

Icône de saint Benoît

Pratique de la méditation du matin à l'EMZ

7h15 **Ouverture du centre**

7h30 **Méditation silencieuse**

- Chacun arrive et prend la posture assise
- Impulsion par le responsable du jour
- Début de la méditation silencieuse : *trois coups de gong*
- Méditation silencieuse
- Fin de la méditation : *trois coups de gong*
- Parole pour la route
- Rituel de sortie : geste singulier pour chacun
- Invitation à rester ou à passer à la chapelle pour la prière

8h00 **Prière du matin**

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.

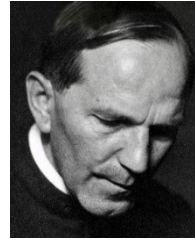
John Main

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