



Les rencontres de la
Méditation
Chrétienne

2013

Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne



**Retrouver notre unité
avec la Terre**

26-28 juillet 2013
Programme et lectures
pour les temps de méditation

www.wccm.fr

PROGRAMME ET ATELIERS

VENDREDI

- 17h00 Arrivée et installation
18h00 - 18h25 Présentation du week-end et des ateliers (salle conférence)
18h30 - 19h00 Méditation (chapelle)
19h00 Dîner
20h15 - 20h30 Mots d'accueil de Laurence Freeman et Michel Maxime Egger (amphithéâtre)
20h30 - 21h30 1^{re} conférence de Michel Maxime Egger (amphithéâtre)
21h30 Répétition des chants de Taizé (amphithéâtre)

SAMEDI :

- 07h00 - 07h30 Méditation (chapelle)
07h40 - 08h10 Méditation (chapelle)
08h15 Petit déjeuner
09h05 - 10h20 1^{re} conférence de Laurence Freeman (amphithéâtre)
10h20 - 10h40 Pause
10h45 - 12h15 Atelier 1* (salles diverses)
12h20 - 12h50 Méditation (chapelle)
13h00 Déjeuner
15h00 - 16h00 2^e conférence de Michel Maxime Egger (amphithéâtre)
16h00 Pause
16h30 - 17h45 2^e conférence de Laurence Freeman (amphithéâtre)
18h15 - 18h45 Méditation
19h00 Dîner
20h30 Messe méditative (chapelle)

DIMANCHE

- 07h00 - 07h30 Méditation (chapelle)
07h40 - 08h10 Méditation (chapelle)
08h15 Petit déjeuner
09h00 - 9h30 Présentation de la communauté
09h30 - 10h30 Questions/réponses avec les intervenants (amphithéâtre)
10h30 Pause
10h45 - 12h15 Atelier 2* (diverses salles et en extérieur)
12h20 - 12h50 Méditation (chapelle)
13h00 Déjeuner
14h30 - 15h15 Conclusion du week-end (amphithéâtre)

*ATELIERS AU CHOIX

1. Marche méditative (en extérieur) - Martine Perrin
2. Introduction à la pratique de la méditation chrétienne (samedi seulement - amphithéâtre) - Éric Clotuche
Pratiques contemplatives des Pères du désert (dimanche seulement - amphithéâtre) - Éric Clotuche
3. Préparation corporelle à la méditation (salle en sous-sol ou extérieur) - Leila Tilouine
4. Intériorité au cœur du mouvement - Dana Kairos (salle en sous-sol)
5. Lectio divina - François Martz
6. Comment créer un groupe de méditation ? (dimanche seulement) - Dominique Lablanche

MÉDITATION DU VENDREDI SOIR

« Le silence est la meilleure préparation à la méditation. Quand vous vous apprêtez à méditer, prenez une ou deux minutes pour vraiment vous installer confortablement. Si vous désirez vous asseoir sur une chaise, choisissez-en une à dossier droit. Si vous vous assoyez sur le plancher, adoptez une posture confortable. Puis efforcez-vous d'être aussi immobiles que possible pendant la durée entière de la méditation. Cela n'est pas des plus faciles pour la plupart des débutants, mais la méditation suppose l'immobilité de l'esprit et du corps. Ce qui permet de se percevoir comme un être unifié, immobile et complet. Il faut donc apprendre à rester aussi immobile que possible en position assise. Une fois assis et immobile, fermez les yeux et commencez à répéter, intérieurement et silencieusement dans votre cœur, le mot « Maranatha ». Dans certaines traditions, on appelle cela un « mantra » ; dans d'autres, un « mot-prière » ou une « formule d'invocation ».

L'essence et l'art de la méditation consistent simplement à apprendre à dire ce mot, à le réciter, à le faire résonner en soi du début à la fin de la méditation. C'est d'une extrême simplicité ; dites-le ainsi : « Ma-ra-na-tha ». Quatre syllabes également appuyées. La plupart des gens disent le mot en conjonction avec leur respiration, mais cela n'est pas essentiel. L'essentiel est de dire le mot du début à la fin, de continuer à le dire pendant toute la période de méditation. Il faut opter pour un débit nettement lent, nettement saccadé : « Ma-ra-na-tha ». C'est tout ce qu'il faut savoir pour méditer. On a un mot, on répète ce mot et on reste immobile. »

Le Chemin de la méditation, John Main, p. 17-18, édition Bellarmin

CHANT

Dans nos obscurités,
Allume le feu qui ne s'éteint jamais
Qui ne s'éteint jamais
Dans nos obscurités,
Allume le feu qui ne s'éteint jamais
Qui ne s'éteint jamais

MÉDITATION

« En toute vie le silence dit Dieu,
Tout ce qui tressaille d'être à lui!
Soyez la voix du silence en travail,
Couvez la vie, c'est elle qui loue Dieu!
Pas un seul mot, et pourtant c'est son Nom
Que tout secrète et presse de chanter;
N'avez-vous pas un monde immense en vous?
Soyez son cri, et vous aurez tout dit.
Il suffit d'être, et vous vous entendrez
Rendre la grâce d'être et de bénir;
Vous serez pris dans l'hymne d'univers,
Vous avez tout en vous pour adorer. »

Bréviaire, Office des lectures, Jeudi I

MÉDITATION DU SAMEDI MATIN

« La grande qualité que nous apprenons à révéler à travers ce voyage (de la méditation) est celle de la pauvreté.

« *Bienheureux les pauvres d'esprit, le Royaume de Dieu est à eux.* »

Si nous comprenons le mot de prière comme un chemin vers la pauvreté, le voyage demeure simple. Toutefois, simplicité ne signifie pas facilité. La pauvreté signifie « lâcher prise ». Le mot de prière aide à suivre l'enseignement de Jésus, de « renoncer à soi » et d'abandonner tout ce qu'on possède.

En méditant, jour après jour, nous verrons que le mot de prière s'enracine de lui-même dans notre cœur, ce qui nous amènera à vivre le travail quotidien et le repos, dans la plus grande conscience de la présence de Dieu. Nos vies deviendront plus contemplatives, c'est-à-dire plus enracinées dans le moment présent, plus conscientes et remplies de compassion.

La répétition du mot de prière est une discipline, pas une fin en soi. Il est le chemin vers la pauvreté en esprit, il n'est pas le Royaume lui-même. Il peut venir un temps, pas de notre choix, où nous serons conduits dans le silence absolu, dans l'unité d'une pure prière. »

La Méditation chrétienne – votre prière quotidienne, Laurence Freeman, p. 37-38

CHANT

Jésus le Christ, lumière intérieure,
Ne laisse pas mes ténèbres me parler.
Jésus le Christ, lumière intérieure,
Donne moi d'accueillir ton Amour.

MÉDITATION

« Le but est la reconstitution du cœur-esprit, organe par excellence de la connaissance des *logoi* de la création et de la contemplation du divin en elle. Art de l'attention et du lâcher-prise, de l'écoute silencieuse autant que de la parole, la prière permet de sortir de l'éclatement du mental, de retrouver la source profonde de notre être, d'entrer en communion avec Dieu présent en nous et dans la création. »

La Terre comme soi-même, Michel Maxime Egger, p. 280-281 – édition Labor et Fides

MÉDITATION DU SAMEDI MIDI

« Dans la vision chrétienne, notre tâche première consiste à réaliser l'union, à réaliser la communion. Pour la plupart d'entre nous, cela signifie qu'il nous faut transcender tout dualisme et tout ce qui nous divise intérieurement, et aller au-delà de l'aliénation qui nous éloigne les uns des autres. Le dualisme est à l'origine des hérésies qui ont menacé de détruire la pure « centrante », l'équilibre de la perspective chrétienne. Le dualisme a également créé pour chacun de nous les impossibles et irréalistes confrontations entre « l'un ou l'autre » qui ont causé tant d'angoisses inutiles : Dieu ou homme, amour de soi ou amour du prochain, cloître ou place du marché.

Pour communiquer l'expérience chrétienne de l'union, l'expérience de Dieu en Jésus, il nous faut résoudre d'abord et avant tout cette fausse dichotomie en nous-même. Nous devons devenir Un par celui qui est Un.

... Rien n'est plus urgent dans l'Eglise et dans le monde d'aujourd'hui qu'une compréhension renouvelée de l'universalité de l'appel à la prière profonde. L'unité chez les chrétiens et, à longue échéance, chez les différents peuples de diverses croyances dépend de notre capacité à reconnaître le fait que le principe profond d'unité correspond à une expérience personnelle à l'intérieur de notre propre cœur. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer, John Main, p. 14 et 16 – édition Le Jour

CHANT

Mon âme se repose en paix sur Dieu seul
De lui vient mon salut
Oui sur Dieu seul mon âme se repose
Se repose en paix

MÉDITATION

« Car vous êtes tous fils de Dieu, par la foi, dans Christ Jésus. Vous tous en effet, baptisés dans le Christ, vous avez revêtu le Christ : il n'y a ni Juif ni Grec, il n'y a ni esclave ni homme libre, il n'y a ni homme ni femme ; car tous vous ne faites qu'un dans le Christ Jésus. »

Epître aux Galates 3 : 26-28 – Bible de Jérusalem

MÉDITATION DU SAMEDI SOIR

« À quiconque médite chaque jour, il est impossible de suivre la voie de la tromperie, de l'égoïsme ou de la vengeance. Même si ce phénomène se produit de manière très progressive, nous commencerons à faire route, dans notre vie quotidienne, vers la sincérité, vers l'amour et vers Dieu. Ainsi, notre vie spirituelle transforme notre monde. Tandis que notre intégrité morale se développe, nos actes suivent, inéluctablement. La réalité du monde, la réalité sociale, politique ou religieuse commence aussi à se modifier. Au cœur de l'enseignement de John Main se trouve l'idée qu'il faut d'abord apprendre à exister et qu'ensuite, nous saurons ce qu'il faut faire. *Ama et fac quod uis.* (C'est en étant bons que nous apprenons à faire le bien.) Ce que nous faisons subit une transformation radicale et définitive, causée par ce que nous sommes. Cela signifie que le Christ est simultanément présent en nos cœurs, en notre foi et en notre monde. Il n'y a qu'un seul Christ, dont l'énergie d'amour alimente toute l'œuvre de transformation, de conversion. Notre rôle consiste à nous saisir de la vérité et à y être fidèle, car elle représente l'éveil de notre conscience à l'Esprit qui habite et qui, à son tour, éveille la conscience du monde. »

La Méditation, voie de la lumière intérieure, Laurence Freeman, p. 37 – édition Le Jour

CHANT

Dans nos obscurités,
Allume le feu qui ne s'éteint jamais
Qui ne s'éteint jamais
Dans nos obscurités,
Allume le feu qui ne s'éteint jamais
Qui ne s'éteint jamais

MÉDITATION

« Il en va de l'écologie comme de la politique et des autres domaines de l'existence : pour être féconde, toute action doit partir du cœur profond, devenir une nécessité vitale. Le mouvement doit aller de l'intérieur vers l'extérieur, de l'être vers le faire. Dans la boucle à mettre en œuvre entre transformation de soi et transformation du monde, la première est le levier. »

La Terre comme soi-même, Michel Maxime Egger, p. 237 – édition Labor et Fides

MÉDITATION DU DIMANCHE MATIN

« La méditation est – comme le mot l’indique – une voie médiane entre des extrêmes... C’est le « chemin resserré qui mène à la vie » que Jésus a enseigné.

Le contraire de la modération est l’addiction. Il n’est donc pas surprenant que, dans un monde où nous détruisons de façon insensée notre environnement pour améliorer notre niveau de vie, nous élargissons le fossé entre les riches et les pauvres et nous développons des addictions et des maladies mentales, même dans les parties les plus riches de la société.

On atteint un point de basculement lorsque les forces présentes dans une situation ne peuvent plus maintenir les choses en équilibre. Dans de tels moments, pour éviter la catastrophe potentielle, nous pouvons décider de réaliser un tournant dans notre vie. C’est le sens littéral du « repentir » (*metanoia*, changement d’esprit) : changer volontairement de direction avant de tomber par-dessus bord.

Méditer, c’est prendre cette décision et commencer à rétablir un équilibre de vie sain et dynamique. Si notre pratique est sérieuse nous en verrons bientôt les effets dans nos modes de pensée et schémas de comportement. »

Réflexion de Carême 2013, vendredi après le mercredi des Cendres – Laurence Freeman

CHANT

Jésus le Christ, lumière intérieure,
Ne laisse pas mes ténèbres me parler.
Jésus le Christ, lumière intérieure,
Donne moi d’accueillir ton Amour.

MÉDITATION

« Entrez par la porte étroite. Large, en effet, et spacieux est le chemin qui mène à la perdition, et il en est beaucoup qui s’y engagent ; mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mène à la Vie, et il en est peu qui le trouvent. »

Évangile selon Matthieu, 7, 13-14 – Bible de Jérusalem

MÉDITATION DU DIMANCHE MIDI

« La méditation est le moyen d'opérer une percée du monde de l'illusion dans la pure lumière de la réalité. L'expérience de la méditation, c'est celle d'un ancrage dans la Vérité, le Chemin et la Vie. Dans la vision chrétienne, Jésus est cette ancre. Il nous révèle que Dieu est le fondement de notre être, qu'aucun de nous n'a d'existence en dehors de lui... Or, une grande illusion retient la plupart d'entre nous : celle qui consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tourne autour de nous...

On apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que chacun de nous reçoit l'être par sa grâce, par sa puissance et par son amour... La méditation est la voie royale de la libération. Nous sommes libérés du passé... et nous nous ouvrons à la vie qui se présente à chaque instant... Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [... et] qu'être, tout simplement, est le don le plus précieux qui nous soit fait. »

« *Le Chemin de la méditation* », John Main, p. 55 - 57 – édition Bellarmin

CHANT

Mon âme se repose en paix sur Dieu seul
De lui vient mon salut
Oui sur Dieu seul mon âme se repose
Se repose en paix

MÉDITATION

« Nous vivons dans l'irréalité, dans le rêve. Renoncer à notre situation centrale imaginaire. Y renoncer non seulement par l'intelligence, mais aussi dans la partie imaginative de l'âme, c'est s'éveiller au réel, à l'éternel, voir la vraie lumière, entendre le vrai silence.

(...) Il faut se vider de sa fausse divinité, se nier soi-même, renoncer à être en imagination le centre du monde, discerner tous les points du monde comme étant des centres au même titre que moi, et le véritable centre comme étant hors du monde. (...) Cela est consentir à la vérité, et ce consentement est amour. »

« *L'Attente de Dieu* », Simone Weil, p. 163 – édition La Colombe