangiles est « Royaume », tandis que celui de l'Évangile selon saint Jean est « Vie ». Le Royaume représente la plénitude de la vie. La méditation nous ouvre le Royaume, car elle nous apprend à vivre pleinement. John Main décrit la méditation comme le moyen d'accepter sans réserve le don de notre existence. Ce que nous devons découvrir – et nous n'y parviendrons que par la persévérance – c'est que les êtres humains ne deviennent véritablement vivants que lorsqu'ils acceptent le don de cette vie. Vivre et exister ne sont pas synonymes. Nous devons briser le carcan de l'existence afin de pouvoir vivre. L'existence est encerclée de toutes parts, mais la vie n'a pas de limites, la vie est éternelle. Nous devons trouver le moyen de transformer l'existence en vie, de voyager au-delà des frontières qui n'enferment que notre propre égoïsme, notre crainte de la vie ou de l'expansion au-delà de nous-mêmes. »

*La Méditation, voie de la lumière intérieure, Laurence Freeman*

### PRIÈRE

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.

### APRÈS LA MÉDITATION

« Le règne de Dieu ne vient pas d'une manière visible. On ne dira pas : "Le voilà, il est ici !" ou bien : "Il est là". En effet, voilà que le règne de Dieu est au milieu de vous. » Et il dit aux disciples : « Des jours viendront où vous désirerez voir un seul des jours du Fils de l'homme, et vous ne le verrez pas. On vous dira : 'Le voilà, il est ici ! il est là !' N'y allez pas, n'y courez pas. En effet, comme l'éclair qui jaillit illumine l'horizon d'un bout à l'autre, ainsi le Fils de l'homme, quand son jour sera là. Mais auparavant, il faut qu'il souffre beaucoup et qu'il soit rejeté par cette génération. »

*Évangile selon Luc, 17, 20-25*

### AVANT LA MÉDITATION

« Apprendre à méditer, c'est apprendre à désapprendre. Le gros problème auquel on est confronté quand on commence à méditer, c'est la simplicité de la méditation. Dieu est Un. Et la prière chrétienne a été décrite comme la façon de s'unifier, de devenir un, de devenir un avec Celui qui est Un. La difficulté est de laisser derrière nous toute complexité. Nous sommes habitués à la complexité parce que nous avons toujours cru que plus une technique est parfaite, meilleurs seront les résultats. Perfectionner une technique augmente le niveau de complexité. Par contre, perfectionner une discipline mène à la simplicité. Et Jésus nous dit de découvrir la simplicité, de devenir semblables à des enfants. La méditation est le chemin pour redécouvrir le sens inné du merveilleux qu'a l'enfant. La prière chrétienne est innocence. Quand nous méditons, nous allons au-delà du désir, au-delà de nos possessions, au-delà de notre propre importance, au-delà de toutes les sources de culpabilité et de complexité. Alors, la première chose à apprendre quand vous entreprenez le pèlerinage de la méditation, c'est d'écouter le message avec la simplicité d'un enfant. Dieu est Un. Et ce qu'il y a de plus extraordinaire dans la révélation chrétienne, c'est que notre vocation est d'être un avec lui, en lui et par lui. »

*Le Chant du silence, John Main*

### PRIÈRE

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.

### APRÈS LA MÉDITATION

« On lui amena aussi les petits enfants, afin qu'il les touchât. Mais les disciples, voyant cela, reprenaient ceux qui les amenaient. Et Jésus les appela, et dit : Laissez venir à moi les petits enfants, et ne les en empêchez pas; car le royaume de Dieu est pour ceux qui leur ressemblent. Je vous le dis en vérité, quiconque ne recevra pas le royaume de Dieu comme un petit enfant n'y entrera point. »

*Évangile selon Luc, 18, 15-17*

### AVANT LA MÉDITATION

« La méditation change notre vie non pas par magie mais dans la foi. Le mantra devient un sacrement de foi – un sacrement de relation et d’union. En apprenant à être fidèles pour de petites choses, comme la répétition du nom, nous apprenons à être fidèles dans toutes les relations de la vie. Comme l’a dit Jésus, c’est une voie étroite, mais au-delà du point zéro d’abandon. Elle se poursuit dans l’expansion infinie de l’être à laquelle nous sommes appelés en Dieu.

Le voyage ne sera jamais ennuyeux s’il est accompli dans la foi. L’immobilité n’est jamais statique. Et au-dessus de tout préside l’étroitesse de Jésus, les bras déployés et acceptant tout. Il est la porte, le but et le chemin dans sa totalité. Nos vies sont imprégnées de Dieu. Il n’y a nulle part où il ne soit pas. »

*Lettres sur la méditation, Laurence Freeman*

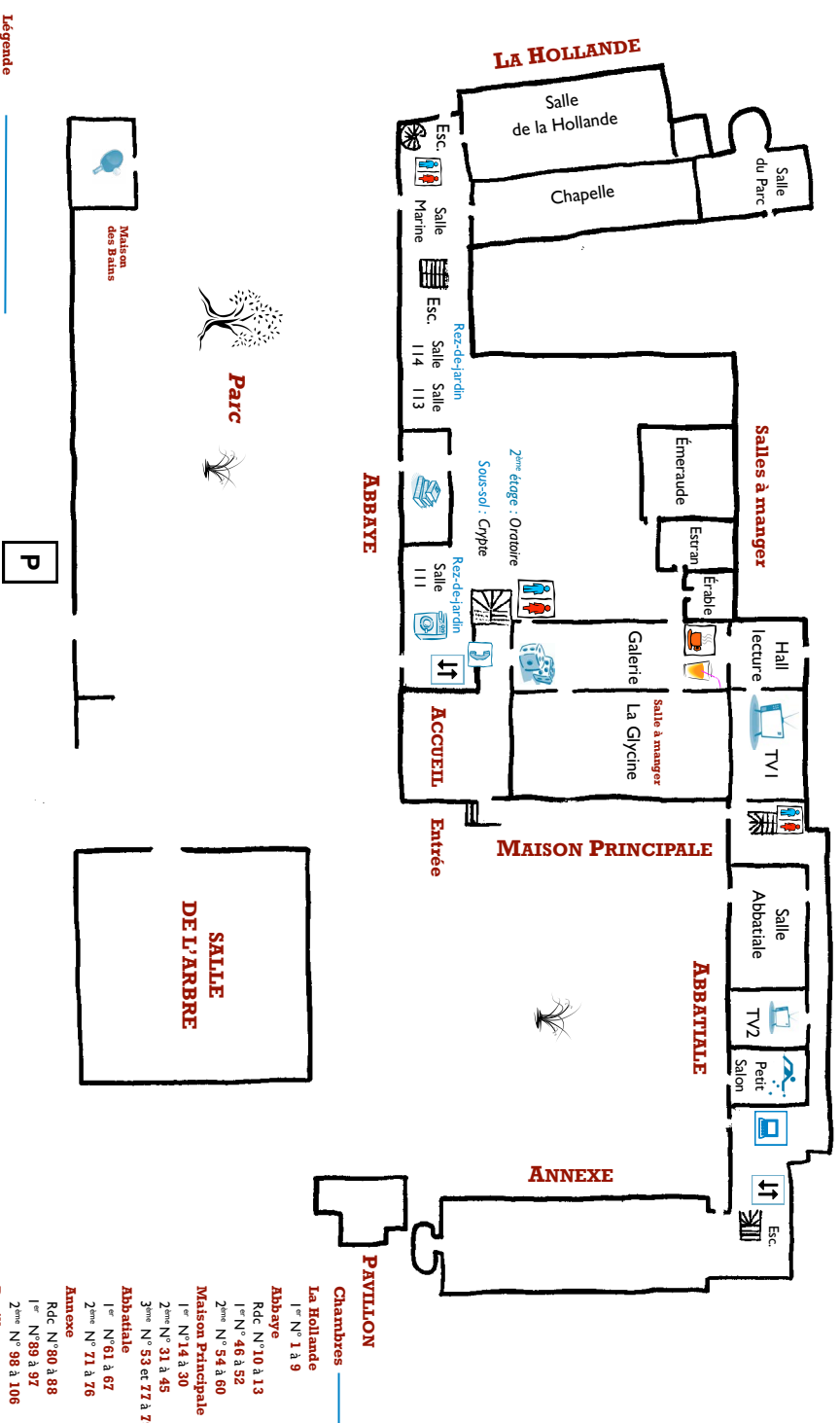
### PRIÈRE

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.











### APRÈS LA MÉDITATION

« Le petit oiseau voudrait voler vers ce brillant Soleil qui charme ses yeux, il voudrait imiter les aigles ses frères qu’il voit s’élever jusqu’au foyer divin de la Trinité Sainte... hélas ! tout ce qu’il peut faire, c’est de soulever ses petites ailes, mais s’envoler, cela n’est pas en son petit pouvoir ! Que va-t-il devenir ? Mourir de chagrin se voyant aussi impuissant ?... Oh non ! le petit oiseau ne va pas même s’affliger. Avec un audacieux abandon, il veut rester à fixer son divin Soleil ; rien ne saurait l’effrayer, ni le vent ni la pluie, et si de sombres nuages viennent à cacher l’astre d’amour, le petit oiseau ne change pas de place, il sait que par delà les nuages son Soleil brille toujours, que son éclat ne saurait s’éclipser un seul instant. »

Sainte Thérèse de l’Enfant Jésus



### Légende

-  Bibliothèque
-  Ascenseur
-  Toilettes
-  Point boissons
-  Salle de jeux
-  Cabine téléphonique à carte
-  Machine à laver ou à sécher
-  Point informatique
-  Ping Pong
-  Billard

### CHAMBRES

- Chambres**
- La Hollande**
  - 1<sup>er</sup> N° 1 à 9
- Abbaye**
  - Rdc N° 10 à 13
  - 1<sup>er</sup> N° 46 à 52
  - 2<sup>ème</sup> N° 54 à 60
- Maison Principale**
  - 1<sup>er</sup> N° 14 à 30
  - 2<sup>ème</sup> N° 31 à 45
  - 3<sup>ème</sup> N° 53 et 77 à 79
- Abbatale**
  - 1<sup>er</sup> N° 61 à 67
  - 2<sup>ème</sup> N° 71 à 76
- Annexe**
  - Rdc N° 80 à 88
  - 1<sup>er</sup> N° 89 à 97
  - 2<sup>ème</sup> N° 98 à 106
- Pavillon**
  - Rdc N° 107
  - 1<sup>er</sup> N° 108 et 109