



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET
DES RÉGIONS FRANCOPHONES AU CANADA
(MCQRFC)

Méditations en ligne – hebdomadaire

(Liens pour les communautés de méditation virtuelles MCQRFC)

MCQRFC organise tous les rendez-vous de nombreux groupes de méditation en ligne. **Comme les communautés de méditation ont toujours été ouvertes**, il a été décidé que vous pouvez vous joindre à n'importe quelle communauté de méditation en ligne, mais spécialement à celles réservées pour votre région... vous n'avez qu'à cliquer sur le bon lien correspondant à la bonne journée et la bonne heure... pour ce faire :

placez votre souris sur le lien choisi et faites, en même temps : « **contrôle (ctrl) et clic** »
ou
copiez le lien pour le mettre dans votre navigateur web

Veuillez contacter le secrétariat pour obtenir les liens DISPONIBLES pour ces rencontres virtuelles : info@meditationchretienne.ca ou 45-446-4649

ATTENTION au jour et à l'heure indiquée.

Assurez-vous d'avoir le bon lien pour chacune des méditations :

10 méditations en ligne (Zoom) (liens disponibles au secrétariat)

| | | |
|-----------------|---|--|
| Lundi | * <u>18h30 (6.30 pm)</u> (ouverte à tous) | Animatrice : Patricia Browne |
| | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Martin DesRosiers |
| Mardi | * <u>10h00 (10 am)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Marc Lacroix |
| | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Pierre Therrien |
| | * <u>20h00 (8 pm) Manitoba</u> (ouverte à tous) mais 19 h (7h pm) (Heure centrale de l'Ouest) | Animateur : Gilles Bonin |
| Mercredi | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animatrice : Florence Marquis-Kawecki |
| | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Michel Richer |
| Jeudi | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animateur : père Michel Boyer, franciscain |
| Vendredi | * <u>10h00 (10 am)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Frédéric Furfaro |
| | * <u>19h00 (7 pm)</u> (ouverte à tous) | Animateur : Marc Bellemare |

Veillez vous brancher 5 à 10 minutes à l'avance.

Petits trucs:

1. Assurez-vous d'être capable d'ouvrir et de fermer le volume sur votre ordinateur ou votre tablette.
 2. Pour voir les participants en ligne, il faut aller en haut à droite et cliquer sur le bouton "Gallery".
-

Pour joindre l'une de ces 10 réunions de méditation ZOOM par téléphone :

(Attention frais interurbains possibles)

Montréal : 1-438-809-7799 + ID de réunion ci-dessous

Outaouais : 1-647-374-4685 + ID de réunion ci-dessous + mot de passe

(Pour être muet ou parler, faire *6 (étoile 6))

| | | |
|-----------------|---|--|
| Lundi | * <u>18h30</u> (6.30 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ (Mot de passe: _____) |
| Mardi | * <u>10h00</u> (10 am) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| | * <u>20h00</u> (8 pm) Manitoba (ouverte à tous) mais 19h (7h pm) Heure centrale de l'Ouest | ID de réunion : _____ (Mot de passe: _____) |
| Mercredi | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ (Mot de passe: _____) |
| | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| Jeudi | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| Vendredi | * <u>10h00</u> (10 am) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |
| | * <u>19h00</u> (7 pm) (ouverte à tous) | ID de réunion : _____ |

Vous êtes priés de veiller à ce **que ces liens ne soient distribués qu'aux personnes intéressées** à se joindre à l'un ou l'autre groupe de méditation, de préférence ceux prévus pour votre région.

Par ailleurs, MCQRFC nous demande de ne pas mettre ce lien sur les sites internet, les médias sociaux ou autres endroits de l'internet facilement accessibles à tout le monde.

Déroulement de la rencontre de méditation :

Pour le bon déroulement de la rencontre, nous vous prions de respecter les points suivants :

1. Avant de se connecter, prendre quelques minutes chacun pour soi, pour créer une transition avec les occupations précédentes.
2. **Se connecter 5 minutes à l'avance.**
Certains groupes commencent en silence, d'autres se disent bonjour, puis se posent avant de commencer.
3. Pour ne pas être dérangé :
éteindre son téléphone portable et s'assurer qu'il n'y a pas de bruit autour.

Le format de la méditation :

Tous les participants coupent leur micro, pour éviter les bruits parasites.

- Lecture d'un texte de John Main ou Laurence Freeman ou du père Michel Boyer, choisi par l'animateur (il aura toujours son micro ouvert – les autres micros sont fermés)
- **Prière initiale** ¹ (**voir à la fin... vous pouvez imprimer cette 4^e page**)
- 20 minutes de méditation
- Lecture choisie par l'animateur
- **Temps de partage** et résonance pour ceux qui le souhaitent, ce partage est court et personnel (*), il n'invite pas à entrer dans une discussion (chaque intervenant ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après)
- **Prière finale** ² (**voir à la fin... vous pouvez imprimer cette 4^e page**)

S'il y a un problème technique (communication coupée, écran noir, ...)

Finissez tranquillement de méditer et n'essayez pas de résoudre le problème...

L'important est de méditer ensemble même si la technique ne suit pas.

Il est parfois difficile d'échanger après le temps de méditation, car la communication n'est pas toujours bonne. Soyez patient et compréhensif.

(Assurez-vous de pouvoir ouvrir et fermer votre micro.)

Nous posons le principe que chacun fait ce qu'il peut, et chacun, quand il choisit de venir, a tout autant sa place dans le groupe, qu'il soit présent régulièrement ou pas.

Nous ne transmettons pas d'adresse de membres du groupe en dehors de MCQRFC.

Temps de partage

(*) Se vit avec les mots des participants :

(seule la personne qui parle ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après)

Chacun peut partager ce qu'il vit, ce qui le touche, ses doutes, ses interrogations, ses peurs, comment les textes le rejoignent dans sa vie quotidienne.

Chacun est invité à ne parler que de ce qui lui est essentiel, ce qui le touche vraiment à titre personnel. Je m'incite à me poser la question : « qu'ai-je à dire du plus profond de moi ? » et non du plus profond de mes lectures.

Il s'agit de dire « Je ». Ce partage est basé sur ce que chacun vit personnellement et non sur ce que l'un ou l'autre sait.

L'objectif de MCQRFC est de

« Transmettre et nourrir la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main, dans la fidélité à la tradition chrétienne et en vue de servir l'unité de tous. »



1- Prière initiale

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
et celles qui appellent.

Maranatha...
Viens, Seigneur Jésus.

*John Main,
bénédictin (o.s.b.)*

2- Prière finale

Que cette communauté soit un vrai foyer
spirituel pour toute personne en recherche,
un ami pour l'isolé, un guide pour sortir de
la confusion.

Que ceux et celles qui prient ici soient
fortifiés par l'Esprit-Saint afin de servir tous
ceux et celles 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 et
elles 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 cette
communauté et le cœur de tous ses membres
d'une espérance joyeuse.

Que tous ceux et celles 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.

*Laurence Freeman,
bénédictin (o.s.b.)*

Bonnes Méditations !