

**Rencontre nationale de la CMMC  
La Roche d'Or - 2016**

**ÊTRE ET DEMEURER  
DES ÊTRES DE PRÉSENCE**

avec

**Laurence FREEMAN**

et

**Philippe MAC LEOD**

---

**Programme et lectures**



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Rencontre nationale de la CMMC - La Roche d'Or - 2016

---

### VENDREDI

- 17h 00 - 18 h 30 Arrivée et installation  
17h 30 -18h 30 Au choix pour ceux qui le souhaitent : répétition des chants de Taizé - brève introduction à la méditation chrétienne (Catherine Charrière) dans la chapelle
- 18 h 35 - 19h 05 Méditation (chapelle)  
19h 15 Dîner
- 20h 30 - 20h 45 Mots d'accueil du comité, de Laurence Freeman et présentation de Philippe Mac Leod (salle de conférence)  
20h 45 - 21 h 45 1<sup>re</sup> conférence de Philippe Mac Leod

### SAMEDI

- 6 h 45 - 6 h 55 Éveil corporel (sur l'esplanade devant la chapelle)  
7 h 00 - 7 h 30 Méditation (chapelle)  
7 h 40 - 8 h 10 Méditation (chapelle)  
8 h 15 précises Petit déjeuner  
9 h 15 - 10 h 30 1<sup>re</sup> conférence de Laurence Freeman (salle de conférence)  
10 h 30 Pause  
10 h 45 - 12 h 00 Atelier 1 (salles diverses)  
12 h 15 - 12 h 45 Méditation (chapelle)  
13 h 00 Déjeuner  
14 h 45 - 15 h 45 2<sup>e</sup> conférence de Philippe Mac Leod (salle de conférence)  
15 h 45 - 16 h 15 Pause  
16 h 15 - 17 h 30 2<sup>e</sup> conférence de Laurence Freeman (salle de conférence)  
17 h 45 - 19 h 00 Messe avec un temps de méditation après la communion (chapelle)
- 19 h 15 Dîner  
20 h 45 Textes de et par Philippe Mac Leod accompagnés au piano par Leila Tilouine (chapelle)



## DIMANCHE

6h45 - 6h55	Éveil corporel	(sur l'esplanade devant la chapelle)
7h00 - 7h30	Méditation	(chapelle)
7h40 - 8h10	Méditation	(chapelle)
8h15	Petit déjeuner	
9h00 - 10h15	Atelier 2	(diverses salles et en extérieur)
10h15	Pause	
10h30 - 12h00	Questions/réponses - Philippe MacLeod / Laurence Freeman	(salle de conférence)
12h15 - 12h45	Méditation	(chapelle)
13h00	Déjeuner	
14h30 - 15h15	Conclusion du week-end et Q/R sur la CMMC	(salle de conférence)

**ATELIERS AU CHOIX** : les participants pourront s'inscrire aux ateliers de leur choix dès le vendredi soir.



## Vendredi soir

### 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.

« La méditation est un exercice très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit. On parvient à l'immobilité du corps en s'asseyant immobile. Aussi, chaque fois que vous vous apprêtez à méditer, prenez quelques instants pour adopter une posture confortable. La seule règle essentielle est de garder la colonne vertébrale aussi droite que possible. Et la manière propre à notre tradition monastique de parvenir à l'immobilité d'esprit consiste à apprendre à dire silencieusement, au creux de son esprit, un mot ou une brève formule. L'art de la méditation consiste simplement à apprendre à répéter encore et encore ce mot ; le mot que je vous ai recommandé d'utiliser est le mot araméen *Maranatha*. Récitez-le intérieurement, sans remuer les lèvres. L'important, qu'il faut comprendre au départ, est de réciter le mot du début à la fin du temps de méditation. Apprendre à méditer, c'est apprendre à se défaire de ses pensées, idées et images, et à se reposer sur les tréfonds de son être. (...) Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous parvenez à l'harmonie avec le Créateur, avec l'Esprit. »

John Main « Le Chemin de la méditation » (p. 155-156)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

« Le seul chemin est celui qui devient nous-même nous déployant, celui qui nous creuse et nous approfondit en même temps qu'il avance, celui qui passe à travers notre chair, en y frayant un passage, et en cela il ne peut être que le Christ s'enfonçant, s'imprimant peu à peu dans nos membres. La prière en quelque sorte nous achemine : elle fait du chemin notre propre vie, elle en trace les contours parce qu'avant de pouvoir y marcher il doit passer à travers toi, devenir ta voix, ta vérité et ta vie d'un même pas. La liberté peut te paraître grande, mais ne t'y trompe pas, elle n'a d'égales que l'exigence et la rigueur qui la permettent. »

Philippe Mac Leod « Avance en vie profonde », Ad Solem, 2012



## Samedi matin

### Chant

Ostende nobis Domine  
misericordiam tuam.  
Amen ! Amen !  
Maranatha ! Maranatha !

*Montre-nous Seigneur  
ta miséricorde.  
Amen ! Amen !  
Maranatha ! Maranatha !*

« Revenir dans le moment présent signifie se défaire du filet mental du passé et de l'avenir où l'on se trouve empêtré. (...) Au cours de la méditation, toute activité mentale, profane ou religieuse peut être considérée comme une distraction. Au sens étymologique, le mot "distraction" signifie "être détourné d'une direction". Assaillis par nos pensées involontaires, nos désirs, nos peurs, nos anxiétés et nos rêveries, nous perdons la *traction* nécessaire pour rester sur la route. Garder le sentiment d'une direction requiert une vigilance constante. Le mantra est le *tracteur* qui fournit la traction au distrait. Il laboure le champ de sillons fertiles, sarclant un sol dur et le préparant à recevoir la semence de la Parole. Durant la période de méditation, les intuitions spirituelles elles-mêmes doivent être généreusement enfouies dans le champ du silence, comme toute pensée ou sentiment. Ce faisant, les chrétiens craignent parfois d'entraver l'Esprit, mais on ne fait qu'embrasser la pauvreté d'esprit, première béatitude, état dans lequel nous sommes le plus ouverts à l'Esprit. »

Laurence Freeman « Jésus, le maître intérieur » (p. 277)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

« Écoutez ! Voici que le semeur sortit pour semer. Comme il semait, du grain est tombé au bord du chemin ; les oiseaux sont venus et ils ont tout mangé. Du grain est tombé aussi sur du sol pierreux, où il n'y avait pas beaucoup de terre ; il a levé aussitôt, parce que la terre était peu profonde ; et, lorsque le soleil s'est levé, ce grain a brûlé et, faute de racines, il a séché. Du grain est tombé aussi dans les ronces, les ronces ont poussé, l'ont étouffé, et il n'a pas donné de fruit. Mais d'autres grains sont tombés dans la bonne terre ; ils ont donné du fruit en poussant et en se développant, et ils ont produit trente, soixante, cent, pour un. » Et Jésus disait : « Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Évangile de Marc 4, 3-9



## Samedi midi

### Chant

Nada te turbe, nada te espante ;  
quien a Dios tiene nada le falta.  
Nada te turbe, nada te espante ;  
solo Dios basta !

*Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie ;  
qui a Dieu ne manque de rien.  
Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie ;  
seul Dieu suffit !*

« La méditation est la voie royale de libération. Par exemple, nous nous libérons du passé parce que, dans notre méditation, nous nous en dessaisissons lorsque nous disons notre mot. Nous nous ouvrons au présent par la discipline de la récitation du mot. Ainsi, nous apprenons à être de plus en plus ouverts à notre existence, dans le moment présent. Les peurs et les regrets du passé perdent leur emprise sur nous. Nous ne leur sommes plus assujettis parce que nous sommes solidement entés dans l'Être. Dans la méditation, nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est. Nous apprenons que le fait d'être tout simplement est notre don le plus précieux. En nous y ouvrant, nous nous enracinons dans le fondement de notre être. Semblablement, nous sommes libérés du futur, de l'inquiétude ou de la peur. En vérité, la méditation nous apprend que, dans la puissance du Christ, nous sommes libérés de toute peur. La peur est, en soi, le plus grand obstacle entre la réalité et nous. La vision chrétienne veut prouver à chacun de nous que l'amour est la grande puissance qui dissipe toute peur. Le cœur du message chrétien, c'est que Dieu est amour et que Jésus nous a délivrés de l'esclavage de la peur, qu'il a introduit chacun de nous dans la lumière et l'amour de Dieu. »

John Main « Le Chemin de la méditation » (p. 57-58)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

« Ce jour est un jour tout neuf.

Il n'a jamais existé et il n'existera jamais plus.

Prenez donc ce jour et faites-en une échelle pour accéder à de plus hauts sommets. Ne permettez pas que la tombée du jour vous trouve semblable à ce que vous étiez à l'aube.

Faites de ce jour un jour unique, mémorable.

Enrichissez-le et, ce faisant, enrichissez-vous.

Ce jour est un don de Dieu.

Il n'est donc pas quelque chose d'ordinaire, de fortuit, quelque chose qui va de soi.

Il vous est spécialement offert.

Prenez-le entre vos mains avec un sentiment de ferveur. »

Swâmi Chidânanda



## Samedi soir

### 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.

« Toutes les traditions spirituelles enseignent la méditation comme étant la voie à suivre. La justesse, l'accord juste, la plénitude, la musique de l'être sont restaurés par le fait d'entrer en contact avec une musique au-delà de nous-mêmes. Nous entrons en résonance avec une harmonie qui surpasse notre propre harmonie interrompue. Nous sommes attirés dans un état complet d'harmonie en écoutant une harmonie d'une profondeur encore plus grande. Cette écoute, c'est la rencontre avec l'Esprit saint, l'Esprit de Dieu qui nous habite et qui, comme le déclare saint Paul, "vient en aide à notre faiblesse". Lorsque nous méditons, nous restaurons ce qui a été perdu, et nous réparons l'harmonie perturbée de notre être. Nous y parvenons de la façon la plus simple et la plus puissante, ni en remaniant nos propres instruments, ni par l'auto-analyse, mais en étant attentifs à la profonde harmonie du Christ, "une musique que nous entendons à un niveau si profond que nous ne l'entendons plus". Cette description de T. S. Eliot exprime bien les sentiments de perte et de découverte que nous ressentons dans notre relation avec le Christ. Dans la méditation, il s'agit essentiellement de cette écoute (...) une écoute docile avec la totalité de notre être. »

Laurence Freeman « La Parole du silence » (p. 75-76)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

« En toute vie le silence dit Dieu, Tout ce qui est tressaille d'être à lui ! Soyez la voix du silence en travail, Couvez la vie, c'est elle qui loue Dieu !	Car vous avez l'hiver et le printemps, Vous êtes l'arbre en sommeil et en fleurs ; Jouez pour Dieu des branches et du vent, Jouez pour Dieu des racines cachées. »
---	---

(...)

Il vous 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.

Patrice de La Tour du Pin « Prière du temps présent »



## Dimanche matin

### Chant

Ostende nobis Domine  
misericordiam tuam.  
Amen ! Amen !  
Maranatha ! Maranatha !

*Montre-nous Seigneur  
ta miséricorde.  
Amen ! Amen !  
Maranatha ! Maranatha !*

« La méditation n'a pas pour objectif de faire quelque chose mais plutôt, et c'est son but fondamental, de nous faire devenir absolument conscients de *ce qui est*, de nous y intégrer complètement, de nous y enraciner. Si nous voulions inventer un terme pour décrire quelque chose qui précède tout langage, nous pourrions dire que la méditation est *je suis*. Vous vous rappelez comment Dieu se décrit dans l'Exode. Il dit simplement : « *Je suis* (...) Tu parleras ainsi aux fils d'Israël : "*Je suis* m'a envoyé vers vous." » *Je suis* est le temps présent du verbe « être » et Dieu est essentiellement *je suis présentement*. La méditation est l'ouverture totale à notre propre *je suis* dans le moment présent. En méditant, vous pouvez apprendre que votre être atteint la plénitude quand vous êtes totalement ouverts à Celui qui est *Je suis*. »

John Main « Le Chant du silence » (p. 56-57)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

Moïse dit à Dieu : « J'irai donc vers les enfants d'Israël, et je leur dirai : "Le Dieu de vos pères m'envoie vers vous". Mais, s'ils me demandent quel est son nom, que leur répondrai-je ? » Dieu dit à Moïse : « Je suis celui qui suis. » Et il ajouta : « C'est ainsi que tu répondras aux enfants d'Israël : "Celui qui s'appelle *Je suis* m'a envoyé vers vous." »  
(Exode 3, 13-14)





## Dimanche midi

### Chant

Nada te turbe, nada te espante ;  
quien a Dios tiene nada le falta.  
Nada te turbe, nada te espante ;  
solo Dios basta !

*Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie ;  
qui a Dieu ne manque de rien.  
Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie ;  
seul Dieu suffit !*

« Vivre dans le passé ou dans l'avenir ne peut qu'aboutir à l'insatisfaction. Nous sommes obsédés par ce qui nous manque, si préoccupés par ce que nous désirons, que nous sommes aveugles à ce qui nous a été donné. (...) En général, nous ne voyons même pas le plus beau présent que nous avons reçu. Ce n'est ni la santé, ni la richesse, ni la beauté, ni le talent. C'est tout simplement notre existence, le simple fait d'être. C'est le premier cadeau, le cadeau fondamental. Si nous n'arrivons pas à reconnaître ce don et par conséquent à l'accepter, nous ne pourrions pas non plus nous approprier ce qui se présente sur notre chemin. L'acceptation de ce cadeau est la première étape, l'étape essentielle vers une vie pleine et entière...

En méditant, nous acceptons ce don. La méditation a trait à l'être et non au faire, mais il nous faut beaucoup de temps pour nous familiariser avec cette idée, et plus longtemps encore pour l'accepter en tant qu'expérience... Mais notre perception se purifiera peu à peu. Au fur et à mesure que nous apprenons à être, que nous apprenons à accepter le don de notre être, nous trouvons la vraie satisfaction. Nous abandonnons le désir, l'agitation et toutes les images suscitées par ces passions. Évidemment, l'action s'en trouve elle-même purifiée. Notre mode de vie, la qualité de notre vie, la générosité de nos relations, tout cela sera peu à peu transformé par cette nouvelle manière de comprendre que nous apprenons en apprenant à être et en acceptant le don de notre être. »

Laurence Freeman « La Méditation, voie de la lumière intérieure » (p. 31-32)

*« 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. »*

### MÉDITATION - 30 min

« Descendre. Descendre encore. Toujours descendre, car c'est par le fond qu'on grandit. Non plus en se hissant, mais par le bas, en descendant toujours plus loin à l'intérieur de soi, vers le centre, vers le fond, et en se délestant, en se désappropriant à mesure que s'effectue cette descente.

L'humilité nous conduit tout droit à la racine de l'être : elle est le chemin de l'intériorité, elle replace tout à la lumière de cette dimension qui nous rend à la vérité de notre être le plus profond. C'est pour cela qu'elle seule nous mène à Dieu, parce que Dieu est intérieur à l'homme, et qu'il n'envahit l'existence qu'à partir d'un point de rayonnement. La source intérieure ne pourra que déborder. Mais il nous faut d'abord la rejoindre, nous y aboucher, rétablir la jonction. »

Philippe Mac Leod in « La Vie » du 26 février 2015



## Lectures de la célébration eucharistique du samedi soir

### Lecture du livre des Proverbes (8, 22-31)

Écoutez ce que déclare la Sagesse de Dieu :

« Le Seigneur m'a faite pour lui, principe de son action, première de ses œuvres, depuis toujours.

Avant les siècles j'ai été formée, dès le commencement, avant l'apparition de la terre.

Quand les abîmes n'existaient pas encore, je fus enfantée, quand n'étaient pas les sources jaillissantes.

Avant que les montagnes ne soient fixées, avant les collines, je fus enfantée ; avant que le Seigneur n'ait fait la terre et l'espace, les éléments primitifs du monde.

Quand il établissait les cieux, j'étais là, quand il traçait l'horizon à la surface de l'abîme, qu'il amassait les nuages dans les hauteurs et maîtrisait les sources de l'abîme, quand il imposait à la mer ses limites, si bien que les eaux ne peuvent enfreindre son ordre, quand il établissait les fondements de la terre. Et moi, je grandissais à ses côtés.

Je faisais ses délices jour après jour, jouant devant lui à tout moment, jouant dans l'univers, sur sa terre, et trouvant mes délices avec les fils des hommes. »

### Psaume 8, 4-5, 6-7, 8-9

R/  
Ô Seigneur, notre Dieu,  
qu'il est grand, ton nom,  
par toute la terre !  
(Ps 8, 2)

À voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,  
la lune et les étoiles que tu fixas,  
qu'est-ce que l'homme pour que  
tu penses à lui,  
le fils d'un homme, que tu en prennes  
souci ?

Tu l'as voulu un peu moindre qu'un  
dieu,  
le couronnant de gloire et d'honneur ;  
tu l'établis sur les œuvres de tes mains,  
tu mets toute chose à ses pieds.

Les troupeaux de bœufs et de brebis,  
et même les bêtes sauvages,  
les oiseaux du ciel et les poissons de  
la mer,  
tout ce qui va son chemin dans les  
eaux.



## Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Romains (5, 1-5)

Frères,  
nous qui sommes devenus justes par la foi,  
nous voici en paix avec Dieu  
par notre Seigneur Jésus Christ,  
lui qui nous a donné, par la foi,  
l'accès à cette grâce  
dans laquelle nous sommes établis ;  
et nous mettons notre fierté  
dans l'espérance d'avoir part à la gloire de Dieu.  
Bien plus, nous mettons notre fierté  
dans la détresse elle-même,  
puisque la détresse, nous le savons, produit la persévérance ;  
la persévérance produit la vertu éprouvée ;  
la vertu éprouvée produit l'espérance ;  
et l'espérance ne déçoit pas,  
puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs  
par l'Esprit Saint qui nous a été donné.

*Parole du Seigneur.*

## Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (16, 12-15)

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« J'ai encore beaucoup de choses à vous dire,  
mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter.  
Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité,  
il vous conduira dans la vérité tout entière.  
En effet, ce qu'il dira ne viendra pas de lui-même :  
mais ce qu'il aura entendu, il le dira ;  
et ce qui va venir, il vous le fera connaître.  
Lui me glorifiera,  
car il recevra ce qui vient de moi  
pour vous le faire connaître.  
Tout ce que possède le Père est à moi ;  
voilà pourquoi je vous ai dit :  
L'Esprit reçoit ce qui vient de moi  
pour vous le faire connaître. »

## CHANTS

### Mon âme se repose

32

Mon â-me se re-po-se en paix sur Dieu seul: de lui vient mon sa-lut.

Oui, sur Dieu seul mon â-me se re-po-se, se re-po-se en paix. Mon

Detailed description: This musical score is for the hymn 'Mon âme se repose'. It is written in G major and 4/4 time. The first system consists of a vocal line and a piano accompaniment. The vocal line begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lyrics are: 'Mon â-me se re-po-se en paix sur Dieu seul: de lui vient mon sa-lut.' The piano accompaniment starts with a bass clef and a key signature of one sharp. The second system continues the vocal line with the lyrics: 'Oui, sur Dieu seul mon â-me se re-po-se, se re-po-se en paix. Mon'. The piano accompaniment continues with the same key signature and time signature.

### Ostende nobis (canon)

29

Os-ten-de no-bis Do-mi-ne, mi-se-ri-cor-di-am tu-am. A-men! A-

men! Ma-ra-na-tha! Ma-ra-na-tha! Os-ten-de

Detailed description: This musical score is for the canon 'Ostende nobis'. It is written in G major and 3/4 time. The score consists of two systems of vocal and piano parts. The first system has a vocal line starting with a treble clef and a key signature of one sharp. The lyrics are: 'Os-ten-de no-bis Do-mi-ne, mi-se-ri-cor-di-am tu-am. A-men! A-'. The piano accompaniment starts with a bass clef and a key signature of one sharp. The second system continues the vocal line with the lyrics: 'men! Ma-ra-na-tha! Ma-ra-na-tha! Os-ten-de'. The piano accompaniment continues with the same key signature and time signature. There are first and second endings marked with circled numbers 1 and 2. A 'Fine' marking is present above the final vocal note.

### Nada te turbe

50

Na-da te tur-be na-da te\_es-pan-te; quien a Dios tie-ne na-da le fal-ta.

Na-da te tur-be, na-da te\_es-pan-te: só-lo Dios bas-ta.

Detailed description: This musical score is for the hymn 'Nada te turbe'. It is written in G major and 4/4 time. The score consists of two systems of vocal and piano parts. The first system has a vocal line starting with a treble clef and a key signature of one sharp. The lyrics are: 'Na-da te tur-be na-da te\_es-pan-te; quien a Dios tie-ne na-da le fal-ta.' The piano accompaniment starts with a bass clef and a key signature of one sharp. The second system continues the vocal line with the lyrics: 'Na-da te tur-be, na-da te\_es-pan-te: só-lo Dios bas-ta.' The piano accompaniment continues with the same key signature and time signature.