



# SENTIER POUR ACCROÎTRE LA FOI PAR LA MÉDITATION



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VOS MOTIVATIONS IMPORTANTES VERS LA MÉDITATION SPIRITUELLE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**LA «DIVINE VOLONTÉ» DE DIEU!**

**LE LIVRE DU CIEL**



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# POURQUOI UNE MÉDITATION SPIRITUELLE ?

- A) Recherche de la vérité.
- B) Désir d'une présence intérieur Divine.
- C) S'offrir un équilibre de vie amoureuse.
- D) Permet l'ouverture vers une relation.





# POURQUOI UNE MÉDITATION SPIRITUELLE

Il ne faut qu' ...

... une **minute** pour réciter une prière,

... une **heure** pour rendre gloire à Dieu,

... une **semaine** pour célébrer la messe dominicale,

... un **mois** pour constater une ascension méditative spirituelle,

... une **année** pour célébrer un temps pascal (Passage),

et seulement ...

**« UNE SECONDE »** Pour entrer librement dans l'amour de Dieu, Lui qui nous habite depuis notre conception! ( *Une image Réelle de Dieu, est une **Action, Libre*** )



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LE PROGRAMME DE MÉDITATION SPIRITUELLE

## 1ère partie:

## MÉDITATION THÉORIQUE

MODULE UN:	Spiritualité
MODULE DEUX:	Règles fondamentales en méditation
MODULE TROIS:	Exercices de méditation
MODULE QUATRE:	Présentation de vidéo conférence
MODULE CINQ:	Présentation de livre spirituel
MODULE SIX:	Annexes

## 2ème partie:

## MÉDITATION PRATIQUE

Méditation quotidienne à la maison.  
Méditation avec un guide spirituel.  
Messe.  
Retraite spirituelle.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SPIRITUALITÉ

## Catéchisme de l'Église Catholique

«DIEU», infiniment **Parfait** et **Bienheureux** en Lui-même, dans un dessein de pure bonté, a **librement** créé l'homme pour le faire **participer** à sa vie bienheureuse. C'est pourquoi, de tout temps et en tout lieu, Il se fait proche de l'homme. Il l'appelle, l'aide à Le **chercher**, à Le **connaître** et à L'**aimer** de toutes ses forces.

Il convoque tous les hommes que le péché a dispersés dans l'unité de sa famille, l'Église. Pour ce faire, Il a envoyé son Fils comme **Rédempteur** et **Sauveur** lorsque les temps furent accomplis. En Lui et par Lui, Il **appelle** les hommes à devenir, dans l'**Esprit Saint**, ses enfants d'adoption, et donc les **héritiers** de sa vie bienheureuse. *(Cit: Catéchisme de l'Église Catholique)*

**En bref, les Chrétiens sont responsables de leur propre vie Spirituelle!**



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# L'ÉQUILIBRE DE NOTRE HUMANITÉ

## COMPOSITION DE L'ÊTRE

Pour comprendre notre humanité, il faut comprendre la création par la connaissance, de saisir que l'amour inscrit de Dieu (*son ADN*) dans notre humanité vient de l'intérieur vers l'extérieur. Quelques **prismes** de **conscience** sont favorable à la médiation (*faire science avec...*).

«Accepter la **CROIX** de Jésus est un témoignage, c'est une rencontre offerte aux Chrétiens avec Dieu. Le sacrifice du Christ sauveur sur la croix est pour tous dans tout les temps, passé, présent et futur, principalement lors de l'administration des sacrements par l'Église».

- ✓ Prendre conscience de notre existence.
- ✓ Prendre conscience de notre humanité, étant corporel, intellectuel et spirituel (*avec mémoire*).
- ✓ Prendre conscience que notre temps sur Terre est court.
- ✓ Prendre conscience que nous avons une Âme éternelle.
- ✓ Prendre conscience que nous retrouverons notre Être «complet et ressucité».
- ✓ Prendre conscience que Dieu «EST» amour et Père en perfection (*Don et Accueil*).



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MÉDITATION

## Pour tous les Êtres vers la spiritualité

- Le désir de Dieu est **inscrit** dans le cœur de l'homme.
- Les voies d'accès à la **connaissance** de Dieu.
- La connaissance de Dieu selon l'**Église**.
- Comment **parler** à Dieu.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TROIS ÉTAPES À RETENIR

**S'IDENTIFIER**

RECONNAÎTRE NOTRE HUMANITÉ

**RÉFLÉCHIR**

CAPABLE DE MÉDITER

**RÉAGIR**

ACTION, LIBRE (*Image de Dieu*)





# IDENTIFICATION COMPORTEMENTAL

## LES PERSONNES

Absence en spiritualité  
Vie religieuse  
Connaissance de Dieu  
Attitude humaine général sociale  
Erreur humaine!

## FAMILLE

Enfants  
Aînées  
Diversité religieuse  
Valeurs  
Éducation

## ÉGLISE

Dans la famille  
Paroisses  
Sanctuaires  
Trinité  
Livres spirituels

## L'ENVIRONNEMENT

Maison (zone de confort!)  
Rue  
Église  
Lieux de Travail  
En visite (Famille, Ami(e)s)



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RÈGLES FONDAMENTALES EN MÉDITATION

- ✓ Notre désir de Dieu et Son désir.
- ✓ Les voies d'accès (création) à la connaissance de Dieu.
- ✓ La connaissance de Dieu selon l'Église.
- ✓ Comment parler à Dieu.
- ✓ Soyez attentif à votre conscience et votre coeur.
- ✓ Utilisez un temps approprié pour méditer.
- ✓ Utilisez les livres spirituels et prières.
- ✓ Utilisez les Évangiles, Bible.
- ✓ ... **Accueil de l'Amour!**



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# RÈGLES FONDAMENTALES À LA MAISON

- ✓ Être bien disposé pour méditer.
- ✓ Séance d'environ 5 minutes par jour.
- ✓ Pratique.
- ✓ Persévérance.
- ✓ Patience.
- ✓ Respectez le seuil d'une méditation positive.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LA MÉDITATION

Il y a trois grandes voies chez la nature humaine, soit la voie corporelle, l'intelligence et la **spiritualité**. La méditation est le processus par lequel nous obtenons des **grâces** intérieures, non de nature humaine, par...

- L'habitude quotidienne.
- Le conditionnement classique par la prière (lieux, événements...).
- Le conditionnement instrumental (objets, livres).
- **La méditation** (l'apprentissage « technique » et l'éducation).
- L'apprentissage par imitation (suivre le Christ).

N'oublions pas : Le comportement humain est avant tout un être de **relation**, l'être humain a un besoin de communiquer.

**TOUTE LA RELATION INTÉRIEUR DE NOTRE HUMANITÉ AVEC DIEU REPOSE  
DAVANTAGE, SUR  
« LA MÉDITATION SPIRITUELLE » QUE SUR L'INSTINCT HUMAIN.**





# COMMUNICATION PAR LA MÉDITATION

La méditation permet une relation spirituelle.

En d'autres mots, la méditation est une relation par une communication non instinctive humaine, afin d'obtenir l'État spirituel désiré chez une personne.

La méditation conditionne la personne à **actualiser** un **mouvement** intérieur vers Dieu en toutes circonstances, malgré les déviations occasionnés par nos sens :

- Les odeurs
- Les bruits
- Les visuels
- Les touchés
- Les goûts



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LES EFFETS DE LA GRÂCE DE DIEU

## LES EFFETS DE LA GRÂCE EST LE COURONNEMENT DE LA PRIÈRE

- 1ère grâce : Un état **enjouée** heureux
- 2ème grâce : La **révélation** sur la connaissance de Dieu
- 3ème grâce : L'**oraison**
- 4ème grâce : La **contemplation**
- 5ème grâce : L'**Union** avec Dieu «**Sa Divine Volonté**»

Les effets de la grâce sont donnés afin de **motiver** la méditation (prières), d'actualiser par une «obéissance passive» à l'invitation de Dieu et à entrer en relation avec Lui...



**LES EFFETS DE LA GRÂCE SONT NON MÉRITÉS, MAIS EXALTANT.**





# UTILISEZ LA RÈGLE DES TROIS "P"

Être bien disposé pour la méditation.

Séance d'environ 5 minutes par jour.

**Pratique.**

**Persévérance.**

**Patience.**

Respectez votre seuil d'une méditation positive.



# Notes

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# DOMINANCE et CONTRÔLE

## UNE INTERPRÉTATION NÉGATIVE VERS POSITIVE

Le mot dominance vient du latin *dominus* qui veut dire maître. Le mot maître renvoie au mot Italien *maestro*, qui fait référence non pas à un pouvoir de dominance mais à une personne qui enseigne, qui dirige. Par exemple, le chef d'orchestre dirige et enseigne les musiciens, créant ainsi l'harmonie musicale.

Le mot contrôle signifie prendre l'initiative, changer ou stopper une action. Par exemple, le policier prend le contrôle de la circulation en changeant la direction, lorsqu'il y a accident sur la route.

Or, le Guide spirituel est celui qui contrôle («Action») et domine («Maître») le disciple, en fonction de l'enseignement désiré. Les mots contrôle et dominance sont donc associés par la suite, positivement vers le Christ.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MÉDITATION POSITIVE

1. Être bien disposé pour méditer.
2. Séance d'environ 5 minutes par jour.
3. Pratique.
4. Persévérance.
5. Patience.
6. Renforcements positifs + un Guide spirituel.
7. **Méthode en sept jours, 7 x 5 minutes = Grâces de Dieu**
8. Respectez le seuil d'une méditation positive.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LECTURES DES LIVRES SPIRITUELLES

## OUTIL FAVORISANT LA MÉDITATION

- Servent à renforcer la méditation.
- Servent à garder le contrôle sur nos sens.
- Servent à garder l'attention vers Dieu.
- Servent pour s'instruire.
- Servent également comme guide spirituel.
- La lecture spirituelle est une porte vers l'intériorité.

LES  
EXERCICES  
SPIRITUELS  
DE  
S. IGNACE  
DE LOYOLA,  
Fondateur de la Compagnie de IESUS.  
*Traduits du Latin en François, par un Pere de la  
mesme Compagnie.*



A ANVERS;  
Chez MICHEL CNOBBAERT, a l'enseigne de S. Pierre. 1673.  
*Avec Permission des Superieurs.*





# LECTURES DES LIVRES SPIRITUELLES

## OUTIL FAVORISANT LA MÉDITATION

- Servent à renforcer la méditation.
- Servent à garder le contrôle sur nos sens.
- Servent à garder l'attention vers Dieu.
- Servent pour s'instruire.
- Servent également comme guide spirituel.
- La lecture spirituelle est une porte vers l'intériorité.

LES  
EXERCICES  
SPIRITUELS  
DE  
S. IGNACE  
DE LOYOLA,  
Fondateur de la Compagnie de JESUS.  
*Traduits du Latin en François, par un Pere de la  
mesme Compagnie.*



A ANVERS;  
MICHEL CNOBBAERT, a l'enseigne de S. Pierre. 1673.  
Avec Permission des Superieurs.

**LA LECTURE SPIRITUELLE EST UN LEVIER POUR  
PÉNÉTRER NOTRE ÂME.**





# IMAGES SPIRITUELLES

## OUTIL FAVORISANT LA MÉDITATION

- Nous permet de ne pas oublier!
- Doit être utilisé comme levier à la méditation.
- Sert à diriger et garder l'attention vers nos intentions.
- Utilisé pour un temps déterminé.
- Ne doit pas être confondu avec la réalité.
- Ne sert pas pour rester fixé sur l'image.



# LES ICÔNES

## OUTIL FAVORISANT LA MÉDITATION

- Nous permet de ne pas oublier!
- Doit être utilisé comme levier à la méditation.
- Sert à diriger et garder l'attention vers nos intentions.
- Utilisé pour un temps déterminé.
- Ne sert pas pour rester fixé sur l'image.
- Les icônes sont saintes, elles nous regardent.







# MÉDITATION À LA MAISON

- ✓ Prendre des grandes respirations avant chaque séance de méditation.
- ✓ Restez calme, en contrôle de vos émotions.
- ✓ Soyez distant à vos sens.
- ✓ Gardez votre attention vers le sujet de la méditation.
- ✓ Utilisez les outils de transition de méditation.
- ✓ Utilisez l'écoute musicale de méditation
- ✓ Respectez le seuil d'une méditation positive.

**SÉANCE D'ENVIRON 5 MINUTES PAR JOUR.**







# EXERCISES SPIRITUELS

## IGNACE DE LOYOLA

- ✓ Examen particulier et quotidienne
- ✓ Examen général de conscience
- ✓ Confession générale et communion
- ✓ Méditation particulière
- ✓ Obtention de la Grâce de Dieu (Joie et paix intérieur)
- ✓ Contemplation (Selon le désir de Dieu)



# Présentation de vidéo / Conférence

## HOMÉLIES DU DIMANCHE

- Vidéo sur les multiples Homélies paroissiales (*Youtube*)
- Vidéo Conférence (*Youtube*)
- Conférence en format DVD
- Présentation de Conférence diverse
- Retraite spirituelle
- Films Bibliques (*recommandable*)
- Écoute musicale de méditation



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Présentation de livre spirituel

## BIBLIOTHÈQUE

- Recherche la Paix et poursuis-la (*Petit traité sur la paix du coeur par Jacques Philippe, Éditions des Béatitudes, 107 pages*)
- Petit traité de vie intérieure (*Frédéric Lenoir, Édition Plon, 194 pages*)
- Le Maître du désir (*Éloi Leclerc, Édition Desclée de brouwer, 155 pages*)
- Passez une année avec Moi (*Méditation Quotidiennes par Jean-Paul II, Édition Iris diffusion inc, 384 pages*)
- ... Livres concernant, Sainte Thérèse d'Avila! (*Chemin de perfection...etc.*)
- ... Livres concernant, Saint Jean de la Croix! (*Montée au Carmel...etc.*)
- Je veux voir Dieu (*par le Père Marie-Eugène de l'enfant Jésus, Édition du Carmel, 1157 pages*)
- Bibles et Évangiles (*recommandation de la traduction «Bible de Jérusalem»*)
- Écrits de Luisa Piccarreta en 36 tomes (*Le Livre du Ciel*)
- Recommandation des sceaux par l'Église tel que «Imprimatur, Nihil Obstat, Imprimi potest».



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ANNEXES

# LA DIVINE VOLONTÉ

