

**Rencontre nationale de la CMMC 2017  
Maison diocésaine Charles de Foucauld  
Viviers - Ardèche**

# **L'AMITIÉ SPIRITUELLE**

**avec**

**Jacqueline KELEN**

**et**

**Laurence FREEMAN**

---

**Programme et lectures**



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Rencontre nationale de la CMMC - Viviers - 2017

---

### VENDREDI

- 17 h 00 - 18 h 30 Arrivée et installation  
17 h 30 - 18 h 30 Au choix pour ceux qui le souhaitent : répétition des chants de Taizé - brève introduction à la méditation chrétienne (*chapelle*)
- 18 h 35 - 19 h 05 Méditation (*chapelle*)  
19 h 15 Dîner
- 20 h 30 - 20 h 45 Mots d'accueil de l'équipe de coordination nationale, de Laurence Freeman et présentation de Jacqueline Kelen (*salle de conférence*)
- 20 h 45 - 21 h 45 1<sup>re</sup> conférence de Jacqueline Kelen (*salle de conférence*)

### SAMEDI

- 6 h 45 - 6 h 55 Éveil corporel (Christine - *à l'extérieur* si le temps le permet)  
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 Jacqueline Kelen (*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 Temps musical et contemplatif (*chapelle*)



## Communauté mondiale pour la méditation chrétienne

Rencontre nationale de la CMMC - Viviers - 2017

---

### DIMANCHE

6 h 45 - 6 h 55	Éveil corporel (Christine) <i>à l'extérieur</i> si le temps le permet	
7 h 00 - 7 h 30	Méditation	( <i>chapelle</i> )
7 h 40 - 8 h 10	Méditation	( <i>chapelle</i> )
8 h 15	Petit déjeuner	
9 h 00 - 10 h 15	Atelier 2	( <i>diverses salles et en extérieur</i> )
10 h 15	Pause	
10 h 30 - 12 h 00	Questions/réponses - Jacqueline Kelen/Laurence Freeman	( <i>salle de conférence</i> )
12 h 15 - 12 h 45	Méditation	( <i>chapelle</i> )
13 h 00	Déjeuner	
14 h 30 - 15 h 15	Vie de la Communauté mondiale et projets 2017. La Communauté crée un Centre international en France. Échange avec Laurence FREEMAN ( <i>salle de conférence</i> )	

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

### 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 osb 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.



## Vendredi soir

*Chant* (voir p. 11)

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 transforme progressivement les valeurs et les actes car elle nous enseigne que le seul véritable pouvoir est celui de Dieu, et qu'il est amour. Nous apprenons que ce pouvoir n'est bon, dans les relations humaines, dans les relations sociales, que lorsqu'il s'exerce directement, que lorsqu'il représente l'amour et l'énergie de Dieu investis dans la condition humaine. Et là où l'amour de Dieu pénètre la condition humaine, là se trouve aussi le Christ. Si nous essayons de revendiquer ce pouvoir, si nous essayons de posséder l'amour, nous lui ôtons toute sa créativité. (...) le seul moyen de nous assurer que nous n'usurpons pas ce pouvoir est d'y renoncer entièrement, imitant en cela Jésus qui a renoncé, dans la pauvreté absolue de la croix, à exercer tout pouvoir sur ses amis comme sur ses ennemis. (...) »

C'est un pouvoir sur lequel nous n'exerçons aucune maîtrise, car il est Dieu, mais il enrichit et étend chaque relation au-delà du désir, au-delà du sentiment de possession, au-delà des tentatives de l'ego pour se l'approprier. Dans chaque relation, personnelle ou sociale, nous commençons à déceler la présence de ce pouvoir qui ne nous entraîne pas seulement vers la compassion, mais vers l'union avec les autres. C'est la nature de l'amour. »

Laurence Freeman, *La Méditation, voie de la lumière intérieure* (p. 136)

*« 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

« L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil ; il ne fait rien d'inconvenant ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s'emporte pas ; il n'entretient pas de rancune ; il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai ; il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne passera jamais. »

I Corinthiens 13, 4 - 8



## Samedi matin

*Chant* (voir p. 10) *Je chanterai à jamais les miséricordes du Seigneur*

Misericordias domini,  
in aeternum cantabo

« ... L'amitié est un élément essentiel du soin. Prendre soin de quelqu'un d'une manière vraiment humaine signifie être amical, envers soi-même, les autres et l'environnement. La sagesse ancienne voyait dans l'ami un « autre soi-même ». Cela parce que, pour prendre soin, il faut que le centre de la conscience (« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur ») se déplace du petit espace de l'intérêt personnel vers le grand espace de l'autre. (...) Dans ce continuum du soin, pour soi-même et pour les autres, le mystère du Christ devient perceptible au regard de la foi. Celui qui demeure en nous est aussi dans les autres, et sa présence s'étend jusqu'aux confins de l'univers. (...) La méditation est attention à soi-même et amour du monde. Elle est plus efficace pour changer le monde que la seule piété ou la seule dévotion, aussi la religion doit-elle être contemplative autant que pieuse. La méditation fait de chacun un point ou canal par lequel les énergies divines pénètrent dans les mondes humain et naturel afin de les baigner d'un amour simultanément créateur et rédempteur. Le cœur humain est le lieu de vérification suprême de cette réalité. C'est le lieu de pèlerinage réel et l'espace sacré de toute adoration. Notre première tâche est de trouver notre cœur. Ensuite nous pourrions entreprendre le travail pour lequel nous sommes faits, le soin particulier qui nous a été confié. Ce soin du cœur nous conduit à notre pleine identité. Il nous fait trouver ce dont nous savions manquer. Il nous fait demeurer dans une compassion si inclusive que rien n'existe, ou ne voudrait exister, sans elle. »

Laurence Freeman osb, extrait du *Bulletin trimestriel*, 2011, n° 2, p. 5

*« 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

« Accueillir est un signe de véritable maturité humaine et chrétienne. Ce n'est pas seulement ouvrir sa porte et sa maison à quelqu'un. C'est lui donner de l'espace dans son cœur pour qu'il puisse exister et grandir; un espace où il se sait accepté comme il est, avec ses blessures et ses dons. Cela suppose qu'il existe dans notre cœur un lieu silencieux et paisible où les autres peuvent trouver le repos. Si le cœur n'est pas paisible, il ne peut pas accueillir. »

Jean Vanier, *Regards*



## Samedi midi

*Chant* (voir p. 11)

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 liée au détachement. (...) Le détachement n'est pas une dissociation de soi ou une fuite de ses problèmes et responsabilités. Ce n'est pas une négation de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. Le détachement est, dans son essence, détachement de la préoccupation de soi, de cette disposition d'esprit souvent inconsciente qui fait que je mets mon moi au centre de toute la création. Le détachement a tout autant partie liée avec un engagement dans l'amitié, dans la fraternité durable, dans l'amour qui dépasse et transcende le moi. Le détachement rend l'amour possible parce que l'amour n'est possible que si nous sommes détachés de la préoccupation de soi, si nous sommes sortis de l'isolement, si nous sommes libérés de l'habitude de ne rien se refuser. Le désengagement qu'implique le détachement, c'est celui de l'habitude d'utiliser autrui pour mes propres fins.

Mais par dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre de la méditation, le détachement est la libération de l'anxiété concernant ma propre survie en tant que moi. La vie enseigne à tous autant que nous sommes qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous libère pour l'amour, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert le désir de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, le désir d'être. »

John Main osb, *The Heart of Creation, "Kissing the Joy as it Flies"*

*« 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

« L'amitié spirituelle, que nous appelons amitié véritable, n'est pas désirée dans la perspective d'un quelconque avantage matériel ni pour un motif extrinsèque mais à cause de sa valeur propre et en vertu des sentiments du cœur humain, de sorte que son fruit et sa récompense ne sont autres qu'elle-même. [...] Car dans la véritable amitié, on va en progressant, et on recueille le fruit en goûtant la douceur qu'elle renferme quand elle est parfaite. »

Aelred de Rielvaulx, *L'Amitié spirituelle*



## Samedi soir

*Chant* (voir p. 11)

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 se pratique seul, mais c'est le grand moyen d'apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe est qu'étant entré en contact avec sa propre réalité, on a la confiance existentielle pour aller vers les autres, pour les rencontrer à leur niveau réel. Ainsi, mystérieusement, l'élément de solitude dans la méditation est le véritable antidote contre l'isolement. Une fois confronté à la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité des autres. Nous ne cherchons pas sans cesse à nous affirmer. Notre quête est dans l'amour, nous cherchons la réalité de l'autre. Rencontrer la réalité de l'autre est une expérience qui nous fait voir notre propre existence enrichie et approfondie.

(...) Dans la vision chrétienne de la méditation, (...) nous découvrons la réalité du grand paradoxe que Jésus enseigne : si nous voulons trouver la vie, nous devons être prêts à la perdre. En méditant, c'est exactement ce que nous faisons. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêt à nous quitter, à plonger dans les profondeurs de Dieu. Le message central du christianisme est que Dieu est présent dans les profondeurs de chaque être humain. C'est pourquoi nous devons apprendre l'humilité ... et le silence, car nous devons pénétrer ces profondeurs de notre moi pour rencontrer l'altérité de Dieu et, par cette rencontre, découvrir notre être essentiel dans l'union avec Dieu. »

John Main osb, *The Heart of Creation*

*« 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 que nous apporte l'expérience irremplaçable de la solitude, c'est l'évidence que chacun est entier, existant par lui-même, responsable de lui-même, et d'autant plus disponible aux autres qu'il n'est ni en manque ni en attente de l'autre. L'être solitaire (pas forcément célibataire) est un être relié, capable d'accueillir dans sa vie beaucoup d'amis puisqu'il n'est pas refermé sur un seul. La solitude permet cette découverte capitale que l'on peut être source d'amour et pas seulement demande d'amour. »

Jacqueline Kelen, *Aimer d'amitié*



## Dimanche matin

*Chant* (voir p. 10) *Je chanterai à jamais les miséricordes du Seigneur*

Misericordias domini,  
in aeternum cantabo

« Pour John Main, une communauté était un foyer dont les membres, tournés les uns vers les autres, s'attirent mutuellement dans la lumière de l'amour. Il avait bien conscience qu'il n'était pas facile de se centrer sur l'autre. Cela demande une pratique régulière de la méditation, où l'on se tourne vers l'autre en soi-même, l'autre qui est à la fois le fondement de notre être, Dieu, notre vrai soi. Cette pratique est le travail de l'attention pure ... et elle est bien davantage qu'une technique car, si on la pratique avec la fidélité requise, elle devient l'amour inconditionnel et absolu, l'abandon de soi, le don de soi à l'autre.

Découvrir le plan de l'amitié spirituelle éveille le sens qu'en chaque personne rencontrée, on se trouve soi-même et que les autres se trouvent eux-mêmes en nous. Au-delà de la sécurité du petit groupe de compagnons qui nous protège des étrangers, l'amitié se dilate pour voir en tout étranger un prochain et en tout prochain un frère ou une sœur. *L'agapè* commence alors à inonder l'esprit. L'expérience chrétienne fondamentale est la transformation de l'entière vision de la réalité par l'expérience de « l'amour de Dieu inondant les profondeurs du cœur grâce à l'Esprit Saint qu'Il nous a donné ».

Laurence Freeman osb, extrait du *Bulletin trimestriel*, 2007, n° 3

*« 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

« Pour un chrétien, dont le commandement est d'aimer son prochain et qui doit tendre à l'agapè (amour divin), l'amitié spirituelle n'est pas une fin en soi, mais bien la manifestation sur terre de l'amour de Dieu – amour que Dieu offre aux hommes, amour d'autrui au nom de Dieu. (...)

L'amitié spirituelle tente cette folle aventure de se faire signe et parfois de se rejoindre d'une rive à l'autre du fleuve ou de la Voie lactée. Elle offre cette paix profonde de vivre en bonne intelligence, de fraterniser sous le regard de Dieu »

Jacqueline Kelen, *Les Amitiés célestes*





## Dimanche midi

*Chant* (voir p. 11)

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 !*

« Si nous voulons comprendre la prière et le don qu'elle est pour nous, nous devons pouvoir faire l'analogie entre notre expérience de l'amour et notre conscience de l'amour de Dieu. En pratique, cette analogie n'est pas du tout un concept intellectuel : elle est le contexte réel et quotidien dans lequel nous prenons conscience que l'amour est la réalité centrale, la conscience que Dieu est le centre.

En progressant dans la prière, nous y trouvons le catalyseur qui harmonise et nous maintient toujours constants et libres dans notre amour du prochain et notre amour de Dieu. Nous ne passons pas du tout, bien sûr, du prochain à Dieu. Nous répondons spontanément au don infini de la liberté qu'est l'amour que Dieu accorde, cet amour « dans lequel nous vivons, nous nous mouvons et nous avons l'être » (Ac. 17, 28). Si c'est l'amour qui est le centre de notre conscience et non le Je, alors toutes ces fausses distinctions disparaissent. »

John Main, *Communauté d'amour*

*« 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

« Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande. Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître. Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis, afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure. Alors, tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera. Voici ce que je vous commande : c'est de vous aimer les uns les autres. »

Jean 15, 12 - 17



## CHANTS

### Dans nos obscurités

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 - 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 -

### Misericordias Domini

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

### La ténèbre

La té - nè - bre n'est point té - nè - bre de-vant toi: la nuit com-me le jour est lu -  
miè - re. La té -



### Ubi caritas

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

The musical score for 'Ubi caritas' is written in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It begins with a piano (*p*) dynamic. The melody is primarily in the right hand, with a steady accompaniment in the left hand. A triplet of eighth notes appears in the final measure of the first line.

### 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

The musical score for 'Mon âme se repose' is written in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). It features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The piece includes a key signature change from 4/4 to 3/4 in the second system.

### 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 musical score for 'Nada te turbe' is written in common time (C) with a key signature of one sharp (F#). It consists of a melody in the right hand and a bass line in the left hand, both featuring a steady, rhythmic accompaniment.



## 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.