



Rencontre nationale 2019 de la méditation chrétienne  
**Communauté mondiale** pour la méditation chrétienne

# Vivre de l'Esprit au cœur du monde



AVEC

**JEAN-GUILHEM XERRI**

THERAPEUTE - PSYCHANALYSTE

**LAURENCE FREEMAN, o.s.b.**

DIRECTEUR SPIRITUEL DE LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

**Du 22 au 24 mars 2019**

au Foyer « La Roche d'Or »

**BESANÇON (Doubs)**



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

### VENDREDI

- 17 h - 18 h 30 Accueil, pause et installation  
17 h 30 - 18 h 30 Pour ceux qui le désirent : répétition des chants  
et présentation de la méditation chrétienne *chapelle*
- 18 h 35 - 19 h 05 **Lectures et méditation** *chapelle*  
19 h 30 *Dîner*
- 20 h 45 - 21 h Mot d'accueil du comité et  
présentation de Jean-Guilhem XERRI *salle conférence*
- 21 h - 22 h 15 **1<sup>re</sup> conférence de Jean-Guilhem XERRI** *salle conférence*

### SAMEDI

- 6 h 45 - 6 h 55 *Éveil corporel* *à l'extérieur si le temps le permet*
- 7 h - 7 h 30 **Méditation** *chapelle*
- 7 h 40 - 8 h 10 **Lectures et méditation** *chapelle*
- 8 h 15 précises *Petit déjeuner*
- 9 h 15 - 10 h 30 **1<sup>re</sup> conférence de Laurence Freeman** *salle conférence*
- 10 h 30 - 10 h 45 *Pause*
- 10 h 45 - 12 h **Ateliers 1** *salles diverses*
- 12 h 15 - 12 h 45 **Lectures et méditation** *chapelle*
- 13 h *Déjeuner*
- 14 h 45 - 16 h **2<sup>e</sup> conférence de Jean-Guilhem XERRI** *salle conférence*
- 16 h - 16 h 30 *Pause*
- 16 h 30 - 17 h 45 **2<sup>e</sup> conférence de Laurence Freeman** *salle conférence*
- 18 h 00 - 19 h 15 Célébration eucharistique avec méditation  
après la communion *chapelle*
- 19 h 30 *Dîner*
- 20 h 45 Poésie de Marie-Laure CHOPLIN *chapelle*  
ou soirée libre



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

### DIMANCHE

6 h 45 - 6 h 55	<i>Éveil corporel</i>	<i>à l'extérieur si le temps le permet</i>
7 h - 7 h 30	<b>Méditation</b>	<i>chapelle</i>
7 h 40 - 8 h 10	<b>Lectures et méditation</b>	<i>chapelle</i>
8 h 15 précises	<i>Petit déjeuner</i>	
9 h 00 - 10 h 30	<b>Questions réponses J.-G. XERRI / L. Freeman</b>	<i>salle conférence</i>
10 h 30 - 10 h 45	<i>Pause</i>	
10 h 45 - 12 h	<b>Ateliers 2</b>	<i>salles diverses et en extérieur</i>
12 h 15 - 12 h 45	<b>Lectures et méditation</b>	<i>chapelle</i>
13 h	<i>Déjeuner</i>	
14 h 15 - 15 h	<b>Conclusion du week-end</b>	<i>salle conférence</i>

### 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, formées 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**.



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

### 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.



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

**Vendredi 18h35 – 19h05**

**Chant : Nada te turbe** (voir p. 10)

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*

### **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.

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 en le voyant, d'en être amoureux.

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

**Prière initiale**

**Méditation** (30 min)

### **Après la méditation**

Il y a de l'infini dans l'homme. C'est pourquoi vous êtes (...) un « sans fond », ouvert à un autre infini. Notre esprit est le lieu de cette rencontre entre l'infini de notre désir et une Source infinie qui désire s'y donner.

Jean-Guilhem Xerri , *Prenez soin de votre âme – petit traité d'écologie intérieure*



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

**Samedi 7h40 - 8h10**

**Chant** (voir p. 10)

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.

### **Avant la méditation**

« La foi grandit en étant ressentie, mise à l'épreuve et en pratique.  
On fait l'expérience de la foi si on perçoit et célèbre le Christ « qui danse en mille endroits ».

Ses disciples le reconnaissent avec la surprise de la nouveauté dans un nombre croissant d'êtres et de lieux, car par sa résurrection, Jésus s'est universalisé, sans perdre son individualité reconnaissable.

Ceux qui l'ont trouvé dans leur centre le plus profond sentent aussi combien il doit être présent dans le centre universel : au sein des deux cents milliards de galaxies que l'on dénombre à l'heure actuelle dans l'univers, dans le clochard recroquevillé dans l'embrasement d'une porte, dans la compassion du passant qui s'arrête et lui prête attention, dans les atomes et corpuscules par lesquels ils se connaissent l'un l'autre. »

Laurence Freeman, *Jésus, le maître intérieur*

**Prière initiale**

**Méditation** (25 min)

### **Après la méditation**

« Ce que la méditation a de suspect pour l'ordre social et économique, c'est qu'elle nous apprend à nous mouvoir ailleurs, dans un univers dont les richesses innombrables échappent aux circuits monétaires et marchands. »

Christiane Singer, *Les âges de la vie*



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

**Samedi 12h15 -12h45**

**Chant** (voir p. 10)

Ubi caritas et amor, ubi caritas, Deus ibi est.  
(Où sont la charité et l'amour, Dieu est)

### **Avant la méditation**

« Il est difficile de trouver la paix dans les périodes actuelles de conflit et de peur. Nous trouvons difficiles de nous asseoir sans bouger quand notre mental et nos émotions sont dans le désarroi.

On peut facilement abandonner la méditation au moment où on en a le plus besoin. Il faut se rappeler alors qu'elle n'est pas exclusivement pour nous. Si tel était le cas, nous ne serions que des consommateurs religieux.

Le vrai sens de la contemplation se trouve dans ses fruits, surtout l'amour et le service des autres.

Quand nous avons la paix intérieure, nous allons vers les autres avec compassion. Sans elle, tous nos rapports sont soumis aux désirs, aux irritations, et à l'esprit compétitif de l'ego.

Dieu est l'amour qui chasse la peur chez notre prochain car, quand nous avons rencontré cet amour en nous, nous ne pouvons jamais faire de mal à notre prochain. »

Laurence Freeman, *Bulletin trimestriel, hiver 2001*

**Prière initiale**

**Méditation** (30 min)

### **Après la méditation**

« Quelle que soit sa tradition, la prière produit des fruits multiples. Elle conduit à une simplification intérieure. Elle est le lieu de l'unification de notre être. Elle permet de sortir de l'opposition entre providentialisme et activisme pour réconcilier en nous la confiance en Dieu et l'engagement sans réserve auprès de nos frères. »

Jean-Guilhem Xerri, *À quoi sert un chrétien ?*



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

---

**Dimanche 7h40 - 8h10**

**Chant** (voir p. 10)

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.

### **Avant la méditation**

« Nous méditons dans ce monde.

Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie.

Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai Soi et protège ainsi la dignité humaine.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous apportons notre bagage et celui du monde, et nous le soumettons au travail de l'attention. C'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être.

Précisément parce que c'est une façon de lâcher prise sur nous-mêmes, la méditation nous aide à prendre notre part du fardeau de l'humanité. »

Laurence Freeman, *Jésus, le maître intérieur*

**Prière initiale**

**Méditation** (25 min)

### **Après la méditation**

« Notre unique obligation morale, c'est de défricher en nous-mêmes de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y a de paix dans les êtres, plus il y en aura aussi dans ce monde en ébullition. »

*Etty Hillesum*





## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

**Dimanche 12h15 - 12h 45**

**Chant** (voir p. 11)

Bless the Lord, my soul,  
and bless God's holy name.  
Bless the Lord, my soul,  
Who leads me into life

*Bénis le Seigneur, mon âme,  
et bénis le saint nom de Dieu.  
Bénis le Seigneur, mon âme,  
Il me conduit à la vie*

### **Avant la méditation**

« Un jeune homme vint me voir et me demanda « Comment pouvez-vous supporter de voir tous les jours la même chose par la fenêtre ? Cela ne vous rend pas fou ? »

La vraie question devrait plutôt être celle-ci : « Comment se fait-il que nous puissions toujours voir tant de choses en regardant tous les jours par la même fenêtre ? » Les Pères de l'Eglise primitive savaient que l'ennui vient du désir, le désir de réussite ou de gloire, de nouveauté, de changement d'environnement ou d'activité, de relations différentes, d'un nouveau jouet, quel qu'il soit.

La prière pure restreint le désir. Dans l'immobilité de la prière, de plus en plus calme à mesure que l'on approche de la Source de tout ce qui est, de tout ce qui peut être, on est tellement rempli d'émerveillement qu'il n'y a plus de place pour le désir. {}  
Quand nous sommes dans l'amour, il est impossible de s'ennuyer. »

John Main, "La Source de Vie" - *Moment of Christ*

**Prière initiale Méditation** (30 min)

### **Après la méditation**

« Dans la prière, nous sommes au cœur de notre mission, au cœur de notre vie pour les autres, avec les autres : c'est là qu'elle gagne en profondeur, en force et en vérité. N'hésitons plus à nous y jeter à cœur perdu. Et commençons par nous habituer à cette attitude intérieure qu'est le recueillement, rassemblement autour et à partir d'un centre, rassemblement et accueil, recueil.(...) L'attitude fondamentale est le cœur, la conscience profonde, qui réalise en nous, à la racine de l'être, un travail plus intime que la réflexion, comme à notre insu, par une lente assimilation. Tu connais l'intelligence, l'imagination, les sentiments, mais plus au fond, dans le silence et l'oubli de soi, il est une frange où l'Esprit travaille en prise directe sur notre âme. Le recueillement se situe à ce niveau-là. Tout prend alors racine, tout devient vie.

Philippe Mac Leod, *Intériorité et témoignage*



Communauté mondiale pour la méditation chrétienne  
Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

### Nada te turbe

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.

The score consists of two systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The music is in common time (C) and features a simple, rhythmic melody with sustained chords in the accompaniment.

### Dans nos obscurités

Dans nos obs - cu - ri - tés, al - lu - me le feu qui ne s'é - teint ja -  
rais, qui ne s'é - teint ja - mais. Dans nos obs - cu - ri - tés, al - lu - me le  
feu qui ne s'é - teint ja - mais, qui ne s'é - teint ja - mais. Dans nos obs - cu - ri -

The score consists of three systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The music is in common time (C) and features a simple, rhythmic melody with sustained chords in the accompaniment.

### Ubi caritas

U - bi ca - ri - tas et a - mor, u - bi ca - ri - tas De - us i - bi est.

The score consists of a single system of music. It has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The music is in 2/4 time and features a simple, rhythmic melody with sustained chords in the accompaniment. A dynamic marking of *p* (piano) is present at the beginning, and a triplet of eighth notes is marked with a '3' above it.



# Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

## Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

### Bless the Lord

Bless the Lord, my soul, and bless God's ho - ly name.

Bless the Lord, my soul, who leads me in - to life.

The musical score for 'Bless the Lord' is written in G major and 4/4 time. It consists of two systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The lyrics are: 'Bless the Lord, my soul, and bless God's ho - ly name.' and 'Bless the Lord, my soul, who leads me in - to life.'

### Jésus le Christ

Jé - sus le Christ, lu - mière in - té - rieu - re, ne lais - se pas mes té - nè - bres me par - ler.

Jé - sus le Christ, lu - mière in - té - rieu - re, don - ne - moi d'ac - cueil - lir ton a - mour. Jé - sus le

The musical score for 'Jésus le Christ' is written in D major and 4/4 time. It consists of two systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The lyrics are: 'Jé - sus le Christ, lu - mière in - té - rieu - re, ne lais - se pas mes té - nè - bres me par - ler.' and 'Jé - sus le Christ, lu - mière in - té - rieu - re, don - ne - moi d'ac - cueil - lir ton a - mour. Jé - sus le'.

### La ténèbre

La té - nè - bre n'est point té - nè - bre de - vant toi: la

nuit com - me le jour est lu - niè - - re. La té -

The musical score for 'La ténèbre' is written in D major and 3/4 time. It consists of two systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The lyrics are: 'La té - nè - bre n'est point té - nè - bre de - vant toi: la' and 'nuit com - me le jour est lu - niè - - re. La té -'.



Communauté mondiale pour la méditation chrétienne  
Rencontre nationale 22-24 mars 2019 à Besançon

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

San-ctum no-men Do-mi-ni mag-ni-fi-cat a-ni-ma me-a.

San-ctum no-men Do-mi-ni mag-ni-fi-cat a-ni-ma me-a.

Mon âme se repose

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

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

Mi-se-ri-cor-di-as Do-mi-ni in æ-ter-num can-ta-bo.