

Inspiré du cahier du bénédictin Laurence Freeman et de Paul Harris

Commencer et animer un groupe (septembre 1992)

Auteurs

Michel Boyer, franciscain
et
Yvon R. Thérault, laïc engagé

1^{re} édition 2016

**Méditation chrétienne du Québec (MCQ)
et des Régions francophones du Canada (RFC)**

Téléphone : 450-446-4649

Courriel : info@meditationchretienne.ca

Site web : www.meditationchretienne.ca

ISBN 978-2-922784-09-1

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Initier et animer une Communauté de méditation chrétienne au Québec (MCQ) et dans les Régions francophones du Canada (RFC)



L'INTUITION DE DÉPART

Le bénédictin John Main (1926-1982) a puisé son intuition de la mise sur pied de communautés de méditation dans la pratique même de l'Église primitive. Les premiers chrétiens se réunissaient pour prier en petites communautés dans les maisons des uns et des autres. Ces chrétiens avaient la conviction de la présence de Jésus ressuscité. N'a-t-il pas dit : « *Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis présent au milieu d'eux.* » (Mt 18,20); ils avaient donc conscience de constituer une communauté de foi et que la prière était créatrice d'un fort lien d'unité.

LE DÉVELOPPEMENT

La semence jetée en terre en 1975 par John Main a entraîné une belle fécondité. En 2016, plus de 2500 petites communautés de méditation chrétienne sont formées et se retrouvent en divers continents. Ces communautés sont fréquentées en grand nombre par des laïcs et habituellement animées par ceux-ci.

Une communauté de méditation peut se réunir en divers lieux : maisons privées, chapelles, centres de santé, universités, maisons de communautés religieuses, résidences de personnes âgées, prisons... Habituellement chaque semaine. Une communauté se tisse à même les charismes de chacun de ses membres et crée des solidarités. Bâtir une communauté est un défi quotidien au plan humain et spirituel.

SON IMPORTANCE

Les petites communautés de méditation sont des communautés de foi et d'appartenance. Aux personnes débutantes ou déjà méditantes, elles apportent un soutien, nourrissent la motivation d'entreprendre ou de poursuivre, de favoriser une relance après un temps d'arrêt. On y trouve un encouragement dans le fait de voir d'autres personnes qui s'adonnent avec fidélité à la pratique deux fois par jour.

Les communautés de méditation peuvent accueillir en tout temps, à leur rencontre hebdomadaire, toute personne qui recherche un chemin d'intériorité, peu importe où elle se trouve dans son cheminement spirituel.

Évitons de mesurer l'importance d'une communauté de méditation chrétienne au nombre de personnes qui la constituent. Il est sans doute stimulant d'avoir un bon nombre mais quelques personnes motivées et fidèles à la pratique quotidienne justifient l'existence d'une communauté (Mt 18,20). Retenons toutefois que des communautés naissent et existent parfois pendant quelques années puis disparaissent. D'autres persistent à temps et à contretemps. Les fluctuations font partie de la croissance.

Il est heureux que les communautés d'une même région puissent à l'occasion se rendre visite, là où c'est possible, ou s'offrir un espace de ressourcement plus intensif ensemble, ou encore participer à des activités plus générales de ressourcement (ex. Le ressourcement spirituel annuel de MCQ/RFC).



Communauté de méditation chrétienne

REMARQUES PRÉLIMINAIRES

1. Les rencontres peuvent avoir lieu le jour ou le soir.
2. Généralement, les communautés comptent en moyenne une dizaine de personnes, plus ou moins.
3. De nouvelles personnes peuvent s'ajouter en tout temps.
4. Attention et vigilance auprès des personnes sont importantes surtout la première année où le risque d'abandon est plus grand.
5. Orientation œcuménique. La méditation chrétienne ne se limite pas à une Église particulière. Des expériences interreligieuses sont aussi souhaitables occasionnellement là où cela est possible.
6. Une communauté de méditation n'est pas un groupe social ou un groupe d'échange. Le silence partagé constitue le cœur de chaque rencontre avec une méditation de 20 à 30 minutes.
7. Ancrage dans la tradition des bénédictins John Main et Laurence Freeman qui ont reformulé pour notre temps cet héritage d'un passé lointain.
8. Entretenir la simplicité. Ne pas surcharger le contenu de la rencontre.
9. L'incontournable équipe d'animation d'au moins deux, trois personnes ou plus, qui peut varier dans le temps.
10. Dossier de base à remettre aux nouvelles personnes qui se présentent : dépliant de MCQ/RFC, des textes : *Comment méditer*, *Un chemin d'intériorité*, *La méditation, un voyage intérieur parsemé d'obstacles*. *Un voyage à refaire quotidiennement comme si c'était la première fois*, et référer les personnes à www.meditationchretienne.ca.

Déroulement d'une rencontre

L'ACCUEIL

Une personne ou deux de l'équipe d'animation. L'accueil de l'autre est la clé par excellence.

Accueil chaleureux mais sans éclats de voix. Éclairage réduit, musique douce, apaisante.

Au début de la rencontre ou lors de l'échange (3^e partie) la personne responsable de l'animation souligne la présence de nouvelles personnes qui peuvent mentionner leur nom et le lieu de leur provenance.

ENTRETIEN – RESSOURCEMENT

Écoute d'un enseignement sur CD ou brève présentation orale d'un texte tiré du Matériel utile pour l'animation (voir ci-haut p. 2-3).

TEMPS DE MÉDITATION

Au moins 20 minutes (musique sur CD qui introduit et qui termine la méditation).

Pour une communauté nouvelle qui démarre, donner les consignes pour la méditation. Particulièrement en présence de nouvelles personnes qui se joignent.

Musique sacrée, classique ou contemporaine, préférablement sans paroles, pour faciliter la transition de la parole, qui précède le temps de méditation, au silence.

La période de méditation constitue l'essentiel, le cœur de chaque rencontre.

Avant la période de méditation, on peut ensemble réciter l'invocation de John Main : « Père du ciel... » (Voir Annexe 2).

PÉRIODE QUESTIONS/PARTAGE

La période de questions est susceptible de dissiper des malaises dans la pratique de la méditation, utile pour la personne concernée et possiblement pour d'autres personnes. La personne qui assure l'animation essaie au mieux d'apporter un éclairage, ou une autre personne de la communauté, s'il y a lieu.

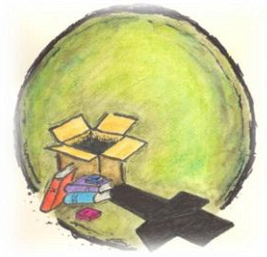
- Il est question d'un libre partage, et non d'une discussion, chaque personne restant libre de s'exprimer ou non. On ne commente pas non plus l'opinion exprimée. Pour le libre partage, on peut poser le genre de questions suivantes :
 - Dans l'entretien qui a été offert, qu'est-ce qui a attiré votre attention, vous a éclairé ou touché?
 - Qu'est-ce qui a fait bon pour vous d'entendre?
 - Approfondir au-delà des seules idées. En un mot, qu'est-ce que cela fait émerger en soi? On s'exprime simplement et brièvement. Il faut s'assurer que tout le monde nous entend.
- Il est possible de terminer le temps de partage par une prière vocale (ex. le *Notre Père*) ou une Parole de Dieu qui irait dans le sens de l'entretien, ou même un psaume au choix. Puis, diverses informations d'activités locales, régionales, provinciales ou nationales sont communiquées.

CONCLUSIONS

1- La durée d'une rencontre est approximativement de 60 minutes.

2- À un moment ou l'autre dans l'année, on pourrait favoriser à la fin de la rencontre l'occasion aux membres de la communauté de fraterniser un moment avec un goûter. Et pour l'été, que décide-t-on?

Matériel utile pour l'animation



Pour la partie « Entretien – Ressourcement »

John Main

- 2014 – (Livre) *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, France, Collection « Rives spirituelles », Éditeur : LE PASSEUR et aussi sur la page d'accueil de www.meditationchretienne.ca
- 2013 - (Livre) *Le chant du silence – L'art de méditer*, Montréal/Paris, Éditions Médiaspaul, 256 pages (traduction de *The Way of Unknowing* de John Main o.s.b. par Francine Devroede et Michel Boyer)
- 2009 - *Entrer dans la voie* (John Main) Coffret de 3 CD_s (+ Cahier)
- 2006 - *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* (John Main), Coffret de 4 CD_s audio – 28 causeries (+ Livre)
- 2003 - *Le chemin de la méditation*, Coffret de 6 CD_s audio – 35 causeries (+ Livre)

Laurence Freeman

- CD *Être présent*. Six brefs entretiens de Laurence Freeman en français, entrecoupés de transitions musicales.

Michel Boyer

- 2013 - Cahier de Michel Boyer *Au rendez-vous de la simple présence* Méditation chrétienne du Québec et des Régions francophones du Canada. 30 enseignements au sujet de la méditation chrétienne (cahier de 34 pages).
- CD1, CD2 et CD3 *Au rendez-vous de la simple présence* (courts entretiens de moins de cinq minutes tirés du Cahier ci-dessus).

Pour la partie « Temps de méditation »

(Musique de méditation)

- CD de 3 périodes de silence de 20 minutes - Chants de Taizé vol. 4
- CD de 2 périodes de silence de 20 minutes
Consignes pour la méditation de Michel Boyer– (fond musical)

Initiation de nouvelles personnes

Les communautés de méditation chrétienne peuvent accueillir à tout moment des personnes désireuses d'en faire la découverte et, pour certaines d'entre elles, d'en faire le choix comme pratique spirituelle. Assez souvent, les nouvelles personnes se présentent à l'improviste. Tout dépend de la manière avec laquelle la publicité a été faite. Les personnes viennent suite à une annonce dans les journaux locaux ou régionaux, par le feuillet paroissial ou le feuillet promotionnel MCQ/RFC, par notre site web www.meditationchretienne.ca, et bien sûr, par des contacts personnels.

- - - - -

Si, dans la communauté de méditation, une ou deux personnes sont désignées pour l'accueil, celles-ci doivent avoir une vigilance particulière pour détecter la personne qui se présente pour une première fois. La personne responsable de l'animation à la rencontre aura la délicatesse de signaler la présence de la ou des personnes nouvelles.

- - - - -

Il serait souhaitable qu'une brève rencontre avec la personne nouvelle puisse avoir lieu avant le début de la rencontre hebdomadaire ou éventuellement à la fin.

Comme il s'agit d'un premier contact, on prendra soin de remettre le dossier d'accompagnement (voir ci-haut le n° 10 des *Remarques préliminaires*). L'invitation sera faite à la personne de se donner le temps de poursuivre l'exploration commencée.

Annexe 1

Importance d'une communauté de méditation et de son ressourcement spirituel

« Nous avons besoin d'être réconfortés par la chaleur et le soutien d'une famille spirituelle. Parce que deux personnes ne sont jamais au même point du pèlerinage, l'amitié, l'inspiration mutuelle, l'encouragement sont des moyens employés par l'Esprit pour nous guider. La communauté de méditation hebdomadaire est essentielle pour nous faire persévérer. »

L. Freeman, *Jésus le maître intérieur*, p. 288-289.

« Parce que la prière est l'expression la plus précieuse de l'humain en nous, il lui faut, pour s'épanouir, le soutien constant de la communauté. La communauté de foi n'est pas un cercle clos de gens serrés les uns contre les autres, mais des compagnons, des compagnes qui vont de l'avant ensemble, reliés les uns aux autres par la même voix qui appelle. »

H. Nouwen, *Les trois mouvements de la vie spirituelle*, p. 194.

« Nous pouvons nous asseoir ensemble pour la méditation silencieuse. On éprouve non seulement le silence qui se fait dans son cœur, mais le silence de tout le groupe. Parfois le silence est presque palpable et peut unir plus intensément que tous les mots. »

W. Johnston, *The Inner Eye of Love*, cité par
P. Harris dans *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*, p. 199.

« Au contact des autres, nous nous éveillons à la vérité plus profonde de notre être. Impossible d'entretenir l'illusion d'un pèlerinage en solitaire quand on est présent aux autres. Leur présence nous rappelle notre adhésion plus profonde à l'immobilité, au silence et à la fidélité. »

P. Harris, *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*, p. 197.

« Personne d'autre, il est vrai, ne peut méditer pour nous et nous méditons chaque jour dans la solitude, mais nous nous rendons compte que le soutien des autres nous est nécessaire pour persévérer dans notre cheminement. La réunion hebdomadaire de la communauté dispense soutien et encouragement aux personnes qui pourraient avoir perdu courage ou éprouver en chemin des difficultés. »

L. Freeman, *Jésus le maître intérieur*, p. 253.

« La méditation en communauté dégage une immense puissance. Une communauté avec qui méditer va faciliter votre pratique. Nous partageons la présence de Dieu qui est parmi nous et dans nos cœurs. Ce partage advient dans le silence et l'immobilité. » J. Main, *Le chemin de la méditation*, p. 182-183.

« Les chrétiennes et chrétiens, disciples du Christ (Messie), perpétuent encore et toujours la tâche de témoigner de Dieu en ce monde à travers mille et une missions. *La nôtre* se définit dans une simplicité bouleversante : revivre et faire revivre l'intimité qu'il y avait entre Jésus et son Père (Abba). La prière contemplative, silencieuse, est un antidote puissant aux maux par trop nombreux de ce monde déchiré par la guerre et les combats. » Yvon R. Thérout, *Vœux de Noël 2015* sur www.meditationchretienne.ca

Annexe 2

John Main, un bénédictin témoin spirituel du XXe siècle

L'histoire chrétienne nous montre des hommes de prière qui ont guidé leurs contemporains vers cette renaissance dans l'Esprit prêchée par Jésus.

John Main, bénédictin.

(Extrait du site web de Méditation chrétienne du Québec et des Régions francophones du Canada)

- 1926** Le 21 janvier, naissance de John (Douglas) Main, 4^e d'une famille de six enfants. Il est d'origine irlandaise et catholique.
- 1955** Il se trouve pendant 18 mois en service diplomatique en Malaisie, dans la capitale KUALA LUMPUR. Un jour, au nom du gouverneur, il porte un message d'amitié au swami Satyananda, un moine hindou fondateur d'un orphelinat et d'un centre spirituel. Auprès de lui, il s'initie à la pratique de la méditation.
- 1956** Professeur de droit.
- 1958** Son neveu décède tout jeune du cancer. C'est un véritable choc pour John Main, période de questionnement intense sur le sens de sa vie.
- 1959** Entrée dans la vie monastique à l'Abbaye bénédictine d'EALING, en banlieue de Londres (Angleterre). Son maître des novices lui demande d'adopter une forme de méditation qui fait appel à la réflexion (méditation discursive).
- 1963** Le 20 décembre, il est ordonné prêtre catholique à l'âge de 37 ans.
- 1973** Suite à une rencontre avec un jeune homme désireux de découvrir la mystique chrétienne, il relit *Christian mysticism* d'Augustine Baker. De là, il est conduit aux *Conférences* de Jean Cassien, moine du IV^e siècle, puis au *Nuage d'inconnaissance*, ouvrage d'un mystique anglais anonyme du XIV^e siècle. Il reconnaît dans ces écrits une forme de méditation avec un seul mot sacré qu'il a pratiqué pendant plusieurs années avant son entrée chez les Bénédictins en 1959.
- 1975** De retour à Londres, il obtient la permission du monastère d'EALING de créer une petite communauté laïque où la pratique de la méditation chrétienne occupe une place significative dans la vie quotidienne.
- 1976** John Main prêche la retraite à l'Abbaye de Gethsémani au Kentucky (États-Unis), lieu de vie du moine Thomas Merton décédé en 1968.
- 1977** Arrivée à Montréal (Québec, Canada) le 28 septembre, accompagné seulement du jeune moine Laurence Freeman pour une nouvelle fondation centrée sur la vie contemplative et l'enseignement de la méditation chrétienne.

1977-1982

Période intense d'enseignement au nouveau Prieuré bénédictin, d'abord situé rue de Vendôme puis avenue des Pins à Montréal. Accueil de candidats à la vie bénédictine.

30 décembre 1982

Décès à Montréal suite à un cancer généralisé. Sa dépouille est inhumée au cimetière du Mount Saviour Monastery (Elmira, État de New-York aux États-Unis).

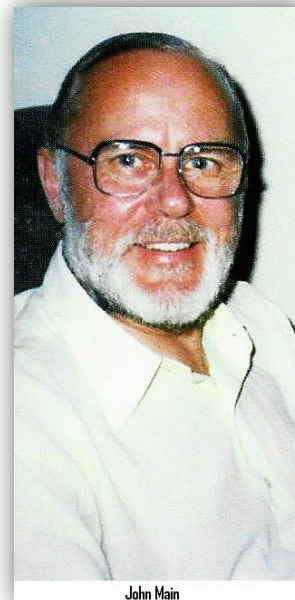
Le jeune Laurence Freeman, bénédictin, prend la relève dans la poursuite de l'enseignement de la méditation chrétienne. En 1991, il verra à la formation de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne. Elle poursuit la mission réalisée au départ par John Main. La semence jetée en terre est devenue un grand arbre !

Invocation de John Main, bénédictin

« Père du ciel
ouvre mon cœur
à la présence
silencieuse
de l'Esprit de ton Fils.

Conduis-moi dans ce
mystérieux silence
là où ton Amour est
révélé à tous ceux et
celles qui appellent :

« Viens, Seigneur,
- Maranatha - . »



Annexe 3

Un chemin d'intériorité

Méditation chrétienne du Québec et régions francophones du Canada compte 25 ans d'existence en 2016. Elle regroupe des personnes qui partagent un même attrait pour l'intériorité. Dans un monde souvent marqué par l'agitation et la superficialité, où l'argent et la consommation ont droit de cité et sont l'indice, pour certains, de bonheur facile, la méditation chrétienne invite plutôt au pèlerinage intérieur, là où le cœur s'éveille à l'essentiel. C'est la chance de découvrir la vérité profonde de la vie, de s'ouvrir au centre de son être à cette Présence capable de combler la quête de bonheur et de révéler notre véritable identité : « *Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est inquiet tant qu'il ne repose pas en toi.* » (Saint Augustin)

Un maître spirituel

Il y a plus de vingt-cinq ans que des personnes ont voulu partager à d'autres chercheurs de Dieu, au cœur de la tradition chrétienne, l'héritage reçu du Père John Main, moine bénédictin, décédé trop jeune en 1982, à Montréal. Avec Thomas Merton, Bede Griffiths, Thomas Keating et Jean Vanier, le Père John Main est considéré l'un des maîtres spirituels les plus importants du XX^e siècle. Malgré son court passage au Canada, de 1977 à 1982, il a marqué de son empreinte des centaines de personnes. Son influence s'y fait sentir encore aujourd'hui. Grâce à lui, à son enseignement encore bien vivant, des laïcs toujours plus nombreux découvrent un chemin de prière contemplative.

Depuis la disparition prématurée du bénédictin John Main, Laurence Freeman o.s.b. a pris la relève. La semence jetée en terre a produit un grand arbre. Il existe maintenant plus de 35 centres de méditation à travers le monde, fréquentés et animés en grande partie par des laïcs. Un vaste réseau de 2500 groupes de méditation constitue une véritable communauté mondiale de la méditation chrétienne qui puise toujours son inspiration dans l'enseignement de John Main, ce maître de prière.

Au cœur de la tradition chrétienne

La méditation, telle qu'enseignée par John Main, s'inscrit dans une longue tradition remontant aux premiers siècles du christianisme, jusqu'aux moines du désert. Il a puisé son inspiration première chez Jean Cassien, un moine du IV^e siècle qui a exercé une influence considérable sur la vie monastique en Occident et de façon particulière sur saint Benoît. La pratique de la méditation, telle que transmise par le Père John Main, met l'accent sur la reprise intérieure d'un mot sacré (le mot-prière qu'il recommande est MARANATHA, c'est-à-dire : « Viens, Seigneur »), par-delà toute pensée, sentiment ou image de Dieu. Plus qu'une technique, cette prière très dépouillée veut favoriser la prière du pauvre dont le cœur s'ouvre au travail de l'amour de Dieu au plus intime.

Par sa découverte et son actualisation de la prière contemplative, au cœur de la tradition chrétienne, John Main a eu un apport considérable, il a eu le souci constant de mettre à la portée des laïcs de ce temps, si assoiffés d'une expérience spirituelle, un chemin de prière contemplative. Pour lui, « *l'ouverture de notre cœur à la prière contemplative est aussi naturelle que l'éclosion d'une fleur. Pour qu'une fleur s'ouvre et s'épanouisse, il faut seulement lui permettre d'être.* »

Il n'a cessé de partager cette intime conviction qu'après la réforme biblique, liturgique et catéchétique, l'Église du XX^e siècle avait un urgent besoin de renouveau d'une prière contemplative. Par sa propre vie et son enseignement, John Main s'y est employé et a contribué à sa manière à la vitalité de l'Église. Grâce à lui, un trésor de la tradition spirituelle chrétienne, trop longtemps méconnu, a été mis en évidence. Depuis sa disparition, bien des personnes, transformées en profondeur par cette prière contemplative, ne cessent de partager ce qui leur a été donné un jour avec tant d'amour.

Dans le monde francophone

À partir de 1990, Michelle Dubuc, une méditante de longue date, a senti dans son cœur l'appel à diffuser dans le monde francophone l'enseignement du Père John Main. Grâce à son initiative, il y a eu, depuis ce temps, traduction de divers documents, livres ou CD, pour que la richesse de cet enseignement soit connue aussi du public francophone. Périodiquement, conférences ou ressourcements spirituels permettent de découvrir aussi cet enseignement de la méditation chrétienne. De plus, les personnes intéressées peuvent se joindre à une communauté de méditation qui existe en plusieurs régions au Québec, au Nouveau-Brunswick, au Manitoba et en Ontario.

À la fin de 2015, on compte plus de 50 communautés et d'autres sont en formation. Sur notre site web, une liste est disponible ainsi qu'au secrétariat. Selon l'intérêt manifesté, des sessions d'initiation à la méditation peuvent être organisées. Un bulletin d'information et de réflexion est publié deux fois par année *Échos du silence*. La *Communauté mondiale de la Méditation chrétienne* a son secrétariat à Londres (www.wccm.org)



Annexe 4

Comment méditer?



À la maison, choisis un coin tranquille. Décore-le simplement d'une icône, d'une bougie, ou de la Bible ouverte. Ce sera ton espace sacré!

Assieds-toi le dos bien droit mais sans raideur, détendu et en même temps vigilant. Demeure dans cette posture le plus immobile possible pendant toute la période de méditation. Un corps immobile prédispose à la tranquillité d'esprit. Puis, prends un moment pour être en contact avec ta respiration, mais sans rien forcer ou contrôler.



Maintenant, ferme doucement les yeux, pour éviter les distractions qui viendront de ton environnement. Puis, intérieurement, silencieusement, commence à répéter avec fidélité un seul mot : MARANATHA, en araméen, la langue maternelle de Jésus, qui veut dire « Viens, Seigneur ». Appuie tout en douceur sur chacune des syllabes de ce mot sacré : MA-RA-NA-THA. Pendant toute la période de méditation, tu reprends simplement ce mot, une des plus anciennes prières chrétiennes.

Au milieu des pensées de toutes sortes qui essaient de te distraire, reporte avec douceur ton attention aimante à ton mot sacré. Rien ne sert de lutter contre les pensées pour les chasser à tout prix! Ignore-les en reprenant intérieurement, avec foi et amour, ton mot sacré MARANATHA. C'est ainsi pendant toute la période de méditation. La méditation terminée, prends un moment pour goûter la paix que tu ressens ou laisse monter à ton cœur une prière spontanée. Puis, reprends le cours de tes activités.

Matin et soir, médite ainsi 20 à 30 minutes. Cette pratique spirituelle te demande de la générosité, de la discipline. Il n'y a pas de raccourcis! Avec le temps, la méditation va devenir pour toi une priorité de vie.

Annexe 5
Pour commencer la période de méditation
ou au cours de la méditation devant l'afflux des pensées



Méditer sur le va-et-vient du souffle

Assoyez-vous confortablement, le dos droit mais sans rigidité, la tête légèrement inclinée, yeux fermés. Il s'agit d'être attentifs, présents à votre souffle, sans l'oublier ou vous laisser distraire.

Respirez naturellement, sans rien forcer. Portez votre attention à votre souffle qui va et vient, comme le mouvement de la mer. Soyez attentifs à la sensation que crée le passage de l'air dans les narines, à l'endroit où vous le percevez avec une certaine netteté. Prenez conscience du moment où la respiration s'arrête une seconde entre l'inspiration et l'expiration qui suit.

Ne modifiez pas volontairement le rythme de votre respiration. Le souffle se ralentira peu à peu, mais cela doit se faire tout naturellement. Que la respiration soit longue ou courte, soyez simplement conscients de cela.

Assez rapidement, vous tombez dans la distraction avec les pensées, ou encore dans un état de semi-somnolence, ou dans une combinaison des deux. Dès que vous constatez que votre attention à la respiration s'est perdue, il s'agit doucement d'y revenir. Retournez simplement au souffle, comme le papillon qui revient sur une fleur après avoir volé à droite et à gauche.

Lorsque les pensées surgissent, n'essayez pas de les arrêter. Évitez simplement de les alimenter, laissez-les traverser comme les oiseaux ou les nuages passent dans le ciel.

Ne vous jugez pas si vous n'y arrivez pas rapidement. Ne jugez pas non plus votre période de méditation : la performance n'a pas sa place. Gardez confiance. Votre pratique soutenue vous aidera à reporter plus aisément votre attention à votre souffle et à laisser filer les pensées.

Annexe 6

Les ingrédients de la méditation.

Je les explicite en forgeant un acronyme : **RASE**. Rase tout l'accessoire, le superficiel, pour ne t'en tenir qu'à l'essentiel, c'est-à-dire à ce contact intime avec Celui qui habite au tréfonds de ton être.

« **R** » pour **RECUEILLEMENT**. Non pas une attitude dévote, mais en retournant à l'étymologie du terme, cela signifie « se ramasser », faire l'unité de soi et en soi. Dispersés que nous sommes tous par le nombre d'activités accaparantes au quotidien, nous avons besoin parfois de nous arrêter, de respirer, de faire un bilan.

« **A** » pour l'**ATTENTION**. C'est tout un défi, au plan humain et spirituel, que d'être simplement à ce que je fais. Une conscience vive du moment présent et de tout ce que cet instant génère en moi. « Quand je fais attention, je laisse tomber mes inquiétudes, mes préconceptions ou mes distractions pour m'ouvrir à la réalité présente » (Fabrice Midal).

« **S** » pour **SILENCE**. Un silence fécond, temps riche en retombées de toutes sortes pour soi et les autres. Des périodes de silence sont salutaires. Ce n'est pas seulement l'absence de bruit et encore moins un vide.

« **E** » pour **ÉCOUTE**. Écouter est un art, un apprentissage exigeant. Entendre est plus facile car il n'exige pas attention et conscience présente. Nous recherchons tous des personnes capables d'écoute. En soi, l'écoute est thérapeutique. Je me mets au service d'autrui. L'écoute véritable se fait avec l'oreille, l'œil, le cœur et l'âme. La méditation m'amène à écouter le « Tout Autre qui m'habite ».

Les symboles privilégiés autour desquels se retrouve une communauté de méditation chrétienne.

- 1- **Les Écritures bibliques**. Symbole du fondement des enseignements des bénédictins John Main et Laurence Freeman. Nous pouvons facilement constater les nombreuses références aux textes sacrés qu'ils utilisent. Dès lors, on comprend sous un nouvel éclairage la portée de ces textes. Le sens renouvelé nourrit et nous inspire. Tout méditant, dans le sillon de John Main, a avantage à lire les textes sacrés de manière quotidienne. Certains sites web nous y aident comme *Évangile au quotidien* (noreply@evzo.org).
- 2- **La bougie allumée**. Symbole de la lumière du Christ qui se diffuse de par le monde et chaque méditant-e en devient un témoin privilégié. D'où le deuxième aspect : une solidarité humaine et spirituelle entre toutes les méditantes et tous les méditants des 2 500 communautés dispersées à travers le monde.
- 3- **Le panier des offrandes**. Symbole du partage mis à la disposition de la communauté. Ce panier permet aux membres de la communauté d'abord de s'autofinancer (coût du local, imprimerie de textes) et de faire ponctuellement un don à Méditation chrétienne du Québec (MCQ) et des Régions francophones du Canada (RFC) pour couvrir ses frais d'opération et financer des projets comme *Jeunesse & Méditation*.

Annexe 7

Lettre-type pour demander un local

Madame, Monsieur,

Vous trouverez ci-joint de l'information sur la Méditation chrétienne ainsi que l'historique de son fondateur le père John Main, moine bénédictin. Tel que vous le constaterez dans la documentation, le père John Main a repris et fait connaître par son enseignement de la méditation la tradition des Pères du désert. Faisant partie de Méditation chrétienne du Québec MCQ) et des Régions francophones du Canada (RFC), j'aimerais à mon tour faire reconnaître cette prière contemplative en formant une nouvelle communauté. Les rencontres auraient lieu à raison d'une fois par semaine. À cet effet est-il possible de tenir ces rencontres dans un de vos locaux? Il est entendu que je me rends responsable de ce groupe.

Mon premier choix: est le: _____ (jour) à _____ (heure)

Et cela à partir de: _____ (date)

Voici mes coordonnées: _____ (Nom du responsable)

Adresse: _____

Téléphone: _____ Cellulaire : _____ Courriel : _____

Je vous remercie de l'attention que vous portez à ma demande. Je demeure disponible si vous avez besoin de plus amples informations.

Bien à vous, _____ (votre nom)

Communiqué-type en vue d'une annonce dans un journal local (ou autre) (Publicité)

Bonjour à vous, _____ (nom si connu)

responsable des communiqués à " _____ " (nommer le journal)

Je vous fais parvenir un communiqué, pour publication, dans votre prochaine édition du _____ (date) :

Méditation chrétienne

Vous êtes personnellement invités à vous joindre à la communauté de méditation chrétienne qui se réunit tous les _____ (jour) de _____ à _____ (heure) à compter de _____ (date). Les rencontres ont lieu à _____ (nom & adresse).

Pour joindre l'une ou l'autre des 50 communautés de méditation chrétienne au Québec et au Canada francophone, veuillez consulter le site www.meditationchretienne.ca ou composer le 450-446-4649 ou encore le _____ (votre numéro de téléphone). Bienvenue à toute personne en recherche de sens ou d'une pratique spirituelle. Entrée libre.

Vous remerciant à l'avance de placer le texte précédant, si possible, dans la rubrique de référence « Activités communautaires » _____ (ou nom précis) ou à tout autre endroit à votre convenance.

Merci encore !

_____ (nom - coordonnées postales – téléphone – cellulaire – courriel)

Annexe 8
Aide-mémoire

LES RESPONSABLES ET CORESPONSABLES DE MA COMMUNAUTÉ
(À communiquer à MCQ/RFC, pour accéder à ces coordonnées sur le site web.)

1- Nom : _____

Adresse électronique (courriel) : _____

Téléphone et/ou cellulaire : _____

2- Nom : _____

Adresse électronique (courriel) : _____

Téléphone et/ou cellulaire : _____

3- Nom : _____

Adresse électronique (courriel) : _____

Téléphone et/ou cellulaire : _____

L'ACCOMPAGNATRICE OU L'ACCOMPAGNATEUR RÉGIONAL DE MA COMMUNAUTÉ
(S'il n'y a pas une telle personne, se référer à la *coordination générale*, a/s secrétariat de MCQ/RFC)

Nom : _____

Adresse électronique (courriel) : _____

Téléphone et/ou cellulaire : _____

LA PERSONNE RESPONSABLE DE LA COORDONNATION GÉNÉRALE DE MCQ/RFC.

Nom : _____