

MEDITATION POUR LA PAIX

POITIERS, Samedi 16 décembre 2017, au Garden Blues

Organisée par l'association Convergence86

Textes lus lors de ce moment

Texte lu par Géraldine Bonnin (Garden Blues et groupe spirite)

PREFACE DE L'EVANGILE SELON LE SPIRITISME D'ALLAN KARDEC

Les Esprits du Seigneur qui sont les vertus des cieux, comme une immense armée qui s'ébranle dès qu'elle en a reçu le commandement, se répandent sur toute la surface de la terre ; semblables à des étoiles qui tombent du ciel, ils viennent éclairer la route et ouvrir les yeux des aveugles.

Je vous le dis en vérité, les temps sont arrivés où toutes choses doivent être rétablies dans leur sens véritable pour dissiper les ténèbres, confondre les orgueilleux et glorifier les justes.

Les grandes voix du ciel retentissent comme le son de la trompette, et les chœurs des anges s'assemblent. Hommes, nous nous convions au divin concert ; que vos mains saisissent la lyre ; que vos voix s'unissent, et qu'en un hymne sacré elles s'étendent et vibrent d'un bout de l'univers à l'autre.

Hommes, frères que nous aimons, nous sommes prêts de vous ; aimez vous les uns les autres, et dites du fond de votre cœur, en faisant les volontés du Père qui est au ciel : <<Seigneur, Seigneur !>> Et vous pouvez entrer dans le royaume des cieux.

L'ESPRIT DE VERITE

Texte lu par Patrice Gourrier (méditation chrétienne et méditation pleine conscience)

Je représente le centre de méditation qui se réunit à l'abbaye Ste Croix à St Benoît et qui organise des sessions laïques de Pleine Conscience (Protocole MBSR) et des sessions spirituelles de méditation.

St Séraphin de Sarov, mystique chrétien du XIXème siècle écrivait : « Une âme en paix en sauvera des milliers. »

Dans la tradition chrétienne, la paix intérieure et extérieure trouvent leur source et leur raison d'être dans l'amour.

Je vais donc vous lire un texte de St Paul légèrement revisité.

Première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens

J'aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges,
si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour,
je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.

J'aurais beau être prophète, avoir toute la science des mystères et toute la connaissance de Dieu,

j'aurais beau avoir toute la foi jusqu'à transporter les montagnes,
s'il me manque l'amour, je ne suis rien.

J'aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés,
j'aurais beau me faire brûler vif,
s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.

*[J'aurai beau méditer pendant des heures
s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.]*

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.

Texte lu par Jean Coirié au nom du groupe Arnaud Desjardins de Poitiers,

**Extraits de "Plaidoyer pour le cœur" d'Arnaud Desjardins,
("La Voie du cœur", chapitre 1)**

Le chemin, c'est l'aventure du cœur.

Ce n'est pas l'intelligence qui va vous faire découvrir Dieu, ce n'est pas la maîtrise du corps qui va vous faire découvrir Dieu.....

Les êtres humains sont nés pour se sentir aimés et pour aimer. Et cela se vit dans le cœur. Mais quelle est la réalité de l'être humain ? C'est la peur de ne pas se sentir aimé, la souffrance de se sentir menacé, frustré, trahi et l'incapacité à aimer vraiment...

Un cœur purifié vous conduit à une expérience vécue totalement inattendue : se sentir intensément aimé alors même qu'il n'y aurait personne pour vous aimer.....

L'expérience réelle, dont on peut à peine tenter de dire quelque chose, le vrai silence intérieur, la découverte ultime est un état dans lequel on se sent aimé alors même que nous serions entourés de gens qui ne nous aiment pas, qui nous considèrent comme un ennemi, qui essaient de nous critiquer ou de nous faire du tort.

Ce sentiment intense d'être aimé - mais on ne sait pas par qui -, cette immensité indicible de plénitude, de joie... (C'est) ce que nous appelons couramment en français « béatitude »...

La béatitude est une expérience réelle et qui se vit dans le cœur... On aime tout court, comme la lumière éclaire sans savoir ce qu'elle éclaire ou comme le feu chauffe sans choisir ce qu'il chauffe...

Dans quelle partie de votre être croyez-vous que vous puissiez vivre cette perfection? Uniquement dans le cœur... L'essentiel du Chemin, c'est de s'ouvrir et d'aimer...

Souvenez-vous : le Chemin commence avec le cœur, se poursuit avec le cœur et se termine avec le cœur.... C'est dans le cœur que vous trouverez l'Absolu.

Arnaud Desjardins

Texte lu par Mathilde Hamard au nom du groupe poitevin de Thich Nhat Hanh

"La guerre finit ou commence avec vous, et avec moi. Chaque matin, lorsque vous ouvrez les yeux, votre potentiel de conflit et de violence s'éveille avec vous. Je vous engage donc à commencer chaque journée en arrosant les graines de la compassion et de la non-violence. Que la paix commence avec vous.

Lorsqu'on pratique la pleine conscience au quotidien, on consolide les fondations de la paix en semant des graines de compréhension en soi-même et chez les autres. Nous souhaitons tous prévenir la guerre et y mettre fin. Un grand nombre d'entre nous voudraient agir en faveur de la paix, mais le plus souvent, nous baissons les bras, découragés par notre sentiment d'impuissance. Ne vous laissez pas arrêter par de tels sentiments. Vous pouvez contribuer à construire la paix, mais il ne suffit pas de se prononcer contre la guerre. On peut crier des slogans et dénoncer les ravages de la violence, mais ce ne sont pas nos cris qui mettront fin à la guerre. Au contraire, chaque pas et chaque souffle accompli dans le calme de la pleine conscience construisent efficacement la paix dans l'instant présent, et préviennent la violence dans le futur.

Transformer notre conscience individuelle, c'est enclencher le processus de transformation de la conscience collective. Cette transformation de la conscience du monde sera impossible sans un changement de la conscience de chacun. Le collectif est fait de l'individuel, tout comme l'individuel est fait du collectif. Chacun d'entre nous exerce un effet direct sur la conscience collective."

Texte extrait de l'ouvrage *Esprit d'amour, esprit de paix*, de Thich Nhat Hanh.

Texte lu par Marie Ghisalberti (rendez-vous zen)

N'est-ce pas en acceptant pleinement mon imperfection et ma vulnérabilité
que je fais la Paix avec moi ?

N'est-ce pas en acceptant de voir ma petitesse et ma fragilité, que je fais la Paix
avec toi ?

Quand j'accepte d'être au monde ce que je suis

Et de te voir, en cet instant tel que tu es,

J'accepte la Paix.

En ce bref instant où je dis « oui »,

J'accueille

Et dans l'accueil,

Reposent ma Paix et notre Paix

Texte lu par Thérèse Ragonneau au nom du groupe de méditation chrétienne

Prière de Saint François d'Assise :

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix.

Là où est la haine, que je mette l'amour.

Là où est l'offense, que je mette le pardon.

Là où est la discorde, que je mette l'union.

Là où est l'erreur, que je mette la vérité.

Là où est le doute, que je mette la foi.

Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.

Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.

Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant

à être consolé, qu'à consoler,

à être compris, qu'à comprendre,

à être aimé, qu'à aimer.

Car c'est en donnant qu'on reçoit,

C'est en s'oubliant qu'on se retrouve,

C'est en pardonnant qu'on est pardonné,

C'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie »

Seigneur fait de nous les instruments de ta paix.

Texte lu par le représentant de « Mieux vivre par la sophrologie », groupe de méditation mensuelle

La paix

La paix !

Paix avec moi-même.

Lâcher mon égoïsme, m'accepter.

La paix !

Paix avec l'autre, dans mon quotidien,

M'ouvrir à l'autre, l'écouter, l'accueillir avec confiance.

La paix !

Paix avec les autres, tous les autres.

La paix !

Que la Puissance de Vie qui nous fait vivre,

Qui fait que nous sommes là, ce soir,

se diffuse en tout homme et fasse de chacun

Un artisan de Paix !

(Texte de Thérèse Ragonneau.)

Texte lu par Anne Marie Texier, (méditation de pleine conscience)

Avez-vous éprouvé de l'amour pour vous-même aujourd'hui ?

Avez-vous admiré et remercié les fleurs,

pris soin des oiseaux ou contempler les montagnes,

puis ressenti un immense sentiment de respect envers cela ?

Texte lu par Dhagpo Poitiers (Centre d'étude et de pratique des enseignements du Bouddhisme tibétain)

En préambule, un extrait de l'acte constitutif de l'UNESCO, qui dit :

« Les guerres prenant naissance dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que doivent être élevées les défenses de la paix ».

Et en écho à cette déclaration, une lettre de sa Sainteté Thayé Dordjé, le 17^{ème} Karmapa :

"C'est seulement lorsque notre esprit est calme que nous pouvons créer les conditions fertiles permettant à la paix de s'épanouir.

Lorsque nous prenons le temps d'examiner l'esprit, nous voyons que la paix n'est pas quelque chose d'abstrait qui se trouve « au-dehors », mais qu'elle réside « en nous », ici et maintenant.

La paix, comme la compassion et la sagesse, fait partie de notre nature innée, de notre richesse intérieure. Elle ne doit pas être créée, mais découverte et nourrie.

Puissions-nous tous prendre le temps de réfléchir à la nature de notre esprit. En faisant cela, nous ensemerons naturellement la graine innée de la paix, tout d'abord dans notre cœur, et ensuite pour tous les êtres vivants.

(...)

Nous ne pouvons contrôler tous les conflits de notre monde, mais nous pouvons contrôler notre réponse face à cela. Nous pouvons contribuer à garantir que nous ne créons pas plus de mal, nous ne causons pas plus d'agitation, mais nous nous préparons pour la paix en lâchant la saisie, en gardant l'esprit calme et en puisant dans l'éternel réservoir de compassion et de sagesse qui se trouve en chacun de nous. Car c'est dans ce réservoir, cette richesse intérieure, que se trouve la source de la paix. »