

Les ingrédients qui, en quelque sorte, se retrouvent dans les diverses approches de la méditation, y compris la méditation chrétienne.

La méditation chrétienne, si elle a sa spécificité, partage aussi des éléments communs avec les autres voies de la prière contemplative. Je les explicite en forgeant un acronyme : **RASE**. Rase tout l'accessoire, le superficiel, pour 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 », fait 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...dans le silence fécond. La méditation peut nous aider à répondre à la question-clé « Qui suis-je? »

« **A** » pour l'attention. L'attention, nous dit Simone Weil, « est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité » « Quand je fais attention, je laisse tomber mes inquiétudes, mes préconceptions ou mes distractions pour m'ouvrir à la réalité présente » (Fabrice Midal, *Comment la philosophie peut nous sauver. 22 méditations décisives*, Paris, Flammarion, 2015, 296 p.). 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.

« **S** » pour silence. 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.

« Maintiens ton corps immobile;
Garde le silence;
Ne bride pas tes pensées, laisse-les venir,
Et laisse ta conscience se relâcher
Dans un état d'aise parfaite.
Parvenu à ce point, l'attachement à la méditation
Et à la non-méditation s'efface;
L'esprit, libre de toute construction mentale,
n'est plus que conscience claire, vaste et transparente. »

Shabkar, *Mémoires d'un yogi tibétain* dans Christophe André, *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'Iconoclaste, p. 89

« E » pour écoute. « J'écoute le chant de l'oiseau non pour sa voix, mais pour le silence qui suit. » (Yone Noguchi, *Sources de sagesse orientale* dans Christophe André, p.50. 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 au sein d'une communauté de méditation chrétienne

- 1- *Les Écritures bibliques.* Quand on écoute attentivement les 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.* 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.* 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 ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC) pour couvrir ses frais d'opération et financer des projets comme *Jeunesse & Méditation*.