

La méditation chrétienne : 20 ans de croissance

« 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. » John Main, moine bénédictin.

Méditation chrétienne du Québec souligne ses 20 ans en 2011. Vous serez sans doute étonnés d'apprendre qu'il existe actuellement deux communautés de méditation à Vaudreuil-Dorion et une autre à Valleyfield. Ainsi, trois communautés sont bien implantées dans le diocèse de Valleyfield.

Vous serez peut-être étonnés aussi d'apprendre que cette forme de prière fasse partie de notre tradition chrétienne. En effet, elle remonte aux Pères du désert des premiers siècles de la vie chrétienne. On appelle Pères du désert les moines qui, à partir du IV^e siècle, peuplèrent les déserts d'Égypte, de Palestine et de Syrie. Ces moines furent des ermites vivant hors des villages. Puis, ils s'éloignèrent au désert, plus propice à la méditation, à la vie de solitude.

Le moine Jean Cassien, au IV^e siècle, est un témoin important de cette tradition. On sait peu de choses sur lui. Il a cependant laissé une œuvre doctrinale importante, dont les *Institutions cénobitiques*, écrites vers 420) et les *Conférences* (425), ouvrages consacrés à la vie monastique qui ont profondément marqué le monachisme occidental du V^e siècle à nos jours. Ces ouvrages s'appuyaient sur l'expérience que fit Jean Cassien du grand monachisme oriental, celui des déserts de Palestine et d'Égypte.

Pendant plusieurs siècles, cette forme de prière a été rendue accessible à tout le peuple chrétien, puis elle a finalement disparu. On doit à John Main (1926-1982), un moine bénédictin, d'avoir ré-actualisé la méditation chrétienne. Son enseignement veut apporter une réponse pratique à la quête spirituelle en plein XXI^e siècle.

La méditation est une prière simple, dépouillée et silencieuse. L'Esprit de Jésus prie en nous le Père. Mais, comment faire cesser le bavardage intérieur ? John Main propose au méditant de choisir un mot sacré et de le reprendre sans cesse pendant la méditation afin de se détacher de soi-même pour se mettre en présence de Dieu et, dans le silence, expérimenter cette union avec Dieu au centre de son être.

À la mort de John Main, Laurence Freeman, un autre moine bénédictin et compagnon de la première heure, a pris la relève. Il est moine bénédictin relié à Congrégation de Monte Oliveto (Italie). Il a obtenu en 2007, pour la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne, une reconnaissance canonique de Rome. Il en est l'animateur spirituel. Il a animé la retraite d'automne 2010 de Méditation chrétienne du Québec.

L'enseignement de John Main a connu un rayonnement important. Il s'est formé en 1991 la Communauté mondiale de méditants et de méditantes, une communauté d'orientation œcuménique. Il existe environ 2000 communautés de méditation dans plus d'une centaine de pays. Au Québec et dans l'Est de l'Ontario, la Méditation chrétienne, pour les

francophones rejoint des centaines de personnes qui méditent seules ou participent aux 45 communautés existantes. Elles sont regroupées sous l'appellation de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada, et souligne en 2011 ses 20 ans d'existence.

La méditation quotidienne se pratique le matin et le soir et, le plus difficile, c'est la discipline que l'on doit s'imposer pour la pratiquer jour après jour. C'est pourquoi, une fois la semaine, les méditants se rencontrent pour méditer en petites communautés, pour vivre cette expérience du silence dans la foi, et trouver un soutien dans leur engagement personnel. Elles se réunissent en divers lieux : églises, maisons privées, communautés religieuses, hôpitaux, écoles, prisons, universités et dans divers milieux de travail.

Je vous présente les trois communautés de méditation chrétienne existant au diocèse de Valleyfield.

1- La première, qui a vu le jour en 2002, se réunit à Vaudreuil-Dorion les lundis soirs.

« A la suggestion de mon amie Denise, je m'étais inscrite à un atelier sur la Méditation chrétienne. C'était la première fois que j'entendais parler de la méditation chrétienne. Suite aux réflexions de l'avant-midi, je me rendis compte que cette forme de prière me convenait vraiment. Après avoir rencontré le responsable de notre paroisse qui se dit très favorable à ces rencontres... Après une publicité dans les journaux locaux, les feuillets paroissiaux, une vingtaine de personnes assistent à la première rencontre le 4 novembre 2002. Chaque année, de nouvelles personnes s'ajoutent à notre communauté de méditation. Les unes persévèrent, d'autres quittent, mais on a toujours une douzaine de personnes chaque lundi soir. »
Pierrette Giguère, Vaudreuil-Dorion.

2- La deuxième, qui s'est formée en..., se réunit à Valleyfield

« J'ai commencé à méditer il y a environ 10 ans. C'est suite à la lecture d'un livre de Laurence Freeman que le goût à la méditation s'est installé en moi. J'ai commencé à méditer seule n'ayant pas de groupe dans ma ville. Environ un an plus tard, nous avons adhéré Gilles et moi à un nouveau groupe qui débutait à Vaudreuil-Dorion. Le fait de partager avec d'autres personnes fut très profitable. Nous avons éprouvé le désir, après quelques années, de commencer une communauté de méditation le jour dans notre région, le jeudi matin à 10 heures, depuis janvier 2006. À l'automne de chaque année, nous offrons une rencontre de sensibilisation aux bienfaits de la méditation. Toute la population est invitée. Et pour ceux et celles qui méditent régulièrement une belle fraternité se vit. » Lise Daignault.

3- La dernière-née de nos trois communautés a commencé ses activités en septembre 2007. Jacqueline et Aurèle Saint-Amant sont arrivés à la Méditation chrétienne après un passage par la méditation transcendante et leur cheminement a abouti à cette forme de prière.

« Il y a 6 ans, en 2004, à la suite d'une annonce dans le feuillet paroissial, j'ai découvert la Méditation chrétienne et j'ai commencé à méditer selon l'enseignement de John Main, avec

la communauté de Pierrette Giguère, les lundis soirs. M'étant sentie fortement interpellée par Pierrette, après une formation, et beaucoup d'hésitations, cette demande de sa part a été pour moi un signe de plus que Dieu m'appelait sur ce chemin et le coup d'envoi dont j'avais besoin (un autre signe et une grande joie) : mon mari Aurèle a décidé de me seconder. Nous avons commencé notre communauté de méditation tous les jeudis à 16 heures au presbytère Saint-Michel à Vaudreuil. Nous sommes déménagés à la chapelle de notre résidence. Toutes les personnes sont unanimes à dire que méditer ensemble est de beaucoup plus « puissant » et motivant et nous aide à être plus fidèles et persévérants. »
Jacqueline et Aurèle Saint-Amant, Vaudreuil-Dorion.

Si vous voulez en savoir plus sur cette manière de prier, vous pouvez rejoindre l'une ou l'autre responsable de ces communautés. Vous pouvez aussi visiter le site Internet de la Communauté mondiale (www.wccm.org) ou de Méditation chrétienne du Québec (www.meditationchretienne.ca)

Jacques Pelletier, diacre permanent
Méditant, responsable de l'accompagnement
régional des communautés de Montréal