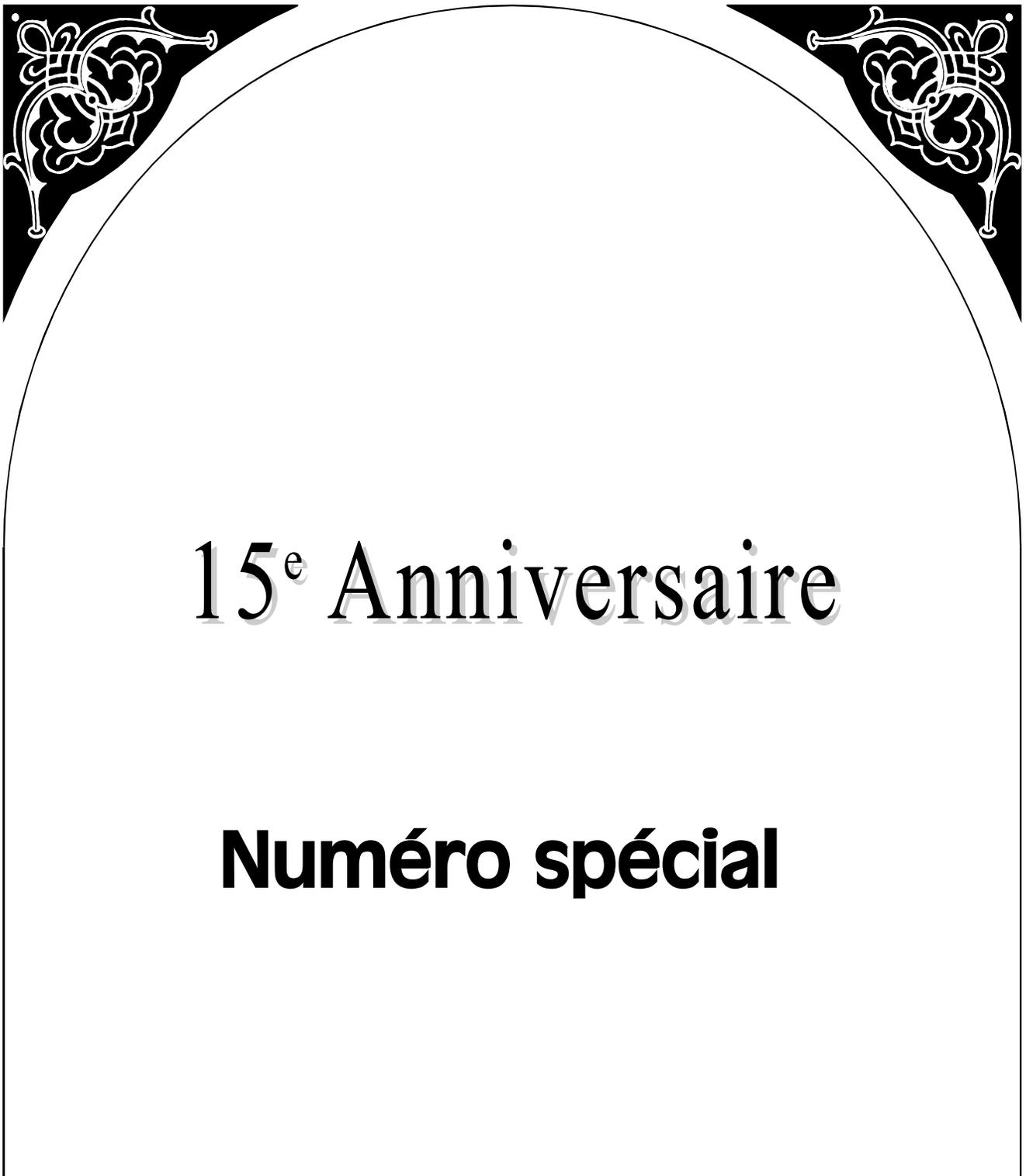




Échos du silence

Automne 2006

Volume 14, numéro 2



15^e Anniversaire

Numéro spécial

Méditation chrétienne du Québec

7400, boul. St-Laurent, bureau 513, Montréal H2R 2Y1 - Tél.: (514) 525-4649 medchre@bellnet.ca

Échos du silence est publié deux fois par année

La méditation se tenir dans un mot

Dans la méditation chrétienne, l'esprit est amené au même état de paisible vigilance que le corps par la pratique de la répétition d'un seul mot. Après quelques mois ou années, on est à même de mesurer le chemin parcouru avec ce seul mot qui petit à petit s'enracine en nous. Un des indices de cela c'est que notre mot pendant la journée peut monter en nous tout spontanément.

Notre mot sacré n'est pas une formule magique qui rend Dieu présent. Il nous est toujours présent. C'est nous qui ne sommes pas toujours présent. C'est nous qui ne sommes pas toujours au rendez-vous. Notre mot exprime notre désir d'y être : « Me voici, Seigneur. »

Le temps de la prière est entièrement occupé par la répétition paisible de notre mot sacré. Il n'est pas question de se mettre à réfléchir, à analyser le sens. Tout ce qui est à faire, c'est de le reprendre avec fidélité. Il est le garant de notre présence dans la prière, une sorte de barrage intérieur devant les distractions qui se font parfois bien insistantes.

Une distraction, c'est une manière de n'être pas là, ici et maintenant. Elle nous emmène ailleurs, hier ou demain : « Qu'est-ce que j'ai à faire cette semaine? Un téléphone, des achats à compléter, des personnes à visiter, des comptes à payer. » Dès que l'on prend conscience qu'on est parti, on revient ici et maintenant en portant attention à notre mot. Il est important de revenir en douceur sans se brusquer. On n'a pas à être en compétition avec soi-même. On revient donc à un mot sacré comme si on attrapait quelque chose de fragile que l'on ramène vers soi sans brusquerie.

Nous n'avons pas à répéter notre mot sacré de manière obsessionnelle. Si on le répète comme une machine, étant persuadé que plus on le répète plus ça va marcher, on est dans l'erreur. On y revient tranquillement comme on trouve tout naturel de redire: «Je t'aime.»

Nous ne sommes généralement pas responsables de la venue d'une idée, d'une image à notre esprit. Mais nous avons le choix d'y rester ou de l'écarter. Comment l'écarter sans rien mettre à la place? C'est pourquoi il est particulièrement efficace de dire son mot tranquillement, en y mettant tout son cœur et son attention.

Penser à ses distractions et les considérer comme un obstacle à la prière, c'est leur accorder trop d'importance. Comment puis-je être convaincu que les recettes de cuisine ou les horaires de train qui m'occupent l'esprit sont à ce point puissants qu'ils peuvent être un obstacle à l'action de Dieu? Ce n'est pas la recette de cuisine mais l'attention que je lui porte. Celui qui prie, qui médite ne cherche pas à empêcher à tout prix les pensées ou les images, il évite simplement de leur accorder de l'importance. Il les laisse passer comme un nuage dans le ciel, l'attention étant portée à notre mot sacré grâce auquel est manifesté notre désir d'être présent à Dieu.

Le silence nous révèle que nous sommes parfois obsédés par une idée, une question ou par quelqu'un, par ce qui est à faire et ce qui n'a pas été fait. Revenir à notre mot sacré, c'est se détacher de ce qui nous préoccupe, tranquillement, sans violence, mais avec persévérance. Revenir à notre mot, c'est se détourner de l'emprise de notre ego pour nous rendre le plus totalement présent à notre Dieu qui attend à la porte du cœur.

Le détachement qui s'opère dans la méditation s'applique aussi à ce que nous ressentons. Que j'éprouve de la sécheresse ou de la douceur, je redis mon mot sacré car je crois que la présence de Dieu n'est liée ni à la sensation de douceur, ni à celle de sécheresse. Dans la méditation, on ne s'attache pas à ce que l'on ressent, car Dieu est toujours au-delà de nos sensations. Comment peut-on se dire sûr de la présence de Dieu? Simplement parce que l'on a ressenti une sensation de chaleur? Je prie en silence, en cherchant à me rendre présent à Dieu parce que je crois qu'il est déjà présent et non parce que je sens sa présence.

Un jour, après des mois de prière silencieuse, je découvre que je ne travaille plus de la même façon, que je ne pense plus à Dieu de la même manière. La méditation nous transforme en profondeur et on est bien incapable de dire quand et comment. Lorsque je dis le mot, je veux le dire, je choisis de le dire pour Dieu, parce que je veux que ce mot soit ma manière de dire à Dieu : «Je veux t'aimer, je veux t'être présent». Le don total est un long apprentissage, mais le don de soi-même qui s'exprime dans la reprise fidèle et aimante de mon mot sacré m'y prépare déjà.

(Fêtes & Saisons # 560, *Apprendre à prier en silence*, p. 22-25.)

De l'existence des pensées pendant la méditation

Le mystique indien Sri Ramakrishna qui vivait au XIXe siècle comparait l'esprit à un arbre majestueux rempli de singes se balançant sans arrêt de branche en branche dans un tumulte incessant de jacassements. Force nous est de constater la justesse de cet exemple lorsque nous commençons à méditer et que nous sommes aux prises avec le tourbillon de nos pensées! C'est là notre lot habituel.... Or le seul moyen d'amener progressivement notre esprit distrait au calme, au silence, c'est notre mantra.

La méditation implique un processus d'apprentissage. Devant le flot des pensées qui vont et viennent à notre esprit, nous apprenons jour après jour à reprendre avec fidélité et humilité de cœur notre mantra et à y revenir autant de fois que cela est nécessaire. Quand nous débutons dans la pratique de la méditation nous récitons le mantra dans notre tête. Puis, le mantra commence à résonner non seulement dans notre tête mais davantage dans notre cœur. Il s'enracine au plus profond de notre être. Le mantra nettoie ainsi ce qui est en surface et aide à ouvrir le cœur à l'amour qui habite tout au fond de soi.

La difficulté ne tient pas tant au fait même des pensées et de l'imagination qui surgissent pendant la méditation que de nos réactions, de notre attitude face à elles: impatience, déception, découragement, dévalorisation, guerre ouverte. Nous leur donnons alors plus d'emprise sur nous! Le défi serait d'avoir un autre regard sur les pensées. Spontanément, les pensées nous apparaissent inopportunes, déplorables, au moment de la méditation. Assurément, elles permettent de constater l'agitation de notre esprit envahi par des préoccupations de toutes sortes!

Comme dans les rêves nous libérons des tensions nerveuses, ainsi les pensées et les images remplissent la même tâche quand elles défilent dans notre esprit, lors du repos de la méditation. Elles ont donc un effet positif, libérateur. Si nous réagissons aux pensées, aux images ou aux sentiments, nous intensifions les tensions qu'ils causent. Au contraire, si nous laissons s'éloigner les pensées et que nous retournons au centre à l'aide de notre mantra, les tensions disparaissent. Ainsi, Dieu laisse les pensées, les sentiments, les souvenirs et les images dériver à la surface de notre âme,

de façon à s'en servir pour nous libérer des tensions accumulées. La tradition ascétique de l'Orient chrétien propose une manière de se comporter vis-à-vis les pensées : au lieu de combattre les pensées, simplement les ignorer, détourner notre attention de celles-ci. S'il apparaît quasi impossible de libérer totalement l'esprit de son agitation, nous pouvons simplifier son activité en portant l'attention à notre seul mot sacré. Y reporter notre attention avec douceur et non de manière tendue, obsessive.

Attention à la tendance spontanée à évaluer la période de méditation en fonction des pensées qui y surviennent. Il n'y a pas de méditation réussie ou manquée. Cette auto-évaluation est le signe de l'emprise de l'ego encore trop préoccupé par la performance. Les fruits les meilleurs de la méditation sont les transformations qui s'opèrent parfois à notre insu au fil du quotidien. Par la reprise humble, patiente et fidèle de notre mantra, nous apprenons tout simplement à nous détacher de nos pensées et de notre imagination, comme de l'emprise de l'ego. C'est le service inestimable que le mantra nous rend.

Ce qui compte, c'est donc la reprise fidèle de notre mantra. Avec le temps, avec son aide, les pensées et l'imagination se feront moins envahissantes et perdront de leur intensité. Il nous sera possible d'atteindre par moment des zones plus profondes de silence intérieur. Mais la persistance des pensées n'a pas raison de nous faire douter de cette pratique spirituelle de la méditation et de nous faire manquer le rendez-vous de la simple présence. La foi et l'amour qui habitent le cœur comptent plus que ces pensées qui vont et viennent à notre esprit comme des nuages dans le ciel! Nous nous confions plutôt à la puissance du Nom (Maranatha – Viens Seigneur) capable de réaliser en nous bien au-delà de ce que nous pouvons entrevoir et espérer. La persévérance dans la reprise du mantra amènera à une compréhension plus approfondie de cette déclaration de Jésus : « Heureux les pauvres en esprit, le Royaume des cieux est à eux » (Mt 5, 3).

Michel Boyer, coordonnateur

Non-attachement et engagement

Pour le méditant, dire le mantra c'est une pratique égale et de l'engagement et du détachement. Il y a détachement complet dans la répétition du mantra quand le méditant est détaché des fruits et bénéfices de sa répétition. On ne médite pas simplement pour en retirer quelque chose, on ne demande pas un retour sur l'investissement de temps et de foi. Paradoxalement, c'est ce détachement même qui accroît la fécondité de la pratique. Il nous enseigne un sens positif et attrayant du détachement. On en vient à voir le détachement non pas comme une attitude froide sur le plan émotionnel, purement stoïque, mais comme une disposition d'esprit de liberté et d'ouverture qui nous permet de partager ses fruits avec autrui tels qu'ils se présentent, et même avant qu'on en ait eu conscience.

Le détachement aide également le méditant à se garder de la léthargie mentale qui est l'inévitable résultat d'une manière de prier complaisante envers soi-même. Ce que Jean Cassien appelait la *pax perniciosa* est l'effet graduel et corrosif de la recherche d'un certain type d'expérience et de la tentative de s'y accrocher quand elle arrive. Le détachement ne signifie pas que de telles expériences ou états de paix véritable ne se présentent pas en cours de route. Tel un fleuve, la paix s'écoule d'autant mieux lorsque nous n'érigions pas de barrières de possessivité ou de conscience égotique. En fait, plus on est détaché, plus on se rapproche de cette pauvreté en esprit, condition de la manifestation plénière de l'expérience du Royaume. Ne pas s'attacher à quelque chose ne signifie pas la rejeter.

L'opposé du rejet est l'engagement. Toute croissance humaine et tout développement personnel dépendent de cette caractéristique centrale de la personne : être capable de s'engager et d'être fidèle, de persévérer. Sans la vertu complémentaire du détachement, l'engagement pourrait devenir du fanatisme, une rigidité qui empêche de s'adapter aux circonstances. C'est pourquoi les grandes figures de la sagesse du désert répétaient que le discernement est la mère de toutes les vertus. Mais l'engagement reste un facteur essentiel. La foi guérit et intègre le moi divisé et le cœur brisé, et un engagement fidèle dans le temps donne le champ nécessaire pour apprécier les vastes proportions de la sagesse.

Laurence Freeman osb

Pourquoi le mantra MARANATHA?

Certaines personnes débutantes dans la méditation chrétienne se demandent pourquoi utiliser comme mot sacré, comme mantra, MARANATHA. Tout d'abord, dans la tradition de la méditation chrétienne telle qu'enseignée par John Main osb, c'est le mantra qu'il recommande à la lumière de sa propre expérience de méditation.

Pour diverses raisons, John Main privilégie MARANATHA et le recommande à la plupart des méditants. Il signale que sa sonorité est de nature à pacifier le mental. De plus, comme il s'agit d'un mot sacré dans une langue étrangère à la nôtre, il se prête moins à la réflexion et à l'imagination, ce qui facilite la méditation.

Mais le choix du mantra MARANATHA s'explique par son enracinement biblique. Il vient de la langue araméenne, langue du temps de Jésus, et signifie : «Viens, Seigneur Jésus.» On le trouve en 1 Co 16, 22. Saint Jean termine l'Apocalypse par ce mot (Ap 22, 20). On le retrouve encore dans quelques-unes des premières liturgies chrétiennes (Didachè 10,6).

Même s'il donne sa préférence pour le mantra MARANATHA, John Main estime qu'on peut opter aussi pour le nom de Jésus (sans doute qu'il préférerait en langue araméenne YESHOUA) ou encore pour le mot que Jésus utilisait dans sa prière : « Abba », qui signifie Père. Mais pour notre maître de prière John Main, ce qu'il y a de plus important au sujet du mantra c'est qu'il faut en choisir un et le conserver, parce qu'avec la pratique de la méditation il s'enracine profondément en nous. Il peut arriver que des personnes débutantes doivent choisir un autre mantra à la place de MARANATHA. Mon conseil à ce sujet serait de se donner une période suffisante d'expérimentation avant d'effectuer un changement. Comme débutants, certains peuvent éprouver une certaine difficulté à porter l'attention au mot MARANATHA. Il apparaît étrange, étranger à notre esprit qui manifeste des résistances. Il y a là un apprentissage à consentir. Avec de la persévérance, cette situation de départ, inconfortable, va évoluer. Mais si le malaise reste persistant, le choix d'un autre mantra s'impose.

Michel Boyer
Coordonnateur

Le silence, chemin de Vie

John Main osb, le pédagogue

Aujourd'hui, ce que je m'apprête à partager avec vous, les pèlerins du silence à domicile, ce n'est rien que vous ne sachiez déjà. John Main osb, le pédagogue, aimait redire à quel point enseigner la méditation est l'art de la répétition. Il me semble, en effet, que l'on a souvent besoin d'entendre ce que l'on sait déjà. Car, arrive parfois ce moment où l'on entend vraiment ! - moment de grâce! Voilà donc ce que je veux vous dire que vous savez déjà :

Le chemin du silence est un chemin de Vie !

Nous méditons pour vivre, nous méditons parce que nous choisissons de vivre. Et nos temps quotidiens de méditation sont des rappels vibrants de ce choix. Souligner le 15^e anniversaire de Méditation chrétienne du Québec m'incite à mettre ce thème en relief: choisir la Vie, plus encore, VIVRE ! C'est là notre raison d'être, notre mission en ce début du 3^e millénaire, et plus que jamais, en notre monde troublé et troublant, une urgente nécessité. Voici une histoire tirée de la sagesse ancienne intitulée :

Le faiseur de pluie (The Rainmaker)

Dans une région très éloignée en Chine, une sécheresse avait desséché les champs, la récolte était en danger et les gens devaient affronter la famine dans les mois à venir.

Les villageois ont fait tout ce qu'ils ont pu. Ils ont prié leurs ancêtres, leurs prêtres ont fait des processions avec des images prises dans leurs temples et ils ont marché autour des champs affligés. Mais aucun rite, aucune prière n'apportait la pluie.

En désespoir de cause, ils sont allés chercher très loin un faiseur de pluie (« Rainmaker »). Quand cet homme âgé et tout petit est arrivé, les villageois lui ont

demandé de quoi il avait besoin pour faire sa « magie ». Il a répondu: « Rien, je désire seulement un endroit paisible où je peux être seul. » Ils l'ont conduit à une petite hutte, et là il a vécu calmement, faisant les choses qu'une personne a à faire dans la vie de tous les jours; et le troisième jour, il a plu.

C'est une histoire pleine de profondeur comme les paraboles de Jésus. L'image d'une voie offerte aux Occidentaux fébriles et passionnés d'action que nous sommes.

Devenir des "faiseurs de pluie"! La pluie qui fait pousser la vie! Ils l'ont conduit à une petite hutte et là il a vécu calmement, faisant les choses qu'une personne a à faire dans la vie de tous les jours et **le troisième jour, il a plu**. Autrement dit, vivre notre vie ordinaire d'être humain... pour vivre, pour apprendre à vivre. Ou encore, c'est en ne faisant rien que tout arrive! Rien de spécial, rien d'extraordinaire. Ça me dit que la vie porte en elle son mode d'emploi et sa fécondité.

C'est ce que le silence m'a appris durant toutes ces années et qu'il me tarde de vivre de plus en plus. Je découvre progressivement qu'il n'y a rien à faire, surtout ne pas forcer, à peine vouloir... Mais désirer, beaucoup désirer! Mon cœur me dit qu'il y a là quelque chose de très juste, que vivre calmement au quotidien renferme un grand secret... Mais... il y a la résistance, l'apathie et les frasques du mental. L'ego ne se rend pas si aisément à tant de simplicité. Rappelons-nous cette parole de Jésus:

« Ne vous inquiétez donc pas du lendemain: demain prendra soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine » (Mt 6, 34).

Être là, juste être là dans l'instant, et faire ce que j'ai à faire. Me tenir là dans le moment présent avec ce qu'il porte de lumières et de ténèbres, de facile et de difficile, de peur et de paix, de larmes et de rires... Prêter attention à tout cela, permettre à tout cela d'être, sans rien rejeter ni privilégier dans son esprit. Tout accueillir sans juger et laisser les contradictions exister dans cet espace.

Nous serions alors dans une attitude de prière ou dans un état d'être qui ne veut rien, ne rejette rien. Et si être, c'était prier? Ce serait vivre l'ordinaire de la vie dans un état de totale réceptivité, en complète adhésion à ce qui est: permettre à la vie d'être telle qu'elle est. Cette attitude, fruit privilégié du silence, nous branche à la vie. Et, dans ce moment de communion à la vie, moment de grâce, **vient la pluie...** qui rafraîchit, désaltère et irrigue nos terres desséchées.

Nous avons tous fait un jour cette expérience du merveilleux, de l'inimaginable qui survient alors qu'on n'attendait plus, qu'on n'y pensait plus, qu'on ne voulait plus. C'est juste arrivé, comme ça! Un merveilleux étonnement !

“Juste vivre, cela suffit!”, constate ce méditant après une retraite de silence. Vivre sa vie, moment par moment, dans l'attention vigilante, nous donne la vie, nous rend vivant.

Le silence de la méditation opère ce miracle et, comme le disait le Père Laurence Freeman, « nous donne le courage de vivre. » Devenir de plus en plus profondément vivant, c'est le plus beau merci que je peux offrir à John Main pour le don de la méditation issue de la tradition chrétienne, en notre terre d'ici.

Et Jésus affirme: **“Je suis la Vie!”** (Jn 14,6).

Michelle Dubuc

Initiatrice de la Méditation chrétienne en français
au Québec et coordonnatrice (1991-1998)

Le Souffle dans notre souffle

Au moment où je m'apprête à écrire un petit article pour Échos du silence, à la demande de Michel Boyer, je viens de participer à l'Assemblée générale de MCQ où nous avons constaté, avec joie, l'oeuvre de l'Esprit dans ce groupe depuis ses débuts il y a 15 ans, et puis nous avons célébré la Pentecôte en Église. Ce qui suit est une brève réflexion sur le « Souffle de l'Esprit.»

Arrêtez-vous à chaque point pour répondre personnellement à la question qui vous est posée.

1. Quelles expressions vous viennent spontanément à l'esprit lorsque vous entendez le mot « souffle »? Ne lisez pas plus loin. Arrêtez-vous un instant pour noter toutes les expressions qui vous viennent à l'esprit. Maintenant, ajoutez-les, s'il y a lieu, à celles qui suivent : le souffle coupé, le souffle court, le dernier souffle, je prends le temps de souffler, j'ai du souffle, je suis à bout de souffle, je suis essoufflé, perdre le souffle, second souffle, retenir son souffle, souffle de vie, soupire, donner du souffle, souffler sur, je manque de souffle, le souffle entravé...

2. Chacune de ces expressions est reliée à une émotion. Est-ce que je peux m'identifier à l'une ou l'autre de ces expressions? À quoi est-ce que je l'attribue?

Notre premier souffle

À notre naissance, nous avons reçu le souffle de vie. « Le Seigneur Dieu modela l'homme avec de la poussière prise du sol. Il insuffla dans ses narines l'haleine de vie, et l'homme devint un être vivant » (Gn 2,7). Dieu savait que nous avons besoin plus que le souffle dans notre corps pour nous donner vie et pour nous rendre vivant.

En Ézéchiël, il nous rappelle qu'il ne nous a pas créés pour nous laisser à nous-même. Il va encore nous insuffler son souffle, une vie qui ne finira pas. « Je vais ouvrir vos tombeaux; je vous ferai remonter de vos tombeaux, ô mon peuple, je vous ramènerai sur le

sol d'Israël. Je mettrai mon souffle en vous pour que vous viviez! » Ez 37, 1-14.

Notre souffle habité du Souffle

La venue de Jésus sur terre nous apporte un Souffle nouveau.

- D'abord, Marie, sa mère, reçoit le Souffle : « Sois joyeuse, toi qui as la faveur de Dieu. Sois sans crainte... »

- Elle est poussée par le Souffle: « Que tout se passe pour moi comme tu l'as dit .»

- Jésus lui-même reçoit le Souffle à son baptême où il entend le Père lui dire: « Tu es mon Fils bien-aimé, il m'a plu de te choisir » Mc 1, 10-11.

- Il est poussé par le Souffle au désert. Il est imprégné par le Souffle qui vient de se libérer en Lui, et puis il s'empresse d'apporter le Souffle aux autres.

- Il a libéré le Souffle de la femme qu'on voulait lapider et qui avait peur.

- Il a donné l'élan à la Samaritaine qui poussait des soupirs de lassitude au puits.

- Il a redonné vie à Lazare, mort, en criant d'une voix forte : « Lazare, sort! ».

En moi, il y a un souffle humain. Ce souffle est fragile, mortel, fini, mais il y a plus que cela en moi. Il y a un Souffle divin, un souffle de vie! Je suis plus que le fils / la fille de mes parents qui reçoit le souffle à ma naissance. C'est comme lorsque nous allons en voyage dans un pays étranger et que nous entendons quelqu'un parler notre langue. Tout de suite, nous le reconnaissons. Il y a donc un langage que nous connaissons au fond de nous-mêmes. Nous sommes fait pour la Vie qui va durer pour toujours.

Le Souffle vient dans nos vies pour nous sortir de nos tombeaux. Le Souffle nous révèle à nous-même! Il nous révèle la beauté des valeurs que nous portons. Nous sommes resplendissants de la gloire du Ressuscité. Nous sommes lumière dans le Christ. Notre vraie demeure est en Lui et notre vie est faite pour durer pour toujours.

Quelle est la preuve que ce Souffle est inscrit en nous, que cette Vie nous habite? Nous avons juste à regarder un enfant et tout revit. Nous ressentons une joie qui a le pouvoir magique de nous ressusciter. Notre cœur se met à vibrer de l'infini : enfance, lumière, simplicité, beauté, innocence, paix.

La beauté des valeurs que nous portons n'est pas seulement humaine, elle est divine. Elle est celle du Sauveur, du Souffle. Il est là, en nous, pour nourrir notre vie, nous donner de l'élan, nous donner une vie qui ne finira jamais.

3. Comment est-ce que Jésus me redonne Souffle à ce moment-ci de ma vie?

4. Mon temps de méditation :

Je prends conscience de mon souffle.

S'il y a quelque chose qui l'entrave (peur, morosité, fatigue...) j'en parle à Jésus Ressuscité.

Je régularise mon souffle.

Je prends conscience que le Souffle est dans mon souffle.

Je rejoins le Souffle en moi. C'est une présence.

Je demeure à son écoute.

Je répète doucement mon mot prière au rythme de mon souffle.

Si j'ai une distraction, j'y reviens.

20 minutes de prière silencieuse, attentive à la Présence en moi.

5. Je vis ma journée sous l'action du Souffle qui m'habite. Parfois, les gens demandaient à John Main: « Comment fait-on pour répéter le mot MARANATHA au rythme de notre respiration? ». Il répondait avec humour : « L'important, c'est de ne pas vous arrêter de respirer. »

Monique Piché

Coordonnatrice MCQ,

septembre 1998 à septembre 2002

Gratitude

La rencontre de John Main et de son enseignement m'a touchée profondément. C'est de lui que m'est venu l'appel à partager cet enseignement au monde francophone: « Un tel trésor, il faut le faire connaître. » C'est devenu comme un mantra dans mon cœur. Nous sommes en 1977.

À l'automne 1990, j'ai le privilège de vivre quelques mois au Prieuré bénédictin de Montréal et d'y rencontrer sœur Laurence Audet. De retour du Nigeria où elle avait introduit la méditation chrétienne auprès des jeunes de sa communauté, elle bénéficie d'une année sabbatique pour vivre à plein la vie contemplative au Prieuré. Et elle brûle du désir de transmettre cette voie du silence aux gens d'ici.

Sœur Laurence et moi assurons l'hospitalité à Benedicta House en lien avec Doreen Romandini, pilier de la première heure de la communauté. Un petit groupe de méditants francophones s'y rencontre toutes les semaines et sœur Laurence assure l'animation.

Nous commençons alors à nous risquer à traduire quelques textes de base. Johanne Archambault, méditante et traductrice professionnelle, vient à notre secours et produit les premières brochures en français. C'est un superbe cadeau pour lequel nous lui sommes immensément reconnaissantes. Cette grâce donne le coup d'envoi.

Suite aux événements qui marquent la fermeture du Prieuré en 1991, nous nous retrouvons au centre-ville de Montréal, déterminées à poursuivre. Cette étape sera brève. Sœur Laurence est rappelée dans sa communauté religieuse et elle m'invite alors à continuer d'un célèbre: « Va ! ». Nous y avons toutes deux reconnu l'œuvre de l'Esprit.

Ce moment de la petite histoire des débuts de la Méditation chrétienne en français est peu connu. Je tiens, en ce 15^e anniversaire de MCQ, à rendre hommage à sœur Laurence Audet pour son feu, sa foi et son indéfectible enthousiasme pour ce don du silence à offrir au monde d'aujourd'hui selon l'héritage de John Main.

Soyez remerciés vous tous et toutes, les artisans des débuts jusqu'à aujourd'hui, pour cette tradition spirituelle gigantesque que vous portez dans votre cœur et que nous nous transmettons les uns aux autres par la parole et surtout par le silence.

Avec toute mon admiration et ma reconnaissance!

Michelle Dubuc

Comment libérer la joie de vivre en moi?

La joie est un fruit de la méditation qui vient du cœur profond. Choisir d'entrer sur le chemin de la méditation, c'est entrer sur un chemin de joie. La joie est aussi une décision, un choix. Le choix de la joie implique le lâcher-prise envers l'avenir que nous ne connaissons pas : si j'avais la santé, si j'étais marié, si j'étais plus riche, si je n'étais pas né dans une famille dysfonctionnelle, si je trouvais ma route.....

Choisir la joie est un engagement à suivre notre cœur transformé par la Présence qui habite en nous. Elle entraîne un changement de perception, de vision sur toute la vie et sur les être humains en général. Le fondement de la joie c'est la paix, et la paix arrive lorsque nous avons trouvé au fond de notre cœur un sens à sa vie et l'estime de soi.

La sorte de paix que donne le Christ lumière du monde peut se vivre même au cœur de la tempête. Méditer, c'est se laisser aimer. Aimer à notre tour fait que nous découvrons la vie dans l'Esprit, c'est la fin de notre isolement et de notre vide intérieur, la fin de notre errance, de l'angoisse existentielle qui nous ronge, de l'anxiété et des peurs utopiques. La méditation nous apprend à nous aimer nous-mêmes, à s'accepter. Cela est une source de joie inépuisable. Aimer comme le Père a aimé Jésus et comme Jésus nous a aimés (Jn 15, 9-12).

Nous pouvons choisir le chemin de la tristesse sans en avoir conscience, refouler ses sentiments au fond de soi, de même nous pouvons éteindre l'étincelle de joie plantée au fond de son cœur. Découvrir la joie là où elle se trouve, la libérer, la vivre consciemment, la nourrir, la déployer fait partie d'une saine estime de soi-même et du sens de l'existence. La joie est le signe de l'Éveil spirituel, de l'Illumination, de la Résurrection, du passage de l'ancien mode de vie déprimant à la vie nouvelle. C'est une transformation du « dedans », passer des habitudes de victimes, du désordre dans sa vie, de l'apitoiement, de la tristesse, au bonheur de choisir la joie, de s'aimer soi-même, d'aimer les autres comme ils sont, et d'aimer Dieu qui habite dans le cœur de chacun. C'est la route qui nous permet de créer de la vie, de semer la joie partout où l'on passe, où l'on est, partout, en tout temps. La joie est une voie d'évangélisation. La joie de partager le message souvent par notre sourire, notre joie de vivre. Nous sommes créés unique. Prendre conscience de cela est une très grande joie.

Garde-toi de tomber dans le piège de la dévalorisation de toi et des autres. C'est un chemin de destruction et de tristesse qui peut conduire au désespoir. C'est un chemin qui conduit à une impasse, un refus de la joie. Tu es unique. Tu es appelé à développer ton identité profonde, lumière du monde et sel de la terre.

Réal Ouellette, Québec



- On peut se procurer au secrétariat MCQ le livre de Paul Harris « *À l'école de John Main, la méditation chrétienne* » pour le coût réduit à 10.00\$ seulement. Dans ce livre, publié chez Novalis en 2004, l'auteur communique l'essentiel de l'enseignement de John Main osb, signale les écueils dans la pratique de la méditation et fournit des conseils judicieux. Paul Harris a été le premier président de la Communauté canadienne de la Méditation chrétienne et directeur du Centre international à Londres.

- La cassette vidéo « Retrouver sa demeure », d'une durée de 33 minutes, est disponible au coût de 20.00\$, incluant les frais de poste. C'est là un bon outil d'animation pour présenter la méditation chrétienne. On y retrouve le témoignage de méditants à travers le monde.

- Pour aider au ressourcement personnel ou pour une rencontre hebdomadaire, on peut se procurer le recueil de 60 textes intitulés « *Lectures hebdomadaires* » au coût de 8.00\$, plus les frais de poste.

- Le livre-maître de John Main « *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* » est maintenant disponible sur CD (4 Cds au coût de 40.00\$, plus les frais de poste).

- L'AG 2005 a adopté un nouveau mode de fonctionnement pour MCQ. Il s'agit de mettre de l'avant un mode de fonctionnement qui fasse appel à plus de co-responsabilité pour l'animation en région. Le coordonnateur Michel Boyer a travaillé dans ce sens. À l'AG de mai 2006, il a pu présenter quelques personnes qui ont accepté le service de l'accompagnement régional sous la supervision du coordonnateur. Mentionnons les noms suivants : Denise Gagné (Montréal), Micheline Brunet (Laval), Francine Major (Outaouais), Jean-Pierre Contant (Basses-Laurentides), Pierrette Giguère (région de Valleyfield), André Coutu (Thetford et Québec), Emöke de Galocsy (Estrie). À ces méditants et méditantes, un merci sincère d'accepter le tablier du service!

- Dimanche 11 juin 2006, quelque 30 méditants et

méditantes se sont retrouvés chez les Franciscains de Lachute, à l'invitation de Michel Boyer coordonnateur. C'était la huitième édition de cette rencontre fraternelle d'été vécue sous le signe de la simplicité et de partage. Les personnes rattachées à diverses communautés de méditation ont bien apprécié ce type de rencontre qui favorise la connaissance mutuelle et le partage dans un lieu qui inspire l'intériorité.



Calendrier des activités

Tournée du Père Jacques de Foïard-Brown, personne-ressource venant de l'Île Maurice.

Mardi 31 octobre 2006 : conférence publique au Séminaire de Sherbrooke, 195, rue Marquette.

Mercredi 1^{er} novembre 2006 : conférence publique à Laval.

3-4-5 novembre : Fin de semaine de ressourcement à l'Ermitage Sainte-Croix (Montréal).

Mercredi 8 novembre : Conférence publique à Trois-Rivières.

30-31 mars - 1er avril 2007, Week-end des responsables de groupe (Ermitage Sainte-Croix à Montréal).

Samedi 5 mai 2007 : Ressourcement et Assemblée annuelle.

Dimanche 10 juin 2007 : Rencontre fraternelle d'été chez les Franciscains à Lachute.

Du dimanche soir 15 au vendredi midi 20 juillet 2007, ressourcement à la Maison de prière Marie-Rivier (Saint-Hilaire). 15 places seulement sont disponibles. Coût 300\$ (nourriture et hébergement, honoraires de la personne-ressource Père Roger Poudrier, franciscain). Le programme: périodes de méditation en groupe, eucharisties, un enseignement

L'identité chrétienne au risque du dialogue

Je suis né bien tard au dialogue interreligieux. J'étais dans la mi-quarantaine quand j'ai plongé dans le tourbillon pluraliste. C'était en 1977. Je suis entré dans le pluralisme religieux par la porte de ce qu'on appelle les nouvelles religions et spiritualités. Le lieu principal de ma pratique dialogale fut le *Centre d'information sur les nouvelles religions* que j'ai fondé en 1984 avec l'aide précieuse de quelques collègues.

Je suis entré dans le pluralisme sans préparation immédiate, bardé d'une cote de mailles dogmatique tissée serrée, mais animé du désir de comprendre l'autre à la lumière du christianisme. Je me suis laissé guider au départ par les déclarations du Concile Vatican II sur la liberté religieuse et sur la valeur des religions non-chrétiennes. Mon action s'est inspirée des paroles de Jésus: «Soyez simples comme des colombes et prudents comme des serpents», et de la Deuxième Règle de François d'Assise où il est écrit: «Quand les Frères vont par le monde, je leur recommande et les avertis d'éviter disputes et contestations, de ne point juger personne; mais qu'ils se montrent doux, pacifiques et modestes, pleins de mansuétude et d'humilité, parlant honnêtement à tous selon les convenances.»

Le passage au pluralisme religieux fut pour moi une pâques bien difficile qui a soulevé mille questions et inquiétudes. S'ouvrir au pluralisme religieux, se laisser intérieurement pétrir par la présence de l'autre, mettre sa conscience et sa foi sur un registre dialogal, quel apprentissage difficile et risqué! Que de peurs à surmonter, que d'intolérance à dépasser pour accéder à cette nécessaire sympathie spirituelle qui éveille en nous des zones endormies ou inconnues de notre expérience chrétienne. J'ai dû transformer mon regard, déconstruire mon identité chrétienne fermée et «refaire» ma théologie à l'école de l'altérité.

La pluralité religieuse dans le monde est aussi ancienne que l'humanité. Mais l'expérience que nous en faisons aujourd'hui est radicalement inédite. Dans notre modernité séculière, le pluralisme philosophique, spirituel et religieux est une donnée intra-culturelle qui se déploie dans un même aire géo-

politique. Le pluralisme est un fait socio-culturel incontournable. Tous les groupes religieux, anciens et nouveaux, se côtoient dans un même espace public. À aucun n'est reconnu le pouvoir de gérer les autres. Tous ont également droit de cité dans l'espace public. Dans la relation à l'autre s'accomplit un renouveau dynamique du christianisme et de l'expérience chrétienne.

Au niveau ecclésial, le dialogue avec les autres religions, accueillies dans leur différence, ne peut que nous conduire à un nouveau paradigme théologique et à un nouveau modèle d'Église. Passer d'une Église occidentale universalisée à une véritable Église mondiale inculturée. Karl Rahner ne craint pas d'affirmer que si l'Église prend résolument le chemin du dialogue, on aura du mal à reconnaître son visage dans un avenir pas si lointain.

Au niveau subjectif, le dialogue m'apparaît comme un puissant agent de transformation identitaire. Je parle surtout du dialogue intérieur, qualifié de «dialogue d'expérience» ou de dialogue intra-religieux, qui se vit au-dedans de soi, au plus profond de soi. Ce dialogue réside dans l'intériorisation de sa relation à l'autre; il se développe dans le silence du cœur; il culmine dans une situation où l'autre est présent à soi et en soi, à tout moment, devenant ainsi partie intégrante de mon existence, sans que sa présence physique ne soit requise.

Ma reconnaissance de l'autre dans son altérité radicale et mon entrée en dialogue avec lui en tant qu'être totalement autre et différent, a déclenché chez moi un processus de transformation identitaire radical. Je suis passé d'une identité chrétienne dogmatique, statique, exclusiviste, prétentieuse et finalement intolérante sinon meurtrière, à une identité ouverte, dynamique qui se définit moins par l'adhésion à un credo ou à un catéchisme que par l'attachement à la grande tradition spirituelle du christianisme, moins par la soumission à une autorité et l'appartenance au *in-group* catholique que par la fidélité à mon être chrétien, moins par une pratique

sacramentelle que par une praxis historique spécifique.

Cette transformation identitaire opérée par le dialogue est éprouvée d'abord comme une perte douloureuse, comme une mise à nu. C'est un processus de rupture instauratrice: c'est dire que l'avènement du neuf passe par la déconstruction de l'ancien. En allant vers l'autre, je reviens vers moi-même interpellé et changé; j'en reviens chrétien autrement; l'autre devient le lieu de mon auto-compréhension. Je vais à lui pour le connaître certes, mais surtout pour me comprendre. J'ai subi une mue profonde. Finalement, je ne me reconnais plus dans mon être chrétien d'autrefois. Je suis devenu un chrétien-en-dialogue.

Dans ma conscience pluraliste, je ne puis plus me dire chrétien sans intégrer la relation dialogale aux autres religions du monde. Cette relation est dorénavant constitutive de ma nouvelle identité chrétienne. Je suis devenu chrétien sur le mode interreligieux. Je ne me définis plus par opposition à l'autre mais par la mise en relation avec lui. L'autre a un rôle à jouer dans la constitution de mon identité chrétienne. Ma relation au bouddhisme, à l'hindouisme me fait devenir chrétien autrement.

Le dialogue interreligieux nous rappelle deux choses en particulier: 1) que le mystère échappe à toute formule; étant au-delà de tout, Dieu est innommable mais peut recevoir tous les noms; 2) que la vérité religieuse est plurielle et relationnelle.

Quant au premier point, qu'il me suffise de dire que la réalité dont vivent les religions est au-delà de tout discours. Toute parole est défailante. Redécouverte de l'apophatisme, de la théologie négative et de l'analogie. Denys l'Aréopagite disait: «Nous savons de Dieu qu'il est et ce qu'il n'est pas.» Toute affirmation sur Dieu n'est vraie que si elle est suivie immédiatement d'une négation. C'est ce que la théologie oublie trop souvent. En prétendant dire la vérité, on l'emprisonne dans une formule. Cela conduit à une identité fermée, statique et mortifère.

Quant à la question de la vérité plurielle et relationnelle, je dirai ceci. Les sciences historiques nous ont appris que toute vérité est historique et que tout ce qui est historique est marqué au coin du

relatif. L'absolu qui se manifeste dans l'histoire revêt toujours la forme de la relativité. La conscience pluraliste est incapable de parler de vérité éternelle absolue. Toute vérité s'inscrit dans l'histoire d'une manière relative. Tout absolu est donc relatif dans sa manifestation.

Le dialogue interreligieux m'a fait découvrir que toute vérité religieuse est aussi relationnelle. L'Absolu se caractérise non pas à son pouvoir d'exclusion ou d'inclusion, mais à sa capacité d'entrer en relation avec tous les êtres. Ma vérité n'est vraie que dans la rencontre de la vérité de l'autre. En tant que personne je n'existe qu'avec et par l'autre. C'est dans la rencontre du «tu» que «je» prends possession de moi-même: je suis parce que tu es. Cela vaut aussi pour mon identité chrétienne. Je n'existe vraiment comme chrétien que dans la rencontre de l'autre dans son altérité. Exister dans la rencontre, c'est exister dans l'ouverture à l'autre et pour l'autre.

Thomas Merton écrit: «C'est dans ma cellule monastique que j'ai rencontré l'Orient.» Chacun a la possibilité d'établir la relation de réciprocité en son for interne: il n'a pas à sortir de sa maison pour rencontrer l'autre, il n'a qu'à ouvrir les portes et les fenêtres de son cœur et de sa demeure chrétienne.

Richard Bergeron, Charlevoix



MÉMO..... MÉMO.....

VOUS AVEZ MAINTENANT UNE
ADRESSE COURRIEL?
FAITES-NOUS LE SAVOIR
RAPIDEMENT.

NOUS VOUS ENVERRONS
À L'AVENIR NOTRE BULLETIN
ÉCHOS DU SILENCE ET TOUT
AUTRE DOCUMENT
RELATIF AUX ACTIVITÉS DE MCQ.

MERCI DE DONNER SUITE À:
Courriel: medchre@bellnet.ca

Ressourcement et Assemblée générale (13 mai 2006)

Méditation chrétienne du Québec

Comme le souhaitait le président Yvon R. Thérroux, dans sa lettre d'invitation, au moins 87 personnes, dont 49 membres, assistaient à la journée « ressourcement-assemblée générale » le 13 mai dernier, à l'Institut de pastorale des Dominicains à Montréal. Cette rencontre voulait aussi souligner notre 15^e anniversaire de fondation. Aux premières heures, Michel Boyer et Francine Devroede s'affairaient à aménager les lieux pour les rendre fonctionnels et propices à la rencontre. La bonne marche de la journée a été aussi assurée par la participation toute dévouée de certaines participantes. Dès l'arrivée, nous avons senti le plaisir des retrouvailles, ce qui a créé un chaleureux climat de fraternité. Les membres, proches ou éloignés (Ottawa, Sherbrooke, Trois-Rivières) manifestaient une joie réelle de se revoir à l'occasion de ce rendez-vous annuel.

La personne invitée pour la conférence, le père Ivan Marcil, carme, a suscité l'intérêt dès le début de son exposé. Il a développé avec compétence et simplicité le thème proposé : la méditation comme processus thérapeutique. Il a souligné comment on retrouve cet aspect de la méditation dans l'Évangile, chez les Pères du désert et chez les contemporains.

Dans l'Évangile, Jésus guérit l'être tout entier. Mais en même temps, il met en lumière la faiblesse de la personne car la guérison ne se fait pas sans la collaboration du sujet. Pour les Pères du désert, la méditation conduit à la guérison spirituelle tout en ayant un effet thérapeutique sur l'inconscient. En ce sens, ils sont modernes car ils joignent psychologie et spiritualité. Quant aux contemporains, ils marchent dans la même voie. La méditation est un repos en Dieu qui permet aux blocages de remonter à la surface. Il ne faut donc pas s'étonner de la charge affective que peut comporter la méditation à certains moments. Une attitude de tolérance sans opposition devient nécessaire au processus de transformation. Les approches modernes intègrent, elles aussi, spiritualité et psychologie.

Suite à cette éclairante conférence, les participant(e)s ont bénéficié d'un échange avec la personne-ressource où leurs interrogations ont pu trouver réponse. Il y eut ensuite une période de silence pour la méditation. Le temps du dîner, suivi de la vente de livres, fut un moment apprécié, favorisant les échanges d'expériences des méditants de différents groupes. La parution toute fraîche du CD *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* a permis une vente intéressante de ce précieux ouvrage de réflexion et de formation.

Tous les membres de MCQ présents le matin ont assisté à l'assemblée générale. Le rapport annuel rendu avec force détails par Yvon R. Thérroux, président, et le père Michel Boyer, coordonnateur, nous a donné une bonne idée de l'état de santé de MCQ. Ils ont noté le développement heureux de la communauté qui compte actuellement 290 membres. La dernière année, nous avons mis l'accent sur la diffusion de la méditation auprès des évêques du Québec soit en leur faisant parvenir de la documentation, soit par différents contacts... Ce rapport laisse aussi transpirer le souci des membres du C.A. concernant la formation et le soutien aux méditant(e)s. Des démarches ont été entreprises en vue d'explorer l'éventuelle mise sur pied d'une École de spiritualité.

La rencontre s'est poursuivie par la présentation du plan triennal 2006-2009. De belles initiatives laissent entrevoir un mouvement dynamique dans le développement de MCQ. Favoriser sa visibilité demeure un point majeur, ce qui se fera par la diffusion d'ouvrages divers, par des conférences ou des émissions à Radio Ville-Marie. Le soutien aux membres et aux groupes se poursuivra par l'intervention d'accompagnatrices et d'accompagnateurs régionaux commencée au cours de la présente année. Avec l'expansion de la communauté vient le travail accru au secrétariat. Bien que nous bénéficions actuellement des services plus que géné-

Mot de bienvenue du nouveau président des projets et de l'action !!!

reux de notre secrétaire bénévole à temps partiel Francine Devroede, le Conseil d'administration et le coordonnateur demeurent préoccupés d'une présence plus importante au bureau. Cela touche inévitablement le financement, ce qui n'est pas la seule responsabilité du CA mais aussi celle des groupes et des membres.

L'assemblée se termine par les élections. De nouveaux visages viennent remplacer Linda Beaucage et Monique Fodé. Le Conseil d'administration se compose maintenant de : Gérald Bazinet, Nelson Cournoyer, Jean St-Onge, Yvon R. Théroix et Marcel Vincent. Merci à Linda et Monique pour leur généreuse implication de même qu'à Antoine Boustani qui s'est occupé pendant un an de la tenue de livres.

En cette année du 15^e anniversaire, la journée ne pouvait se terminer sans souligner cet événement de façon spéciale. Michelle Dubuc, fondatrice de MCQ, nous a relaté les débuts de la communauté où elle a dû faire preuve d'audace et de confiance pour lancer pareille initiative. Quant à Monique Piché, elle a raconté, sur le ton enjoué qu'on lui connaît, comment elle avait pris la relève de Michelle pour poursuivre cette œuvre inspirée par John Main. Nous avons terminé la journée par la dégustation d'un moussoux et de gâteaux, question de rendre hommage à tout ce qui s'est vécu de beau et de bon depuis les débuts. Ce fut un moment heureux qui nous a permis de célébrer notre existence et de resserrer les liens d'amitié qui permettent de construire avec espoir et enthousiasme.

Merci au père Ivan Marcil qui a su nourrir notre journée par un apport spirituel très consistant. Des remerciements vont aussi à Francine Devroede et Michel Boyer qui ont investi temps et énergie à la préparation de cette rencontre. Merci enfin au Conseil d'administration qui ne ménage pas ses efforts pour insuffler à tous et à toutes un élan qui nous fait espérer des lendemains qui chantent.

Denise Gagné
Accompagnatrice régionale, Montréal

Très chers amis, en cette année 2006, avec beaucoup d'humilité et d'esprit de service, j'ai accepté d'assumer la présidence de Méditation chrétienne du Québec. Je me sens ainsi dépositaire d'une haute espérance et d'une grande confiance. Soutenue par notre dernière Assemblée générale de Montréal, le 13 mai dernier, la 50^e réunion du Conseil d'administration du mercredi 7 juin 2006 nous a offert les conditions optimales afin de permettre un virage majeur dans la jeune histoire de **Méditation chrétienne du Québec**. Et ce, alors que nous venons à peine de souligner notre 15^e anniversaire de fondation. Néanmoins, j'entrevois les exaltants défis qui nous attendent. Bien entendu, je ne serai pas seul. Une formidable ÉQUIPE fut choisie et confirmée par vous tous, lors de notre dernière Assemblée générale du 13 mai 2006 à Montréal. Elle est compétente, riche en talents et en expériences. Soyez bien assurés que nous ne ménagerons aucun effort afin de nous montrer dignes de la confiance que nos Communautés de méditantes et de méditants du Québec et du Canada francophone ont placée en nous.

VALORISER LA DIVERSITÉ

Permettez-moi d'insister particulièrement sur cette nécessaire diversité. Méditation chrétienne du Québec, parce que fortement enracinée dans sa propre tradition, a la ferme détermination d'exprimer avec confiance sa volonté d'ouverture à l'éclosion d'initiatives œcuméniques et interreligieuses au cours des prochaines années.

UN PLAN TRIENNAL

L'ÉQUIPE du Conseil d'administration et son président piloteront et surveilleront la mise en œuvre des grandes orientations contenues dans le plan triennal 2006-2009. Ce plan, déployé sur trois ans, servira de plaque tournante au service de la coordination, aux méditantes et aux méditants ainsi qu'aux responsables de groupes en vue de les soutenir à cerner les enjeux courants et naissants et d'activer les priorités d'action.

DES HOMMES ET DES FEMMES FORTEMENT ENGAGÉS

Afin de réaliser ces objectifs ambitieux, une ÉQUIPE attentionnée s'avère un passage obligé. A cet égard, l'apport de notre secrétaire bénévole, madame Francine Devroede, est exceptionnelle. À souligner tout autant, la nécessaire contribution des ÉQUIPES de bénévoles actuelles et à venir, les responsables de groupe en régions, nos organismes partenaires, nos accompagnateurs régionaux et les instances nationales et internationales, comme la *Communauté canadienne de la Méditation chrétienne* et la *Communauté mondiale de la Méditation chrétienne*.

Ces ÉQUIPES déploieront toutes leurs énergies sur le terrain, sous l'inspiration du leadership mobilisateur de Michel Boyer, le coordonnateur de MCQ, qui possède ce rare talent d'aller chercher le meilleur de chaque personne afin d'incarner par des actions concrètes la stratégie mise au point par le Conseil d'administration. Telles seront les voies à suivre.

PROMOUVOIR UNE IMAGE FORTE

DE NOS COMMUNAUTÉS

DE MÉDITANTES ET DE MÉDITANTS

Plusieurs actions doivent être entreprises pour véhiculer une image forte et audacieuse de nos Communautés de méditantes et de méditants. Ainsi, nous établirons

une stratégie médias à la radio et à la télé qui auront des conséquences directes et immédiates sur la notoriété d'un organisme comme le nôtre. Dès janvier 2007, MCQ aura notamment sa vitrine radiophonique et télévisuelle.

Aux nombreux dossiers qui nous interpellent, je porterai une attention particulière à :

- Stimuler le **membership** de nos Communautés de méditantes et de méditants
- Poursuivre la refonte du site WEB de MCQ afin qu'il puisse refléter davantage le dynamisme et le professionnalisme auxquels ses membres ont droit
- Promouvoir par une stratégie de relations publiques et de relations de presse l'image de nos Communautés de méditantes et de méditants auprès de publics de tous âges
- Veiller au déploiement, pour 2005–2008, d'accompagnateurs régionaux auprès des groupes existants ou en formation, situés plus loin des grands centres, dans toutes les régions du Québec et du Canada francophone, et ainsi briser leur isolement
- Bâtir un réseau francophone international directement lié à la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne (W.C.C.M)
- Maintenir l'équilibre financier de MCQ

Comme vous le voyez, c'est un nouveau chapitre qui s'ouvre dans la courte mais féconde histoire de MCQ. L'ÉQUIPE du Conseil d'administration et moi-même seront veilleurs, auprès de la Communauté de méditantes et de méditants, des intérêts supérieurs de Méditation chrétienne du Québec, tout en promouvant le legs spirituel de John Main osb et l'universalité de son message. Conséquemment, je sentirai que j'aurai accompli mon devoir si je suis digne de sa mémoire et de votre confiance.

Jean ST-ONGE,

président du Conseil d'administration

Méditation chrétienne du Québec