





## Méditation chrétienne

*lundi matin*



### En trois temps

- ***Préparation corporelle et courte lecture***
  - ✓ S'asseoir confortablement, le dos droit
  - ✓ Fermer les yeux légèrement
  - ✓ Rester immobile, détendu et vigilant
  
- ***Prière initiale et assise en silence***
  - ✓ Commencer à dire son mot de prière intérieurement et le laisser résonner
  - ✓ Le répéter sur le mouvement de l'inspir et de l'expir
  - ✓ Ne s'attacher à aucune pensée ou image.
  - ✓ Les laisser passer et ramener son attention sur le mot
  
- ***Sortie du silence***
  - ✓ Texte conclusif

*Le but de la méditation chrétienne est de permettre à la présence mystérieuse et silencieuse de Dieu en nous de devenir non seulement une réalité, mais la réalité qui donne sens, contenu et raison d'être à tous nos actes, comme à tout notre être.*

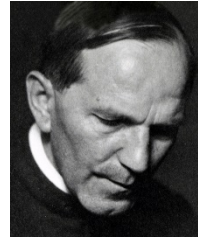
*John Main*

*Le silence est là, en nous. Ce que nous devons faire, c'est y entrer, devenir silencieux, devenir le silence. Le but et le défi de la méditation sont de nous permettre de devenir suffisamment silencieux pour permettre à ce silence intérieur d'émerger. Le silence est le langage de l'esprit.*

*John Main*

## Méditation avec Maurice Zundel

*mardi matin*



### En trois temps

- **Courte lecture de M. Zundel**
  - ✓ Passer du dehors au-dedans
  - ✓ Donner de la valeur au silence
- **Préparation corporelle**
  - ✓ S'ancrer
  - ✓ Trouvez sa verticalité
  - ✓ Visiter son corps
  - ✓ Entrer dans l'inspir et l'expir
  - ✓ Tendre à l'immobilité
- **Assise durant 20 minutes**
  - ✓ Chacun avec sa manière de pratiquer
  - ✓ L'assise se termine par la lecture d'une parole de l'Évangile

*Le silence est essentiel. Il ne s'agit pas seulement de l'absence de bruit, mais d'un environnement calme et paisible qui permette d'aller à l'intérieur de soi, à la découverte de sa propre identité et à la rencontre de la Présence d'amour de Dieu.*

*Le silence vrai est le contraire de la distraction. Il permet d'éviter ce que Blaise Pascal appelle le «divertissement», c'est-à-dire le fait de se détourner de soi-même et de Dieu par la multiplication des activités extériorisantes. Le silence permet de se centrer, de s'unifier. Il permet d'extraire la joie et la paix à partir de l'écume des jours.*

*Marc Donzé*

## Contemplation ignacienne

*mercredi matin*



### En trois temps

- ***Avant la scène : accueillir la Présence***
  - ✓ Se rendre présent à la Présence
  - ✓ Imaginer la scène évangélique
  - ✓ Exprimer son désir
- ***Pendant la scène : se recueillir***
  - ✓ Voir la scène évangélique et les personnages
  - ✓ Ecouter ce qu'ils disent
  - ✓ Regarder ce qu'ils font et sentir l'atmosphère qui se dégage
- ***Après la scène : cueillir***
  - ✓ Ce qui m'a touché
  - ✓ Dialoguer avec le Seigneur
  - ✓ Notre-Père

*Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme mais de sentir et de goûter les choses intérieurement.*

*Ignace de Loyola*

*Le contemplatif parle de ce qui le touche en se servant de ce que suscite en lui la rencontre entre les images évangéliques et celles qui lui sont propres.*

*Adrien Demoustier s.j.*

## Prière du cœur *jeudi matin*



### En trois temps

- **S'ancrer, respiration apaisée, tête inclinée vers la poitrine**
  - ✓ Lâcher prise, se détendre à chaque expiration
  - ✓ Diriger l'expir vers le bas du ventre  
en la prolongeant quelques secondes
- **« Seigneur Jésus, viens à mon aide, hâte-toi de me secourir ».**
  - ✓ Greffer la formule sur le souffle
  - ✓ Dire sur l'inspir : « Seigneur Jésus »  
et sur l'expir : « Viens à mon aide... »
- **Invocation du Nom de Jésus source de la Présence**
  - ✓ Contempler l'icône du Christ
  - ✓ Entrer dans la musique silencieuse de la Rencontre

*« Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret »* Mt 6,6

*« Sois comme une corde de violon réglée sur une note juste, sans alanguissement ni surtension, le corps droit, les épaules effacées, le port de tête aisé »*  
Théophane le Reclus

## L'oraison silencieuse

*vendredi matin*



### En trois temps

- **extra : se recueillir**
  - ✓ rassembler et unifier son être, son corps, ses sens, ses pensées
  - ✓ faire silence et se rendre présent au moment présent
- **intra : se mettre en présence de Dieu**
  - ✓ passer progressivement d'une représentation de sa présence située : en face - à mes côtés - en moi
  - ✓ se laisser gagner par le sentiment de sa présence et s'abandonner en lui
- **supra : aimer et se laisser aimer**
  - ✓ se savoir aimé
  - ✓ écouter le Seigneur sans discourir dans la suspension de l'entendement
  - ✓ se contenter d'une volonté aimante :  
*No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho.*

*L'oraison mentale n'est qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé.*

Thérèse d'Avila, Vida, 8

*L'oraison est un mouvement simple et aimant : des gestes répétés d'amour dans la prière qui ont pour fruit une amoureuse et paisible présence et qui devient peu à peu un état d'attention à Dieu accompagnée d'amour, l'âme n'ayant rien à faire sinon d'être attentive à Dieu avec amour sans vouloir sentir ou voir quelque chose.*

cf. Jean de la Croix, Montée du Mont Carmel II, 15,2