

Automne 2011

Volume 19, numéro 2

# Échos du silence

Échos du silence est publié deux fois par année



MARANATHA



**Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada**

2715, Chemin de la Côte-Sainte-Catherine, bureau H-205

Montréal (Québec) H3T 1B6 - Tél.: (514) 525-4649

[info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca) - <http://meditationchretienne.ca>

## Éditorial

**N**ous sommes toujours dans l'année qui souligne le 20<sup>e</sup> anniversaire de Méditation chrétienne du Québec (MCQ) et des régions francophones du Canada (RFC). Un bilan, fut-il partiel, nous permet de constater les points suivants : a) la mise en place *d'accompagnatrices et d'accompagnateurs régionaux* génère actuellement un dynamisme nouveau là où des régions prennent en main le bien commun de toutes les communautés de méditation sur un territoire donné (visites mutuelles, activités communes, ressourcement spirituel partagé, solidarité et entraide, formation de nouvelles communautés de méditation parfois en des lieux non habituels – centres d'accueil pour aîné(e)s, prisons... etc.); b) la gouvernance de MCQ/RFC sera réalisée par une équipe de trois femmes (Annie Brodeur, Francine Devroede, Lina Landry,) et de trois hommes (Alain Baril, Michel Boyer ofm, Denis Vincent) venant de régions différentes : un bel équilibre prometteur; c) pour les personnes seules – non rattachées à une communauté de méditation – elles peuvent désormais et dès maintenant se joindre, via notre site internet ([www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)), à toutes et tous pour méditer selon des périodes variables; d) plusieurs communautés éprouvent désormais la joie d'une équipe d'animation et de coordination – condition vitale pour le dynamisme renouvelé et la pérennité des communautés de méditation.

En terme de prospective, trois objectifs prioritaires me semblent se dessiner : 1) assurer la relève auprès des enfants et adolescents et de jeunes adultes; 2) éveiller un

grand nombre de personnes pour participer à l'amélioration de « notre » site web par des interventions enrichissantes, et, au besoin, l'amélioration de la configuration de ce dernier pour la qualité de sa croissance tout en s'appropriant graduellement les nouvelles formes de communications via les réseaux sociaux (Web 2); 3) fournir les moyens matériels et financiers à MCQ/RFC pour de nouveaux projets de diffusion et de percées dans diverses régions du Québec et du Canada francophone. Le principe réalité soumet la patience que nous devons développer pour un changement de mentalité, pour des innovations, pour l'audace de faire autrement en vue de toujours mieux répondre à la soif de nos contemporains, soif liée au besoin profond d'une spiritualité vivante, vivace et vivifiante.

Une réflexion sur l'Esprit Saint de Réal Ouellette est suivie de plusieurs articles qui ont pour auteur(e)s des méditantes et des méditants qui témoignent d'une des nombreuses activités à laquelle ils ou elles ont participé. Cela permet de comprendre que ce qui est vécu dans un esprit de *disponibilité totale*, sans préjuger à l'avance, sans se faire un scénario d'autojustification pour excuser son absence, permet parfois des découvertes inédites, et, à tout le moins, de connaître ce qu'*il en est de l'intérieur*. Nos résistances ressemblent toujours à celles que nous avons quand nous résistons à vouloir méditer dans la tranquillité et le calme durant vingt minutes. Parce que tout cela exige une grande *liberté intérieure*...

Yvon R. Thérroux, responsable d'Échos du silence.

## Enseignement de John Main, o.s.b.

**L**isons *attentivement* cet enseignement de John Main, osb, prophète du XX<sup>e</sup> siècle, qui nous a tant légué ici même en terre québécoise de 1977 à 1982 :

« La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs – de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce qu'on voudra – que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous voudrions être. C'est pourquoi il est si rare d'arriver à se connaître tel que l'on est et d'accepter son état présent.

Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous

soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous sachions que nous le sommes. Mais il est beaucoup plus important pour nous de savoir, d'expérience, que Dieu est le fondement de notre être et que nous sommes enracinés et établis en Lui... Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son immobilité en Dieu, qu'en Lui nous avons tout ce qui est nécessaire. » John Main o.s.b., The Way of Unknowing, « Growing in God », New York, Crossroad, 1990, p. 79-81.



## SILENCE - DANSE

**O**n entre dans le silence comme dans une danse : avec élan et élégance, avec grâce et révérence.

Épouser le rythme et la cadence, et s'oublier, s'abandonner, se déposséder. Plonger dans la musique et la stance, ne plus faire qu'un avec la beauté.

Devenir transparence avec la magnificence. Se laisser emmener, emporter, entraîner par cette mystérieuse attirance.

*Se laisser enlacer, embrasser, embraser par la divine Présence, là, tout au fond, dans les secrètes résonnances du cœur en mouvance.*

*Silence, communion intense de tous les sens avec la Transcendance...*

*Ô viens, Seigneur de la danse, emporte-moi dans ton silence.*

**Fabienne THEYTAZ / Rankin Inlet, Nunavut**

Extrait du site [www.nidraj.ca](http://www.nidraj.ca) (partenaire de MCQ/RFC), onglet « Quoi de neuf? », Manchettes du mois d'avril 2011, [Une femme exceptionnelle](#), dans *l'enfer d'Auschwitz*.

**Etty Hillesum** meurt au camp d'Auschwitz à l'âge de 29 ans, le 30 octobre 1943.

**L**a somme de souffrance humaine qui s'est présentée à nos yeux durant les derniers six mois, et continue de s'y présenter chaque jour, dépasse largement la dose assimilable par un individu durant la même période."

" Je vais t'aider mon Dieu à ne pas t'éteindre en moi. C'est à mon tour de t'aider et de défendre jusqu'au bout la demeure qui t'abrite en nous. Tu vois comme je prends soin de toi. Je ne t'offre pas seulement mes larmes et mes tristes pressentiments, en ce dimanche venteux et grisâtre, je t'apporte même un jasmin odorant. Et je t'offrirai toutes les fleurs rencontrées sur mon chemin et elles sont légion, crois-moi. Je veux te rendre ton séjour le plus agréable possible."

" La saloperie des autres est aussi en nous. Et je ne vois pas d'autres solutions que de rentrer en soi-même et d'extirper de son âme toute cette pourriture. Je ne crois plus que nous puissions corriger quoi que ce soit dans le monde extérieur que nous n'ayons d'abord corrigé en nous. L'unique leçon de cette guerre est de nous avoir appris à chercher en nous-mêmes et pas ailleurs."

" Toi qui m'as tant enrichie, mon Dieu, permets-moi aussi de donner à pleines mains. Ma vie s'est muée en un dialogue

ininterrompu avec Toi, mon Dieu, un long dialogue. Quand je me tiens dans un coin du camp, les pieds plantés dans ta terre, les yeux levés vers ton ciel, j'ai parfois le visage inondé de larmes - unique exutoire de mon émotion intérieure et de ma gratitude. Le soir aussi, lorsque couchée dans mon lit, je me recueille en Toi, mon Dieu, des larmes de gratitude m'inondent parfois le visage, et c'est ma prière."

" Un jour si je survivis à tout cela, j'écrirai sur cette époque de petites histoires qui seront comme de délicates touches de pinceau sur un grand fond de silence. "

#### SOURCES:

HILLESUM Etty, *Une vie bouleversée*, Paris, éd. du Seuil, 1985 et *Lettres de Westerbork* : collection "Points-Seuil", Paris, 1995.

LEBEAU Paul, *Etty Hillesum, un itinéraire spirituel*, coll. "Spiritualités vivantes", Paris, éd. Albin Michel, 2001.

GRANSTEDT Ingmar, *Portrait d'Etty Hillesum*, éd. Desclée de Brouwer, 2001.

BÉRIAULT Yves, *Etty Hillesum, témoin de Dieu dans l'abîme du mal*, Montréal, éd. Médiaspaul, 2010.

# L'expérience de l'Esprit Saint dans le silence

Réal Ouellette, Chertsey

Chaque être humain ressent un jour, vers le soir de sa vie ou au moment d'une souffrance marquante, le besoin de faire le bilan de son existence. Pour un philosophe, un théologien, un humaniste, un tel bilan existe. Il consiste à rassembler des pensées, des expériences et des réflexions recueillies tout au long de notre existence, afin de trouver une ligne directrice commune et à établir une synthèse.

Aujourd'hui, plusieurs de nos contemporains sont à la recherche d'une raison de vivre, se sentant vides à l'intérieur d'eux-mêmes. Une spiritualité qui pourrait les conduire au silence et à la joie intérieure. D'une manière générale, le bruit du monde, le regard des autres qui conditionnent des modes comportementales et de mentalisations, sorte de pensée unique à laquelle tous doivent se plier, contribuent à ce mal de vivre généralisé. La société laïque sans le Christ, ce rejet de notre identité historique religieuse et l'ignorance de nos racines spirituelles font rechercher dans d'autres doctrines ce silence que pourtant les Pères du désert ont vécu dans la spiritualité chrétienne inconnue de plusieurs d'entre nous. C'est l'approche du silence sur soi, à l'image et à la ressemblance du silence et de l'inconnissance dont Dieu non seulement s'entoure, mais qui enveloppe l'âme pour ceux qui se tournent vers Lui.

Les Pères de l'Église, et parmi eux les Pères du désert, considèrent cette spiritualité du silence et du nuage d'inconnissance au sommet de l'expérience intérieure. Saint Séraphim de Sarov en s'adressant à un jeune moine dit : « Emmure-toi de silence pour recevoir le Saint-Esprit. »<sup>1</sup>

L'un découle de l'autre de telle manière que nous pouvons dire : « Acquiers l'Esprit et tu connaîtras le silence » « acquiers le silence et tu recevras l'Esprit » ou bien encore « Si tu es dans le silence, alors tu es dans l'Esprit Saint. »<sup>2</sup>

C'est après un long travail sur notre ego que le silence deviendra charismatique, ce dernier état est un don gratuit de l'Esprit Saint. L'être humain est créé à l'image de Dieu et possède en lui l'aptitude à la ressemblance divine. L'image est inscrite dans la personne humaine alors que la ressemblance de Dieu est l'action ou la mise en action qu'opère l'énergie de la grâce déposée dans le cœur de l'homme et de la femme en synergie avec sa volonté lorsqu'il se tourne vers Dieu. L'homme né de nouveau de l'Esprit Saint, nouvelle créature devenue enfant de Dieu, retrouve cette ressemblance avec la Divinité.

Lorsqu'une âme rencontre le silence de Dieu, elle connaît l'ineffable joie et la paix du Christ. C'est après seulement, dans ce silence et cette paix, qu'elle entend des « paroles » ineffables du

Christ ressuscité que le méditant ne peut rapporter.

C'est à propos de cette expérience que Saint Isaac le Syrien écrira : « Aime le silence plus que tout »<sup>3</sup>, et selon Syméon et avec lui de très nombreux Pères du désert, lorsque le Seigneur parle du baptême de l'Esprit dans l'Évangile : « Si quelqu'un ne renaît pas dans l'eau et l'Esprit, il n'entrera pas dans le royaume des cieux »<sup>4</sup>, il parle bien de la contrition, du regret de nos fautes, de la conversion du « vieil homme » (ego) en « homme nouveau », (illuminé par la Parole de Dieu) par l'Esprit qui fait de nous des « christes ». Le baptême dans l'Esprit Saint n'est possible que dans la décision libre de devenir disciple volontairement et de suivre le Maître Jésus. Alors, le disciple devient tout entier sans tache, fils de Dieu, frère de Jésus, fils de la lumière et non plus désormais un être mortel.

Cette union avec Dieu trinité, opérée par la déification de l'Esprit, est le but suprême de toute vie spirituelle. L'acte de contrition par les larmes est pour les Pères du désert le signe tangible que l'individu a commencé sa métanoïa, sa déification qui est progressive dans sa naissance dans l'Esprit Saint; c'est dans son union avec Dieu que l'être devient un papillon. Ce sont les « larmes » (contrition du cœur) des enfants nés de l'Esprit qui assure la seconde naissance. C'est par l'adoption dégénérative de l'Esprit Saint que l'être humain, par sa disposition à la grâce, devient image de Dieu de plus en plus, héritier de Dieu et cohéritier du Christ ressuscité. Syméon et l'ensemble des

Pères du désert enseignent : « ...que personne ne trompe les croyants en leur disant qu'il est possible d'être sauvé sans contrition et conversion au Christ, car « supprime les larmes, tu as supprimé du même coup la purification du cœur et sans purification il n'y a personne qui se sauve et personne ne verra Dieu. »

« Sois tout entier une flamme éclatante, et embrasse tout ce qui est autour de toi pour voir la beauté qui est cachée à l'intérieur de toi. Donne des aliments au feu de Jésus pour que s'enflamme à son contact ton âme. Unis-toi à Lui dans l'embrassement de son amour. » (Isaac le Syrien).

Aime le silence plus que tout, pour entendre sa voix : frappe à sa porte et le Portier ouvrira et les brebis écouteront sa voix...chacune est appelée par son nom... Il marche à leur tête et elles le suivent, car elles connaissent sa voix... Moi, je suis la porte. Moi, je suis venu pour que les hommes aient la vie, pour qu'ils l'aient en abondance... (Jn 10, 1-10).

### Références :

1. *Séraphim de Sarov*, par le père Justin Popovitch, Édition du monastère Saint-Michel, Lavardre, p. 39.
2. Michel Laroche, *La voie du silence. Dans la tradition des Pères du désert*, Paris, Éd. Albin Michel, p. 13.
3. Saint Isaac le Syrien, *Œuvres spirituelles*, p. 213.
4. Saint Syméon le Nouveau Théologien, *Catéchèse*, tome 1, p.245.

**Samedi, le 26 mars 2011 - 7e session de Pèlerins de l'Absolu intitulée *L'inattendu de Dieu*:**

« Il y a une faille en toute chose, c'est ainsi que pénètre la lumière » L. Cohen.

Texte d'un participant, *Daniel Verdon*.

**1-Entretien de Jude Lépine**

**J**ude Lépine, prêtre orthodoxe, marié, père de famille. Quel personnage singulier! À partir de vers de Leonard Cohen (chanson Anthem), il nous entretient entre autres de l'exclusion : « Aujourd'hui, le réfugié est la figure par excellence des ordres sociaux... de la mondialisation... ». Il nous fait découvrir que ce réfugié est l'objet de l'amour ultime. Avec des formules chocs comme « ...il y a peu de temps encore, on bénissait les canons », le Père Lépine nous surprend et garde son auditoire sur le qui-vive.

Puis, il n'hésite pas à nous partager son intimité. Il nous relate une histoire, son histoire, des deux frères qui étaient trois! C'est de sa propre expérience familiale dont il s'agit. Il prend le risque de se dévoiler, de sortir de sa « zone de confort » comme il dit; en montrant sa vulnérabilité et sa sensibilité à travers son vécu, il a brisé la distance entre lui et les participants. Il nous a montré comment on peut parfois ignorer, voire blesser par simple indifférence, un être qui nous est proche. En l'occurrence, il s'agissait d'un de ses propres frères, le petit dernier. Lui et l'aîné avaient toujours eu une très grande complicité non partagée jusque-là avec le plus jeune. Donc une exclusion par indifférence. Une exclusion plus subtile mais qui peut s'avérer tout aussi efficace que l'exclusion active, violente.

Simplicité de l'homme et profondeur des propos : on espère qu'il reviendra bientôt!

**2- Entretien de Janine Lefebvre**

Sa voix. C'est cela qui avant tout retient l'attention. Écouter la musique derrière les

mots de Janine Lefebvre. La douceur émane de sa voix : mélodique, chaude, enveloppante, elle nous berce comme si nous étions des poupons!

Cette douceur épouse tellement bien ses propos. Mais attention, elle propose une démarche très exigeante, très dérangeante. Elle professe une conversion radicale, sans compromis. Et qui peut même donner le vertige à l'occasion. Ne dit-elle pas qu'il faut « prendre un chemin imprévu. (...) Ne plus se retourner sur son passé. (...) ... accepter de décevoir certaines attentes autour de soi. (...) Muter. Inquiéter jusqu'à devenir parfois suspect. »

Elle nous montre l'inattendu de Dieu. « Certaines épreuves sont des feux de forêt qui brûlent tout », dit-elle. Saisir l'occasion de descendre avec Lui au cœur même de la fissure, de la grande brûlerie.» « C'est la faille qui nous conduit au Seigneur, à notre frère, à notre sœur et aux plus petits d'entre nous. Il faut s'engager à une solidarité radicale avec le prochain. » La parole et l'action : Janine sait de quoi elle parle. « Marcher avec le Christ n'est jamais sans conséquence car il nous faut renoncer à des idées, ... une carrière gratifiante ou à des loisirs réconfortants. » Ce choix « peut créer un isolement qui donne le vertige » nous prévient-elle!

**3- Entretien et méditation marchée avec Stéphane Vaillancourt**

En prime, nous avons eu droit à un entretien fort éclairant de Stéphane Vaillancourt sur la méditation suivi d'un exercice de méditation marchée. Concentration sur le moment présent et prise de conscience que dans la marche l'équilibre naît du déséquilibre : intéressant à approfondir pour d'autres sujets!

**Samedi, le 2 avril 2011 - Écho d'une journée d'initiation à la méditation chrétienne  
à Saint-Bruno-de-Montarville de 9 h 30 à 15 h 30 par Louise Lapointe.**

**C**'est à l'automne 2008 que j'ai eu le bonheur de découvrir la méditation et de me joindre à la communauté Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire.

Au fil des jours et des mois, la pratique de cette forme de prière a transformé ma vie et lui a donné un sens nouveau. Peu à peu, j'ai éprouvé le besoin de partager et de faire connaître à d'autres les bienfaits de la méditation sans savoir où et comment y parvenir.

L'occasion s'est présentée dernièrement lorsqu'on m'a approchée pour faire un témoignage à la journée d'initiation à la méditation chrétienne le 2 avril à Saint-Bruno. Sans hésiter, j'ai accepté cette invitation avec la conviction que c'était une réponse à mon désir de transmettre le message.

Consciencieusement, je me suis préparée à vivre cette journée. J'étais très enthousiaste de me joindre aux organisateurs et de m'impliquer à

l'accueil. Dès le départ, la présence chaleureuse et dynamique de notre coordonnateur Michel Boyer o.f.m. a contribué à créer un climat de confiance et à favoriser les échanges.

Lors de la partie « témoignages », j'ai grandement apprécié la façon interactive de procéder par questions et réponses. Le fait de délaissé un peu le texte m'a permis plus de liberté, de spontanéité et de simplicité. Cette journée s'est déroulée pour moi comme un ressourcement spirituel. Les deux vidéos présentées sur la spiritualité contemporaine et sur l'histoire de la méditation chrétienne m'ont beaucoup appris.

Les échanges avec les participants ont toujours été intéressants et chaleureux. En plus des deux périodes de méditation, j'ai trouvé géniale l'idée de chanter ensemble.

En conclusion, rendre témoignage m'a permis d'agir dans la communauté et de combler mon besoin de partage, persuadée que la méditation porte fruit lorsqu'elle nous amène à l'action.

*Tout ce que nous avons à faire, dans la méditation, c'est à nous rendre disponibles – et ce, en devenant silencieux – à l'infinitude de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en étant disposés à dire notre mot de prière dans une humble fidélité.*

John Main, o.s.b.

**Samedi, le 9 avril 2011** au Monastère sur la rue à Longueuil – *Louissette Lapointe*  
(Boucherville) / méditante de la Communauté Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire.

**J**'ai eu la possibilité de participer à une journée de ressourcement sur le thème : « Le dialogue est un incontournable pour vivre toute chose nouvelle en Église : le pluralisme culturel et religieux, l'œcuménisme et l'interreligieux ». Ceci nous fut présenté par M. Yvon R. Théroux. Cela m'a permis d'observer l'accueil et l'ouverture qu'il manifeste auprès de diverses communautés humaines et spirituelles. Différents écrits sont fondés sur des expériences vécues. Par exemple pour écrire sur *La Spiritualité amérindienne*, il a fait un séjour avec son épouse dans une réserve

amérindienne. Ils ont partagé avec des amérindien(ne)s leurs coutumes, leur culture, leurs rites et leur spiritualité. Il est parfois généreux de son savoir jusqu'à nous souffler en latin concernant Jésus : totus Deus mais pas totum Deum, ce qui signifie que Jésus est totalement Dieu mais n'est pas la totalité de Dieu, parce qu'en Dieu il y a le Père, le Fils et l'Esprit. Je fus touchée par son esprit d'humanité qui se manifeste dans une grande générosité remplie d'humilité.



# *Symphonie*

**D**u plus profond de l'inconnu s'est élevée une symphonie que nul orchestre terrestre n'est jamais parvenu à égaler. Musique céleste qui égrène sur les ondes du temps la louange incessante des anges, contemplant la face du Créateur.

Au couvert de la nuée, qui a enveloppé de son intime blancheur le pèlerin en marche, le voile s'est déchiré révélant partiellement le visage resplendissant du Bien-Aimé tant désiré.

Mais, dans le secret, dans le cœur à cœur du mystère divin qui s'unit à l'humain, a germé la douceur d'une présence discrète, rosée de tendresse sur la création s'éveillant au lever de la Vie.

Mais, c'est dans la solitude dans l'inattendu d'un instant a jailli soudainement une vérité éblouissante, sommet vertigineux d'audace et d'absolu, certitude inébranlable d'un « je t'aime » pour aujourd'hui et pour toujours. Mais c'est dans la foi...

*Fabienne THEYTAZ /*  
**Rankin Inlet, Nunavut**



**Samedi 30 avril 2011 de 9 h 30 à 15 h 30 : «L'effusion infinie de l'Amour» (John Main, o.s.b.)**

**Sommaire de la rencontre par Florence Marquis-Kawecki**

**S**amedi le 30 avril 2011, s'est déroulée la journée de ressourcement au Carrefour de prière Béthel à Masson-Angers en Outaouais. Le conférencier fut M. Yvon R. Théroix, actuellement professeur pour la Faculté d'éducation (UTA)/Université de Sherbrooke. M. Théroix s'intéresse particulièrement aux savoirs et aux sagesse des grandes traditions religieuses et à leur éthique. Il est l'auteur de *Réponses à vos questions sur les nouvelles religions* et co-auteur de vingt-trois autres ouvrages publiés au Québec, à Paris, à Londres et à Rome. M. Théroix est également coresponsable de la Communauté de Méditation chrétienne Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire et à Saint-Hyacinthe.

Cette journée fut organisée par les responsables des communautés de Méditation chrétienne de la région de l'Outaouais et elle a connu un beau succès! Le conférencier a présenté deux exposés sur le thème, «L'effusion infinie de l'Amour». Il a été remarquable tant par sa présentation toute simple et décontractée que par le contenu, riche d'un très beau message d'amour qu'il nous a partagé. Il nous a dit : «Le seul chemin qui mène au bonheur c'est l'amour». Nous avons aussi vécu deux ateliers et deux périodes de partage qui nous ont permis d'approfondir le thème (*L'effusion infinie de l'Amour*), la connaissance de soi et la rencontre mutuelle. Nous avons retenu les quatre ingrédients de l'effusion infinie de l'amour au cœur de la méditation: 1) le recueillement; 2) l'attention; 3) le silence, et 4) l'écoute.

La méditation est un cheminement qui vaut la peine et qui exige du courage et de la foi. Il faut du courage pour méditer et persévérer

dans le chemin de la méditation. Souvent, le moindre dérangement nous fait manquer une méditation. Il nous faut apprivoiser le silence. Le mantra, c'est une convocation du cœur – «Viens Seigneur». M. Théroix cite Saint Jacques: «Si tu t'approches de Dieu, il s'approchera de toi». «Il faut laisser Dieu se révéler».

M. Théroix nous a rappelé que les distractions sont à notre mental ce que la respiration est à notre biologie. Elles font partie de nous comme on respire et sont présentes sans avoir à y penser. Même les personnes très spirituelles qui pratiquent la méditation depuis de nombreuses années vivent l'expérience des distractions.

Il nous a redit l'importance des Communautés de méditation chrétienne pour les méditant(e)s. Chaque méditant(e) vit des périodes de désert ou de sécheresse dans son cheminement de méditant(e) tout en ayant souvent à transiger avec des périodes difficiles dans sa vie. Dans ces moments, le support de la communauté est très important car il fait bon se retrouver avec d'autres méditant(e)s. Il a souligné l'importance du partage et l'importance primordiale qu'il faut donner à l'accueil de nos méditant(e)s dans nos communautés.

Ce fut un beau succès! Le climat de prière et de charité était quasi palpable!

Au terme de la rencontre, l'accompagnatrice régionale, Florence Marquis-Kawecki, au nom des communautés de Méditation chrétienne de la région de l'Outaouais, a remercié M. Yvon R. Théroix d'avoir accepté notre invitation et d'avoir assuré l'animation de cette journée enrichissante. Merci à Sœur Raymonde de la Maison de prière Béthel de nous avoir si bien accueillis.

**Samedi, 7 mai 2011 / Monique PICHÉ / Ex-coordonnatrice générale de MCQ/RFC**

**Ressourcement spirituel et assemblée générale annuelle  
Qu'est-ce qui vous a mis sur la route de la méditation?**

**L**a journée du 7 mai, organisée par *Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada*, s'est déroulée en trois temps : un entretien sur la méditation par Pierre Brunette, o.f.m. suivi de l'Assemblée générale en après-midi et un moment festif pour souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire de M.C.Q. Oui, 20 ans déjà. Le tout a commencé en 1991 lorsque Michelle Dubuc a eu l'audace de répondre à une poussée intérieure de répandre l'enseignement de John Main en français... sans trop savoir où ça conduirait. Aujourd'hui, nous en cueillons les fruits.

En lisant le rapport annuel d'activités lors de l'assemblée générale j'ai constaté le remarquable développement des huit dernières années. J'avais l'impression que tout avait doublé: le nombre de membres, d'activités, de groupes et même le chiffre d'affaires.

Durant l'entretien du matin, Pierre Brunette nous avait posé cette question : « Quelles sont les Paroles évangéliques qui vous ont mis sur la route? » Je me suis dit que cette même question pourrait nous être posée par rapport à la méditation et peut-être que vous pourriez être tentés d'y répondre pour vous-mêmes : « Qu'est-ce qui vous a mis sur la route de la méditation? » C'est une question de fond qui a eu des conséquences et qui a permis la continuité et la croissance de MCQ/RFC au fil des ans. J'ai tenté d'y répondre, basée sur ma propre expérience et de ce que j'ai vu et entendu. Trois choses sont montées en moi.

1) La première : c'est une grâce d'oraison et de contemplation, En entendant parler de la méditation, cela a sûrement fait un « déclic » dans le cœur des personnes qui cherchaient. L'invitation était comme une attraction, une séduction qui répondait à une soif « d'être », de « demeurer dans l'Amour », de « passer du dehors au dedans ». Cette invitation fut accompagnée d'une grâce d'entrer dans le silence, si importante pour notre monde d'aujourd'hui. Par la suite, leur désir a été confirmé par une expérience d'amour, une expérience intérieure. J'ai souvent entendu des personnes me dire que la méditation ferait toujours partie de leur vie. Ils ont trouvé le trésor enfoui dans le champ de leur être.

2) La deuxième : c'est le service vécu humblement et dans la gratuité. Combien de personnes rendent un service plus ou moins caché au sein de la méditation. Ils s'engagent avec élan, créativité et selon leurs talents. Ils ont de l'ardeur au travail et ne comptent pas les heures. Ce sont de vrais serviteurs qui travaillent avec amour à plusieurs niveaux : la coordination générale, le conseil d'administration, l'accompagnement régional et l'animation des communautés, la diffusion de la méditation chrétienne, les publications, le secrétariat, le site web, le financement, l'organisation de toutes sortes d'activités.

3) La troisième : c'est le témoignage. Les méditant(e)s deviennent des « témoins » d'une expérience d'amour, de paix et de lumière, d'une Parole devenue vivante dans leur cœur. Le message se transmet le plus souvent de « bouche à oreille », par une invitation, un « Viens et vois » et la joie de faire connaître à d'autres ce qui les fait vivre et transforme leur vie. Et dire que tout a commencé très humblement par **un mot. Quelle vocation mystérieuse! Ad multos annos, méditation chrétienne!**

**Samedi, 7 mai 2011 / Gaétane Leblanc**

**Ressourcement spirituel et assemblée générale annuelle**

**E**n 2003, suite à la lecture d'un livre de Laurence Freeman, j'ai commencé à méditer. J'ai joint la communauté de méditation Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire en 2007. Afin d'alimenter et soutenir ma méditation, je participe à différents ressourcements.

Samedi le 7 mai, j'ai eu le bonheur d'entendre Pierre Brunette, o.f.m., nous partager son expérience sur « *Les défis au quotidien de la pratique méditative* ». Il nous a offert un résumé dont il se sert pour initier les gens qui viennent méditer à la maison Orléans dans le quartier Hochelaga. J'ai beaucoup aimé son approche de la méditation; c'était très concret, actuel, profond et en lien étroit avec l'Évangile. À défaut de pouvoir l'écouter toute la journée, j'ai acheté son texte « *Itinérance spirituelle, une façon contemplative de vivre* ». Je pourrai ainsi continuer à m'inspirer de sa spiritualité.

La deuxième partie de la journée m'intéressait un peu moins puisque c'était le rapport annuel des activités, des finances et des prévisions budgétaires ainsi que les élections au Conseil

d'administration. Suite à la présentation du rapport annuel, j'ai été très impressionnée de voir tout ce que méditation chrétienne nous offre comme support et accompagnement ainsi que par l'implication de tant de gens. C'était aussi agréable et rassurant d'entendre beaucoup de commentaires positifs concernant le travail du Conseil d'administration, les activités proposées, la gestion des finances, le secrétariat, le site internet ainsi que le journal « Échos du silence ». Les participants étaient reconnaissants et le manifestaient. De plus, les trois postes vacants ont été rapidement comblés. Cette deuxième partie de la journée m'a permis d'élargir mes connaissances de la méditation chrétienne et j'en suis très heureuse.

Il restait peu de temps pour le moment festif soulignant le 20<sup>e</sup> anniversaire, mais le partage d'un gâteau et d'un mousseux ainsi que les tirages étaient une belle façon de terminer cette rencontre. Merci à tous ceux et celles qui font de méditation chrétienne une ressource inestimable.

*Nous devons apprendre qu'une seule chose est nécessaire, parce qu'une seule chose est.*

*Par conséquent, nous devons tous faire attention à notre manque de discipline. Nous devons amener nos esprits agités et vagabonds à l'immobilité.*

John Main, o.s.b.

**Samedi, le 21 mai 2011 à Otterburn Park**  
« L'expérience de la simple présence » *Claude Bernier*,  
accompagnateur régional de la Montérégie.

**A** la demande de méditant(e)s de la Maison Marie-Rivier de Mont Saint-Hilaire, Stéphane Vaillancourt, directeur du Noble Chemin, a bien voulu animer une journée d'intériorité, sous le thème de *L'expérience de la simple présence*. Stéphane nous a d'abord présenté le déroulement de la journée : deux périodes de méditation assise, deux de méditation marchée, des exercices d'intégration corporelle, ponctués d'enseignements et une pause pour le midi dans le bel environnement aménagé de l'église Notre-Dame-du-Bon-Conseil à Otterburn Park. Tous installés dans le silence, c'est avec générosité que Stéphane nous a partagé son expérience et nous a dirigés dans un climat d'amour fraternel vers notre propre expérience de la simple présence.

Des exercices d'intégration corporelle nous ont révélé que notre corps vit au moment présent et qu'il est notre allié pour rester concentré(e) sur l'instant présent. Des notions du corps, de l'âme et de l'esprit, nous ont rappelé que la concentration sans attention n'est rien, que le spirituel est inaccessible pour l'esprit et qu'il nous faut être aimant et positif envers nous-même. Lors d'une méditation, quand des idées se présentent, le fait d'en prendre conscience est une réussite en soi et participe à améliorer

notre capacité à prendre davantage conscience. Finalement, seule la grâce de Dieu nous permet de le rejoindre dans notre cœur profond. La méditation marchée a été une belle expérience de présence à soi, aux autres et à son environnement et nous a sûrement aidés à faire communauté.

De l'expérience de la simple présence, je garde un désir de goûter Dieu et le sentiment d'un présent possible et toujours meilleur. Une certitude aussi qu'il nous faut nous donner des temps de ressourcement, des moments forts qui stimulent notre foi. Notre foi qui nous permet de continuer à méditer quotidiennement.

Merci à Stéphane Vaillancourt pour sa bienveillance et son invitation à être libre et trouver sa propre voie dans la méditation, merci à celles et ceux qui s'impliquent et cheminent avec nous, aux généreux partenaires qui gravitent autour de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada et qui nous offrent l'opportunité de croître spirituellement.

Bonne continuité sur le chemin du pèlerinage!  
Union de prière.

*Dans la prière, nous nous dépouillons de l'illusion d'un ego qui isole. Nous le faisons par un acte de foi persévérant, en nous décentrant tout entier de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, pour nous concentrer sur le vrai Soi, créé par Dieu, sauvé par Jésus et temple du Saint-Esprit.*

Laurence Freeman o.s.b.

# La méditation: s'engager à la simplicité

**P**lus nous parlons de la méditation, plus il faut nous rappeler qu'il s'agit d'un chemin de simplicité. Lorsqu'on réfléchit à la méditation, il y a toujours le risque de perdre de vue l'essentielle simplicité de la méditation. Or, nous n'avons guère l'habitude de rechercher la simplicité.

La simplicité de la méditation en déroute plus d'un. Pour plusieurs personnes, la complexité est valable vraiment, digne de respect et source de fécondité réelle ! Dès lors, la méditation, par la simplicité à laquelle elle nous convie, suscite de la perplexité: Est-ce que cela en vaut vraiment la peine? Et pourtant, nous pressentons que la vérité se trouve dans l'absolue simplicité, dans la recherche de l'essentiel. A l'expérience, par notre pratique quotidienne, nous réalisons que la méditation nous simplifie. Elle relativise notre esprit d'analyse, nous apprend plutôt à être présent à notre coeur profond et à Celui qui habite au centre de notre être dans l'amour. La recherche des résultats à tout prix occupe alors moins notre champ de conscience. Il nous suffit simplement d'être et d'éprouver une joie, source de plénitude, dans l'accueil du don de notre être !

La méditation nous simplifie parce qu'elle nous apprend à lâcher prise par rapport à nos préoccupations parfois obsédantes et à une image de soi qui nous handicape, qui nous laisse parfois prisonnier de notre passé et son lot d'expériences difficiles. La pratique de la méditation nous simplifie parce qu'elle nous apprend à nous détacher de notre ego, le moi possessif qui prétends être le centre de tout. Or, Dieu est le Centre, le reste n'est qu'illusion. Et nous trouvons notre centre en Dieu. Nous y parvenons par la discipline de la répétition de notre mot sacré.

Jour après jour, nous nous engageons à la simplicité par la reprise humble et fidèle de notre mot sacré, nous détachant de toute pensée ou image, même sur Dieu. Grâce à une pratique soutenue, quotidienne, notre mot sacré s'enracine dans le coeur, Alors, il croît. En vérité, il fleurit. Et la fleur de la méditation est la paix, une paix profonde. L'apprentissage de la simplicité, c'est notre manière bien concrète de vivre la première des Béatitudes; Heureux les pauvres de coeur, le Royaume des cieux est à eux. La simplicité est un chemin de pauvreté, de détachement et paradoxalement un chemin de plénitude, parce qu'enracinement en Dieu.

Michel Boyer, o.f.m.  
Coordonnateur MCQ