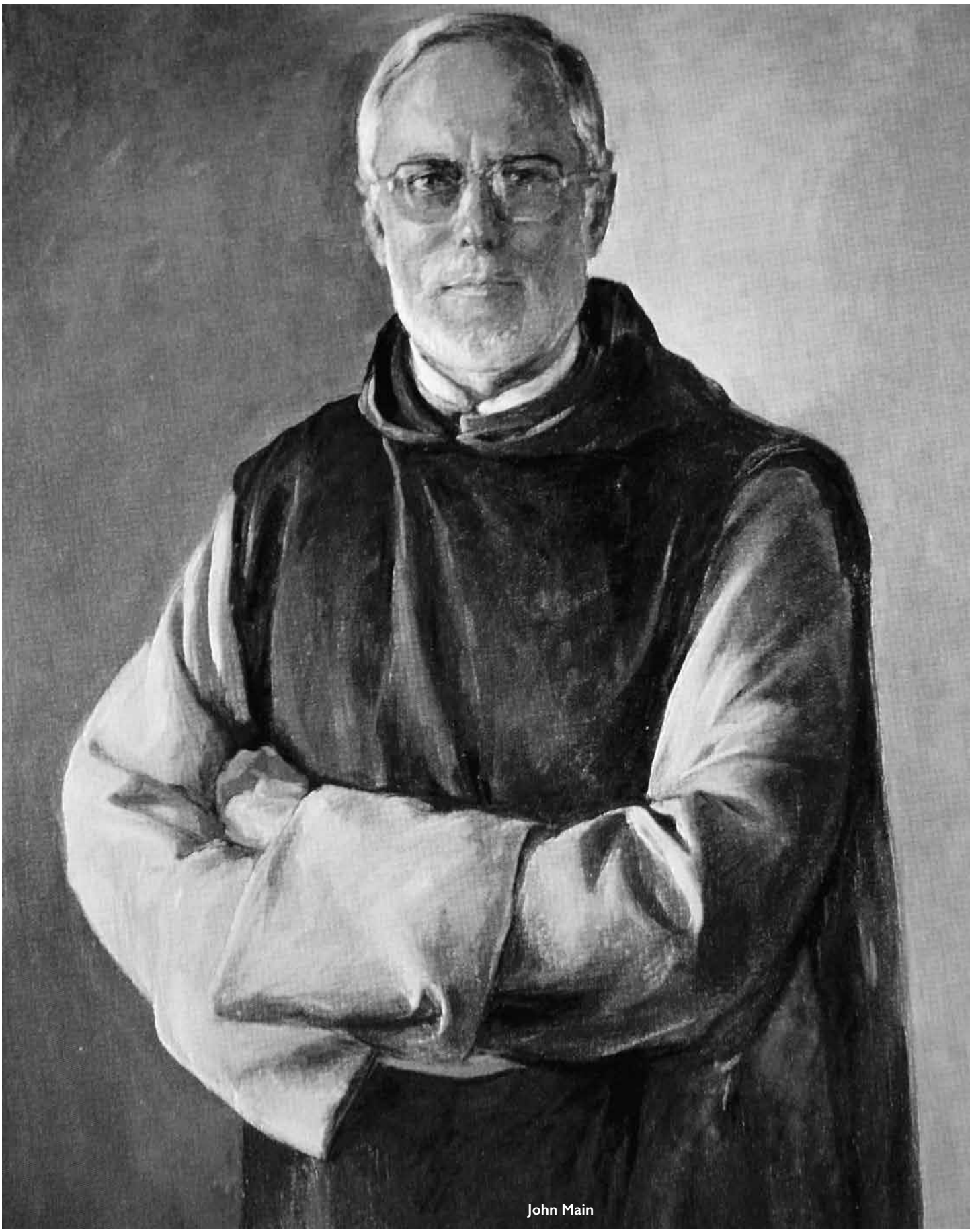
Méditation Chrétienne du Québec et des Régions Francophones du Canada



John Main

Introduction

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Pour souligner et célébrer le 25e anniversaire de Méditation chrétienne du Québec et des Régions francophones du Canada, me suis-je dit, pourquoi pas 25 témoignages…, établissant ainsi une correspondance symbolique ? C'était sans compter sur le jaillissement de générosité des membres de notre mouvement qui, au nombre plus de 40, ont répondu à l'appel. Non pas à mon appel, mais vraiment à celui, plus profond, du pape François qui nous a invités à devenir tous et toutes des Samaritains et des Samaritaines (voir à la page quatre, le paragraphe 120 de l'Exhortation apostolique Évangelii Gaudium).

L'esprit de la Nouvelle Évangélisation inspire, vous le verrez, chacune et chacun des témoins dont vous vous apprêtez à savourer les délices de réflexion. Je désire rendre hommage à leur magnifique élan de partage dans la joie, de la lumière du Christ avec laquelle ces chrétiennes et chrétiens fidèlement ont rendez-vous chaque jour.

Les propos et confidences varient, mais apparaissent souvent des thèmes communs : évolution des personnes vers la méditation, fidélité et difficulté, discipline quotidienne, simplicité, démarche joyeuse dans le silence…

Il ressort à mes yeux une belle image de la méditation, telle qu'elle se vit dans les communautés. On insiste sur les liens entre les personnes méditantes et entre les communautés au Québec et dans le monde. On sent un nouveau regard sur soi-même et les autres…, comme le dit si admirablement un témoignage : avec la méditation, je découvre la présence de Jésus dans les personnes que je rencontre et l'Esprit de Dieu qui est en moi.

Un grand merci aux témoins qui nous offrent ce florilège de lumière et bonne lecture !

Jules-Daniel Langlois-Lachapelle

(région de l'Outaouais)

EXHORTATION APOSTOLIQUE EVANGELII GAUDIUM DU PAPE FRANÇOIS SUR L'ANNONCE DE L'ÉVANGILE DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

La joie de l'évangile, par. 120

120. En vertu du Baptême reçu, chaque membre du Peuple de Dieu est devenu disciple missionnaire (cf. Mt 28, 19). Chaque baptisé, quelle que soit sa fonction dans l'Église et le niveau d'instruction de sa foi, est un sujet actif de l'évangélisation, et il serait inadéquat de penser à un schéma d'évangélisation utilisé pour des acteurs qualifiés, où le reste du peuple fidèle serait seulement destiné à bénéficier de leurs actions. La nouvelle évangélisation doit impliquer que chaque baptisé soit protagoniste d'une façon nouvelle. Cette conviction se transforme en un appel adressé à chaque chrétien, pour que personne ne renonce à son engagement pour l'évangélisation, car s'il a vraiment fait l'expérience de l'amour de Dieu qui le sauve, il n'a pas besoin de beaucoup de temps de préparation pour aller l'annoncer, il ne peut pas attendre d'avoir reçu beaucoup de leçons ou de longues instructions. Tout chrétien est missionnaire dans la mesure où il a rencontré l'amour de Dieu en Jésus Christ ; nous ne disons plus que nous sommes « disciples » et « missionnaires », mais toujours que nous sommes « disciples-missionnaires ». Si nous n'en sommes pas convaincus, regardons les premiers disciples, qui immédiatement, après avoir reconnu le regard de Jésus, allèrent proclamer pleins de joie : « Nous avons trouvé le Messie » (Jn 1, 41).
La Samaritaine, à peine eut-elle fini son dialogue avec Jésus, devint missionnaire, et beaucoup de Samaritains crurent en Jésus « à cause de la parole de la femme » (Jn 4, 39). Saint Paul aussi, à partir de sa rencontre avec Jésus Christ, « aussitôt se mit à prêcher Jésus » (Ac 9, 20).

Et nous, qu'attendons-nous ?

Le mot du coordonnateur

Il me fait plaisir de m'adresser à tous les lecteurs et à toutes les lectrices de cette édition spéciale d'Échos du silence, à l'occasion de nos 25 ans d'existence. L'abondance des témoignages colligés à travers différentes régions est un signe de la vitalité de notre Corps commun : Celui du Ressuscité, qui prend forme en nous et autour de nous chaque fois que nous fermons les yeux pour nous unir à Lui, pour mieux les rouvrir sur chacun de nos frères et chacune de nos sœurs. Je tiens à remercier particulièrement Jules-Daniel Langlois-Lachapelle pour son heureuse initiative et son dévouement pour la mission de notre organisme. Sa contribution en tant que membre externe du conseil d'administration, qui s'ajoute à celle de Réal comme graphiste, de Gaétan Landreville et Marc Lacroix comme correcteurs et coresponsables de la revue, sont de beaux exemples de changements qui se produisent au sein de notre communauté : décentralisation des activités, revigoration du dynamisme régional, meilleure communication et communion entre tous, esprit d'équipe, entraide… Bref, une vision commune qui se dessine et sans laquelle notre avenir ne saurait être assuré à long terme.

Nous sommes trop conscients des difficultés que beaucoup d'organismes chrétiens vivent pour rejoindre un auditoire plus jeune et non-initié à la culture ecclésiale pour nous fermer les yeux et ne pas redoubler d'audace en nous renouvelant chaque jour, tel l'homme nouveau de l'Évangile.

Car nous ne le dirons jamais assez, notre communauté franco-canadienne, en union avec notre communauté internationale, est investie d'un Souffle, d'un appel à communiquer la Joie de nous unir quotidiennement à l'Esprit de Vie. Transmettre cette pratique, ce chemin, en particulier aux jeunes générations, ainsi qu'à tous les assoiffés ou désabusés de notre monde, coule donc de Source.

En terminant, il me fait plaisir de vous partager quelques petites lignes poétiques que j'ai composées et qui parsèment ce recueil.
À tous et à toutes, je souhaite une lecture affermissant votre amour de la prière contemplative qui a le pouvoir de nous transformer, si l'on consent à offrir toutes nos limites, nos misères et notre vie, sans rien garder pour soi.

Sébastien Gendron,
coordonnateur général de MCQ-RFC

En fermant les yeux,
du tohu-bohu,
le Souffle planant tire le jour
de la nuit. *(Gn 1, 2-5) Sébastien Gendron*

Profondeur et fidélité

La méditation m'apporte de la profondeur dans mes exercices de prière; la fidélité de tous les jours. Je ressens un besoin de méditer.

Alice Rioux (103 ans),
communauté Cours et Manoir de l'Atrium

Devenir simple comme un enfant

Dans la méditation, nous sommes toujours en chemin pour entrer dans le silence de Dieu. L'engagement quotidien, matin et soir, en disant le mot de prière, demande une discipline et une fidélité essentielles pour faire taire mon imagination, mes fantasmes, mes idées. Juste vivre l'ici et maintenant.

Se déposséder de son moi demande une foi forte et une confiance totale en Jésus qui demeure en nous et nous conduit au Père.

Pour moi, la difficulté à méditer vient de mon manque d'humilité pour apprendre à devenir simple comme un enfant afin d'entrer dans le silence de Dieu qui est le fond de mon être.

Avec la méditation, je découvre la présence de Jésus dans les personnes que je rencontre et l'Esprit de Dieu qui est en moi.

« Le silence de la méditation est notre chemin vers le mystère indescriptible qui réside au fond du cœur de chacun ». John Main

Hélène Eason

Quelle découverte que le silence!

Je ne sais pas si la pratique du silence est un art ou un talent. Elle est sûrement un don de l'Esprit, en même temps qu'une discipline.

Jusqu'ici, j'étais porté à meubler le silence par la récitation de prières et par des images au lieu de laisser le silence m'habiter. Dans les célébrations liturgiques communautaires, il convient de prier à haute voix et de louer le Seigneur par nos chants. Mais il est nécessaire de réserver chaque jour du temps pour la méditation. Quel bien cela fait de plonger dans le silence de Dieu! Quelle suave et précieuse découverte que la méditation chrétienne faite d'immobilité extérieure et intérieure!

Pendant une visite à Val Notre-Dame, nous croisons Dom Vanier qui nous salue par une simple inclinaison de la tête. Le moine qui servait de guide nous raconte alors l'anecdote suivante : « Un jour, je l'ai accompagné jusqu'à Joliette pour une visite chez le dentiste. J'étais tout heureux de pouvoir converser avec un sage de notre communauté. Il n'a pas dit un mot du voyage aller-retour. Pour lui, le silence était devenu un état de vie. »

André Defoy

Chemin de lumière!

Depuis vingt ans que je méditais seule. Une annonce au babillard : « Méditation chrétienne selon John Main »… C'est alors que j'emprunte ce chemin de lumière…, et que je décide de me présenter à un groupe en 2014. Je ressens les bienfaits car des textes de réflexions me sont proposés. Mon esprit respire chaque jour et chaque fois que je prends ces 20 minutes avec Jésus. Je ressens la tendresse de Jésus…, je le regarde en souriant et Il me regarde. Je suis de plus en plus Joie de vivre… Une fois par semaine, partager en communauté, c'est très valorisant et enrichissant… Je ne suis plus seule… Merci, à MCQ, pour votre mission : être en Dieu !

Carole Perreault

Un cadeau : un temps de pure gratuité

« Père du ciel, ouvre mon cœur à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils. Conduis-moi dans ce mystérieux silence où ton Amour est révélé à tous ceux qui appellent : Viens, Seigneur Jésus! MARANATHA! »

Cette prière exprime bien ce que nous essayons de vivre à la Méditation chrétienne. Pour moi, méditer est un vrai cadeau de ce Père du ciel qui me fait goûter de plus en

plus la douceur du silence et m'attire à Jésus. C'est aussi un cadeau de par les belles relations qui se sont nouées avec les personnes que j'ai côtoyées et que je côtoie à travers ces rencontres de prière.

Au début, je me suis intéressée à ces rencontres dans l'intention d'en être informée et d'aider d'autres personnes à trouver leur méthode de prière. Comme religieuse, je méditais depuis plusieurs années et je croyais à la méthode que j'utilisais. Mais lors de la première session avec Michel Legault, au Carrefour Béthel en 2002, j'ai été touchée par ce véritable témoin et une phrase m'a particulièrement interpellée : « le mantra creuse en nous un vide intérieur pour laisser place à Dieu ». C'est pour moi l'expérience de la Méditation chrétienne qui me rejoint encore aujourd'hui, après 14 ans.

Durant ces années, nous avons lu, relu et entendu les textes de John Main, et la répétition ne me fatigue jamais. C'est à l'image de notre expérience qui est toujours aussi une répétition, mais toujours différente. Chaque méditation est un essai qui ne m'apparaît jamais être un succès. C'est un temps de pure gratuité avec ce Dieu qui ne cesse de se donner gratuitement. Laisser la place à Dieu dans nos vies est l'expérience de chaque instant et pour toute une vie. Tout cela est pour notre plus grand bonheur.

Émerveillée des personnes avec qui je médite

Je suis attirée par cet exercice de silence soir et matin, mais je suis d'autant plus émerveillée des personnes avec qui je médite à chaque semaine. Il y a souvent des traits communs que je constate chez les méditants et méditantes. J'en énumère seulement quelques-uns : une profondeur et une vérité d'être, une solidité intérieure, une quête de l'essentiel, une simplicité de vie.

Les personnes participantes viennent ou prennent un recul ; on reçoit toujours le même accueil simple et chaleureux et cela, avec un très grand respect du cheminement de l'autre. Personne ne cherche à convaincre

Deux fois par jour, laisser le vieil homme changer de peau.
Pour que la fleur éclose, et qu'en vin soit changée l'eau.

(Jn 2, 11; Eph 4, 20-24) S.G.

l'autre, personne ne s'affiche comme personne accomplie. Nous sommes tous et toutes en marche vers le but qui est Dieu en répétant simplement notre mantra.

Si nous avons le bonheur de visiter d'autres personnes de différents groupes, nous retrouvons le même esprit. C'est le silence qui nous unit et nous révèle la grandeur de Dieu qui nous attire toujours plus à Lui avec le soutien des autres.

Je suis très reconnaissante envers Michel Legault qui a été l'initiateur de notre groupe de Méditation chrétienne à Béthel, à Raymonde qui a réuni ce groupe durant plusieurs années et maintenant, à Lucie, l'animatrice de notre groupe. Chaque jeudi soir, c'est pour moi un moment privilégié de prier et partager avec des personnes qu'on aime toujours retrouver.

Claire Cardinal

Une famille de sept

Pour nous, tout a débuté il y a maintenant quatorze ans. Notre groupe compte sept participants. Nos rencontres qui se font les lundis, à trois heures, l'après-midi, se déroulent dans la plus grande simplicité. La méditation est devenue pour nous tous, non pas une obligation, mais elle fait partie de notre cheminement et de notre vie quotidienne. Nous distribuons à chacun une copie de la lecture hebdomadaire des écrits de John Main et de Laurence Freeman. Ces lectures nous sont d'une aide précieuse et nous guident dans notre voyage intérieur. Comme plusieurs de nos membres du début ont quitté le groupe pour l'extérieur, nous leur faisons parvenir, régulièrement, la lecture hebdomadaire de Méditation chrétienne. Nous formons donc, avec ces personnes, une plus grande famille de méditantes et de méditants.

Gilles Labrosse, Montebello

Dépouillé

Lorsque j'ai rencontré le groupe de personnes qui méditaient déjà depuis quelques semaines, à Montebello, je me suis immédiatement senti dans mon élément avec cette approche de la méditation. L'absence de hiérarchie et de règlements, la grande simplicité de la formule proposée par John Main, ainsi que l'accueil reçu de la part des méditants, ont grandement facilité ma décision de me joindre à eux.

Pour moi d'ailleurs, l'existence même de ce groupe et nos rendez-vous hebdomadaires sont très importants et m'ont grandement aidé dans mon cheminement. Ce qui m'aide aussi beaucoup, c'est la lecture des textes de John Main et de Laurence Freeman que notre animateur nous remet gracieusement après chacune de nos séances de méditation. Une lecture qui m'est aussi d'un grand secours, c'est celle de la dernière conférence de John Main sur la mort et la vie intérieure. La visite occasionnelle de personnes engagées dans le mouvement et le fait de savoir que des milliers de personnes, à travers le monde, consacrent chaque jour une heure à la méditation, ont aussi leur importance. Cela fait sans doute partie de la « communion des saints » de notre credo chrétien.

Il y a quelques années, je fréquentais assidûment le monastère trappiste d'Oka. Chaque fois que j'y pénétrais, je me surprenais à dire : « Ils sont vraiment fous ces hommes qui perdent leur temps à ne rien faire d'autre que prier ». Mais chaque fois aussi, montait en moi un profond sentiment de reconnaissance envers ces fous de Dieu qui font contrepoids au matérialisme de notre monde contemporain. Notre méditation est aussi en quelque sorte une perte de temps. On doit apprendre, dès le début, à ne pas y chercher de profit, sinon celui d'être de plus en plus dépouillé de son ego. Et cela, jusqu'à accepter sereinement le « grand dépouillement », notre mort terrestre.

Mon vœu le plus cher serait qu'un membre de ma famille (ma femme et moi avons trois enfants et dix petits-enfants) reprenne le flambeau à mon décès, et gaspille, elle ou lui aussi, une heure chaque jour à répéter : « Maranatha ». Viens, Seigneur Jésus !

Denis Charlebois de Montebello

J'ai tout de suite aimé

J'ai commencé à méditer il y a environ quatre ans. C'est grâce à une amie qui méditait depuis longtemps que j'ai

entendu parler de la méditation chrétienne. Dès ma première rencontre avec le groupe de méditation, j'ai tout de suite aimé l'expérience. Ce moment de partage dans le silence m'a beaucoup plu, je n'avais jamais médité auparavant.

Petit à petit, j'ai introduit la méditation dans ma vie, car cela me faisait du bien. Avec le temps, j'y prenais goût de plus en plus ; cela m'apaisait. Aujourd'hui, le fait d'aller méditer chaque semaine, depuis près d'un an, avec mon nouveau groupe de méditation, situé près de chez moi, m'apporte motivation et bien-être. Une superbe et belle énergie se dégage de notre groupe ; c'est très rafraîchissant.

La méditation est importante pour moi, c'est un moment de recueillement dans ma journée où je prends le temps de m'arrêter, de bien vivre ce moment présent, d'accueillir l'amour de Jésus en moi et d'être simplement avec lui. Cela me procure un grand bien, un apaisement, une paix intérieure qui me calme et me nourrit.

Le mantra que l'on récite intérieurement durant la méditation est le mot sacré MARANATHA, ce mot araméen, dans la langue de Jésus signifie VIENS, SEIGNEUR JÉSUS. Pour moi c'est comme un appel pour que le seigneur puisse m'habiter à tout jamais.

Voici un extrait de l'ouvrage, *Le petit livre des anges*, de l'auteur Anselm Grün qui parle d'un silence du cœur et qui dit ceci :

« Profite du silence que ton ange t'accorde et écoute Dieu qui souhaiterait remplir ton silence de son Amour. »

Quelle phrase merveilleuse ; la méditation est pour moi prière !

Diane Baillargé,
Sainte-Agathe-des-Monts

Mon expérience actuelle en méditation

En moi, c'est une cachette d'amour

L'amour aime les cachettes

L'âme est pudique

Je m'apprivoise à sa présence

à me laisser toucher

un léger souffle

un silence impeccable

Méditer ; tout ce que je peux dire

pour en donner le goût

me sauve et me donne la vie.

D.L., Ste-Agathe

Croyant / non-pratiquant : c'est super pour moi

Méditation chrétienne à Sainte-Agathe-des-Monts

Dans ma quête spirituelle de sens et de profondeur [Notre Père…]

Croyant / non-pratiquant – Méditation chrétienne : c'est super pour moi

Elle produit des effets bénéfiques, tangibles dans ma vie personnelle et professionnelle

Améliore ma santé globale, mon bien-être, ma concentration et ma productivité

Un GROS MERCI Huguette !

Gerry

M'arrêter

La méditation est pour moi un moment où je choisis de m'arrêter pour écouter, en moi, ce qui respire, ce qui m'habite, cette part d'inconnu, pourtant si vivante, qui frémit, se manifeste tout en douceur, au fil de mon immobilité, tant physique que mentale. C'est un temps de patience et de confiance, un temps de transparence et d'ouverture, un temps de paix, parfois de joie. Quelques fois, ce temps d'arrêt semble plus aride, moins vibrant, plus fuyant, un temps où les pensées se promènent dans tous les sens et où je passe les ¾ du temps juste à me ramener. Mais si je ne prenais pas le temps de m'arrêter deux fois par jour pour méditer, comment saurais-je que je suis complètement perdue, errante et sans ancrage ? Alors je continue. Et, une fois la semaine, j'ai la chance de méditer en groupe ; un groupe ressourçant, vivifiant. Je me sens choyée d'avoir découvert la méditation chrétienne, de ressentir le besoin d'approfondir cette démarche et de savoir qu'autour de moi, d'autres personnes, individuellement et en groupe, font le même chemin.

Françoise, Ste-Agathe

Car ton amour engage si fort que j'ai peur de me perdre… et si c'était en me perdant, justement, que je me retrouvais enfin ? S.G.

La parole du silence

Nous formons un couple de méditants depuis les années 1995-1996. Et ce, après la lecture de l'ouvrage de Laurence Freeman, bénédictin, *La parole du silence*. Une découverte d'une tradition spirituelle très riche et adaptée à notre recherche d'une nourriture solide pour notre foi. Prière profonde, prière contemplative qui venait au quotidien nous ramener à l'essentiel. Très engagés dans diverses activités tous les deux, il nous semblait que cette pratique biquotidienne facilitait tout ce travail auprès des autres.

Après vingt ans, nous pourrions clamer que plus on agit en ce monde, plus la méditation est aidante et nécessaire ! Nous constatons que l'acquisition de cette pratique plutôt facile est fort exigeante : c'est une discipline de la vie humaine et spirituelle. Quand nous avons commencé, nous n'avions pas d'objectifs prescriptifs. Cette pratique constituait une zone libre, une zone de détachement de toutes nos occupations et préoccupations. Elle nous permettait — et c'est toujours vrai — de respirer, de goûter au temps présent. On ne médite pas par habitude, car c'est toujours à recommencer à chaque fois : nous sommes des débutant-e-s permanent-e-s. Et ça nous convient très bien.

Notre persévérance a fait en sorte que nous avons initié et animé une communauté de méditation à la Maison de prière Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire à compter du 2 octobre 2006. D'autres personnes nous ont rejoints pour l'animation. Et comme notre communauté demeure ouverte durant toute l'année, alors plus d'une dizaine de personnes en assurent à tour de rôle le leadership.

De ces dix années fêtées récemment à Marie-Rivier, nous gardons le souvenir de l'accueil chaleureux et gratuit de la communauté des Sœurs de la Présentation de Marie qui passe le relais à la fin de 2016 à la Fraternité Monastique de Jérusalem.

Le fruit le plus délicieux : nous formons une communauté humaine et spirituelle solide, dynamique où les personnes prient ensemble et portent secours à des membres éprouvant momentanément des difficultés de tout ordre. Notre implication régionale auprès de notre accompagnatrice, Huguette Plante, permet des initiatives heureuses : souper méditatif, la symbolique du pain, les Samedis de la Parole et deux ressourcements annuels à Marie-Rivier, un à l'automne et l'autre au printemps. Rendons grâce. Sous la mouvance de l'Esprit, tout devient possible !

Marie-Thérèse Tremblay et Yvon Théroux,
communauté de Marie-Rivier

Boiteux, borgne et titubant

Je suis dans un groupe de méditation chrétienne depuis sept ans seulement, mais l'appel du silence s'est fait sentir en moi pour la première fois il y a plus de 35 ans.

J'avais quitté la pratique religieuse depuis 10 ans, quand, à l'âge de 27 ans, j'ai vécu une expérience de conversion. J'ai ressenti ensuite une soif immense de lire la Bible et des ouvrages sur la prière et sur la vie spirituelle en général. C'est à ce moment-là que j'ai découvert la prière de Jésus en lisant Récits d'un pèlerin russe. Au début, je priais avec la formule complète suggérée dans ce petit livre : « Seigneur Jésus-Christ, fils du Dieu-Vivant, aie pitié de moi, pécheur ». Je la répétais des centaines de fois par jour à voix basse ou tout simplement dans ma tête. Après avoir lu *Le nuage de l'inconnaissance,* cette prière s'est de plus en plus simplifiée pour finalement devenir un seul mot : Jésus. Ce mot répété sans cesse s'est greffé à ma respiration. J'inspirais « Jé » et j'expirais « sus ». Ce mot sacré ne m'a jamais laissé depuis. C'est comme s'il avait pris à mon insu une vie indépendante. Je me réveille parfois la nuit et je suis surpris de l'entendre « se dire en moi. »

C'est cette pratique qui, au milieu des années 80, m'a conduit au silence : un silence à la fois fascinant et redoutable. Je le sentais m'attirer, parfois avec force, vers quelque chose qui semblait être au plus profond de moi. Je voulais alors pénétrer ce silence pour voir où il me conduirait. En même temps, ce silence me faisait sentir comme si je me trouvais au bord d'un abîme. J'avais alors envie de fuir cet endroit où je ne trouvais aucun appui, aucun repère.

Comprendre ce qui m'arrivait

J'ai cherché à comprendre ce qui m'arrivait. J'ai lu des extraits des livres de John Main. Je suis allé à quelques occasions aux rencontres d'un groupe de méditation chrétienne. J'ai même fait une retraite animée par un jeune moine du nom de Laurence Freeman. Mais je n'étais pas encore prêt pour cet univers étrange de la méditation chrétienne.

Ce n'est qu'en 2008 que je suis retourné à un groupe de méditation chrétienne ici à Ottawa. L'attrait du silence ne m'avait jamais laissé et m'avait progressivement et très délicatement apprivoisé. Je fais partie de ce groupe de méditants à la paroisse Notre-Dame-de-Lourdes, depuis ce temps.

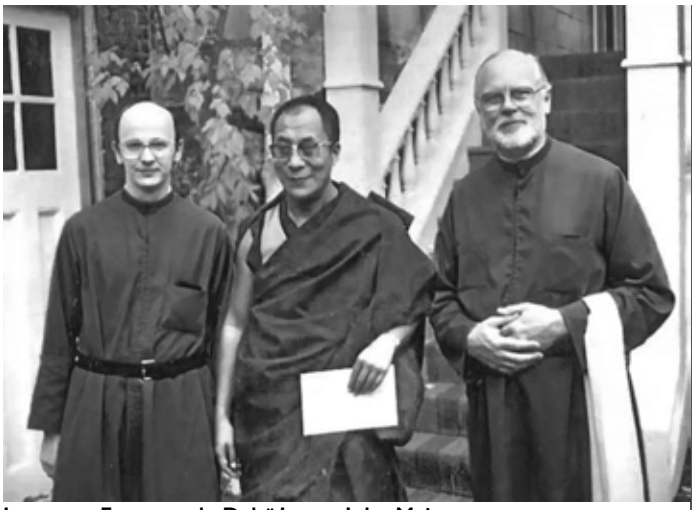
Quand l'invitation à écrire un témoignage pour le bulletin *Échos du silence* a été lancée, je me suis senti interpellé à partager mon expérience de méditant. Toutefois, je craignais être un bien piètre témoin. J'ai répondu à nos deux animatrices de groupe, « Je suis loin d'être un méditant exemplaire. Je médite comme je peux et cela ne ressemble pas souvent à ce que propose John Main ou Freeman. Toutefois, si un texte d'un méditant boiteux, borgne et titubant peut passer pour un témoignage, je suis prêt à le rédiger. Ce sera honnête et bien peu reluisant, je crains… »

« Boiteux, borgne et titubant » sont des termes qui décrivent bien ma pratique de méditant. Je médite presque tous les jours, mais pas toujours deux fois par jour et le temps que je passe en méditation varie beaucoup d'une journée à l'autre. Par contre, plusieurs fois par année, je sens le besoin de prendre une ou plusieurs journées en silence dans un centre de retraite, une maison de prière ou un monastère. Cette soif de me retirer dans « un endroit désert » pour prier en silence grandit de plus en plus.

Tant bien que mal, je continue à méditer et le sens que cela a pour moi s'approfondit et s'enrichit.

Avec le temps…

Avec le temps, méditer est devenu pour moi, non pas tant quelque chose que je fais, que quelque chose que je suis. De moins en moins je considère la méditation comme une activité que je fais de temps à autre. C'est devenu une façon d'être. Je ne fais pas de la méditation ; je suis un méditant. De plus, au risque de paraître un peu dyslexique, je dirais même qu'être un méditant, c'est



Laurence Freeman, le Dalaï Lama, John Main

aussi être un mendiant. Je constate qu'il y a une transformation qui s'opère en moi depuis que je médite, mais je ne suis pas l'auteur de cette transformation. Cette transformation est l'œuvre de cette Présence aimante que je rencontre dans le silence de mes temps de méditation. Pour employer une métaphore, l'eau à laquelle je m'abreuve dans ces temps de méditation ne me parvient pas parce que je fais un effort pour la tirer du puits. Cette eau surgit d'elle-même. Elle est une source qui jaillit du fond de ce silence. Je suis simplement le mendiant qui quête cette eau et l'accueille quand elle m'est donnée gratuitement.

Méditer, c'est prendre au sérieux les paroles d'Isaïe quand il dit :

« Vous tous qui avez soif, venez, voici de l'eau ! Même si vous n'avez pas d'argent, venez acheter et consommer, venez acheter du vin et du lait sans argent, sans rien payer. » Isaïe 55, 1

Gilles Côté, méditant, groupe de la paroisse Notre-Dame-de-Lourdes, Ottawa

LA MÉDITATION CHRÉTIENNE et moi

Unie à un même conjoint depuis cinquante-sept ans et mère de quatre enfants, la vie à été plutôt clémente à mon endroit, si je fais le bilan de ces nombreuses années. Avec une formation d'enseignante, j'ai œuvré pendant trois années sur le marché du travail et nous avons décidé d'un commun accord, mon mari et moi, que je resterais à la maison pour me consacrer à l'éducation des enfants, libre de toute contrainte.

S'ensuivit alors une vie trépidante, exigeante sur le plan familial et social, avec ce désir insatiable de performer dans toutes les sphères de mon univers. Pendant ce temps, j'errais dans une indifférence totale en ce qui concerne ma foi et j'ai vécu ainsi jusqu'à l'essoufflement. Une dépression majeure m'a forcée à ralentir le pas pour un certain temps, et Dieu m'attendait au détour… Après de nombreuses années de bénévolat et diverses sessions de croissance personnelle, j'ai frappé à la porte de Méditation chrétienne et j'ai eu l'impression que j'en étais arrivée à l'apogée de mes recherches. Enfin, eurêka !

Pèlerinage intérieur

Il y a un an et demi, j'ai donc entrepris résolument ce pèlerinage intérieur en consacrant assidûment, chaque jour, deux périodes de méditation d'une durée de vingt minutes. Mon objectif est de rencontrer Jésus au cœur même de mon être pour l'intégrer consciemment dans toutes les dimensions de ma vie au quotidien. Évidemment, je n'en suis qu'aux premiers balbutiements de cet apprentissage, mais j'ai la conviction d'être sur la bonne voie pour donner un sens à ma vie et la vivre pleinement. Je me joins au groupe de ma communauté une fois la semaine pour prier, méditer et partager, ce qui contribue à me motiver dans cet engagement. C'est un véritable cadeau du ciel de se retrouver avec des personnes sur la même longueur d'onde, qui partagent les mêmes valeurs et tendent vers un même but ! « Quand vous serez deux ou trois pour prier en mon nom… ».

À ce jour, je ressens déjà les bienfaits de cette discipline de vie. D'abord, le temps consacré à la méditation est un moment privilégié de détente absolument bénéfique, très énergisant. Je suis de plus en plus consciente que Jésus m'habite et qu'il est à la source de mon discernement dans les choix à faire tout au long du jour. Mon intolérance a baissé d'un cran et je me sens davantage sereine face aux difficultés, hélas inévitables, de mon quotidien. Enfin, moins de stress et davantage d'écoute et de compassion pour les gens qui m'entourent. Je pense que peu à peu l'Amour s'installe dans les profondeurs de mon être…

Je t'aime, mais je n'ai pas les mots pour te le dire. Je laisse à l'Esprit le soin d'intercéder par ses soupirs. *(Rm 8, 26) S.G.*

Merci à Méditation chrétienne qui est un chemin de liberté, d'amour et d'espérance !

Merci !

Merci à tous ceux et celles qui œuvrent à l'intérieur de ce mouvement et qui contribuent à l'évolution de ma spiritualité et à la découverte de ma véritable identité. Pour qui est intéressé, la lecture des écrits du grand maître John Main (Le chant du silence et Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure, entre autres) demeurera toujours pour moi une source intarissable de paix et de croissance spirituelle.

Unie à vous toutes et tous à la recherche d'un idéal commun.

Gisèle H. Lavoie,
communauté Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle

Ouvrir le cœur : la joie d'être aimée

Chaque méditation, qu'elle soit vécue en groupe ou en solitaire, est un temps d'arrêt afin d'entrer dans le Silence du cœur. Un temps où je me laisse renouveler dans l'Amour. Ce qui est l'essence de la méditation pour moi, c'est de devenir consciente de l'Amour infini et totalement gratuit de Dieu. M'ouvrir le cœur pour Le recevoir comme Le plus beau cadeau de ma vie, Le respirer avec joie et laisser son œuvre de résurrection s'incarner en moi. Pas besoin de travailler, de forcer, de réfléchir, d'acheter, de raisonner… Que son Souffle et le mien ne fassent qu'un !

« **Si tu savais le don de Dieu** »

De plus en plus, nous faisons une animation partagée et une méditation de groupe tous les mercredis soir:

1. Pour apaiser notre mental, notre corps, Viviane nous aide par des mouvements très doux et des exercices de respiration afin de nous déposer.

2. Court commentaire de l'évangile du dimanche ou autres textes. Parfois un thème est à développer pendant quelques semaines, par exemple, sur Le Père miséricordieux.

3. Vingt-cinq minutes de silence.

4. Partage si on le désire.

Une expérience enrichissante depuis 1990 pour moi.

Huguette Provost, responsable du groupe de méditation à Sainte-Agathe-des-Monts.

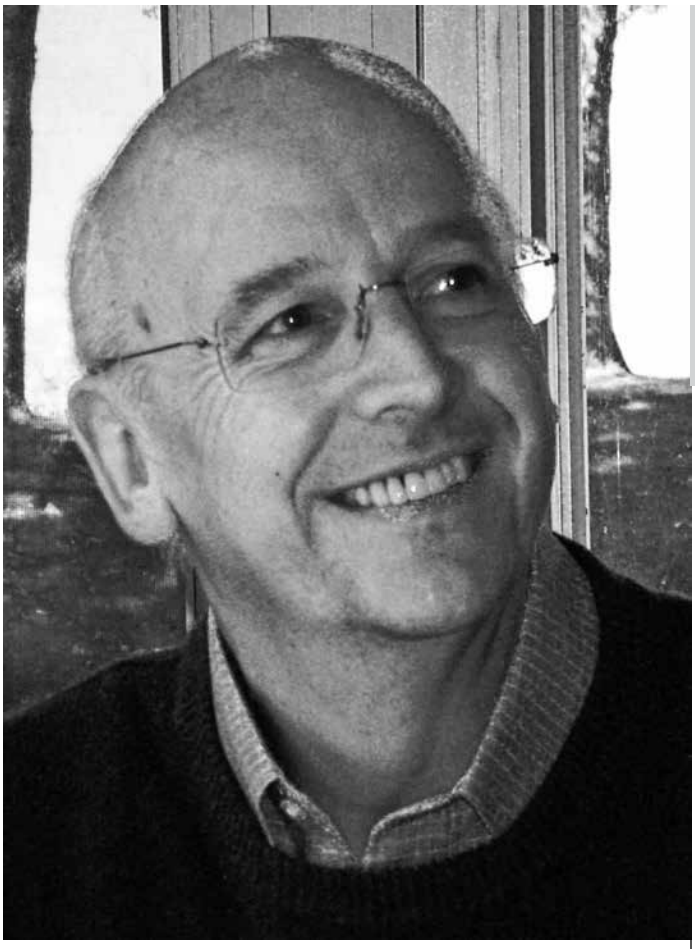
Au secours !

Kwé Kwé « Bonjour »... en algonquin.

La méditation s'est établie dans ma vie, un soir d'été 1994. Mais une longue gestation en moi de la spiritualité chrétienne m'y avait préparé.

J'utilise l'expression « en moi », car ce n'est pas moi qui ai travaillé pour le faire « sourdre », ce courant de vie nouvelle… j'allais dire ce commencement de ma vie, car… à moins de renaître une deuxième fois*1… Je ne suis en rien l'auteur de ce nouveau surgissement. Non ! Gisant en moi, telle une eau souterraine après mon baptême, l'amour, qui coule de toute éternité de la source unique, de Dieu, est d'un coup monté à la surface de ma conscience. J'ai, à l'heure qu'il est, le sentiment que Jésus m'accorda la grâce de devenir disponible à la tendresse du Père en donnant sa vie pour moi, il y a plus de 2000 ans, mais c'est à ce moment-là seulement qu'il m'atteint.

J'avais alors l'esprit ouvert, ou du moins entrouvert, par l'œuvre des déchirantes souffrances qui ne cessaient de m'accabler et que je m'infligeais aussi sans arrêt. Au bord du suicide, à la fin de la trentaine, dans un désespoir désormais intolérable… Depuis l'adolescence : oubliée mon éducation chrétienne, rejetée la foi, niée mon appartenance à l'Église… J'étais devenu un ardent défenseur de l'athéisme, de l'épicurisme à tout crin, et de la science souveraine comme voies de solutions à mes problèmes existentiels. Tout cela solidement appuyé, pensais-je, sur des auteurs célèbres et des personnalités extraordinaires. Comme je me trompais ! Que d'erreurs et que d'errance, avec mon seul orgueil pour conduire ma vie. J'ai finalement craqué…, et consenti à reconnaître mon incapacité totale à maîtriser ma vie…, j'ai demandé de l'aide.



Laurence Freeman

Je monte à la montagne où s'assoit le Maître ; ses Béatitudes m'enseignent la douce Présence du Verbe

(Mt 5,1-12) S.G.

Au secours ! ai-je crié à une amie psychologue dans un moment de lucidité en oubliant l'ancrage de mes certitudes destructrices. J'étais prêt. Mon amie m'a trouvé un psychiatre ; il m'a écouté, presque un an, deux fois par semaine. Je n'en n'étais pas à ma première consultation, ayant fait maintes et maintes thérapies individuelles ou en groupe. Ce thérapeute a eu ma confiance. Au dernier rendez-vous, il a insisté : « Votre santé mentale n'est pas atteinte, mais vous devez changer complètement de style de vie, si vous désirez arriver au bonheur un jour. Pour l'instant, je ne peux rien de plus pour vous. Suivez mon conseil, allez enrichir votre vie spirituelle ! »

Une démarche spirituelle

Fort de cette suggestion, je me suis engagé dans une démarche spirituelle, par nécessité, donc et non par mes vertus personnelles. Car, m'a-t-on dit… à moins de mettre Dieu dans ta vie, tu ne t'en sortiras jamais. C'est avec cet esprit que j'ai osé pour la première fois de ma vie, me représenter Dieu comme l'Amour. Dieu se manifeste par des personnes humaines, ai-je entendu souvent. Pour moi, c'est vrai. Je reconnais maintenant cette théophanie depuis ma naissance. À ce tournant de ma vie, après mon amie psychologue et le psychiatre, ç'a été le père Yves Girard; je l'ai beaucoup fréquenté, par ses livres, ses conférences, et ses capsules à Radio Ville-Marie. Il été une vraie révélation de la spiritualité chrétienne. Une révélation !

Et j'allais quelques années plus tard en connaître une autre encore plus riche, et combien plus pérenne : la méditation chrétienne et, du même souffle de Dieu, les communautés de personnes qui pratiquent cette discipline de prière.

Mon parcours : d'abord à la communauté appelée Cap-Vie à Laval, puis dans divers groupes de Montréal, dont celui qu'animait Monique Piché, puis au Mont-Saint-Hilaire avec Yvon Théroux, et depuis quelque huit ans dans la belle région de l'Outaouais, avec la communauté qui se réunit maintenant à l'Arche-Agapè où j'ai animé un certain temps et aussi à la communauté Kichesipi dans le quartier Aylmer de Gatineau où je fais partie de l'équipe d'animation depuis notre naissance en 2014. Kichesipi a été choisi comme nom pour saluer la spiritualité des Algonquins qui depuis des millénaires habitent le long du plus important affluent du Saint-Laurent, qu'ils nomment ainsi.

Coup de foudre

Je me le rappelle exactement : mon premier contact avec la méditation a été un coup de foudre…, de tendresse, une bouffée d'air frais et chaud. Attrait immédiat et jamais démenti. Pour un intellectuel de ma sorte, la seule idée de me désencombrer l'esprit, de cesser de m'inquiéter, soulage immédiatement. Entrant en méditation, quelles que soient les conditions — seul, ou en groupe, chez moi ou à l'étranger, un jour sombre ou un jour de joie —, j'ai l'impression de retrouver toujours ce que je cherche : une pacification, une réconciliation avec moi-même, un repos à l'abri des vicissitudes et des aléas de l'existence, la Présence, un éveil à la vie !

Autre avantage de la méditation, c'est facile. Pas trop quand même… car je ne suis qu'un demi-méditant vu que je médite environ une demi-heure le matin. Je rêve du jour où je méditerai deux fois par jour. En même temps,

je m'apprivoise peu à peu le cœur, par cette fidélité quotidienne, mais aussi par le contact avec les autres chercheuses et les autres chercheurs de lumière… Lumen Christi… Ò tendresse lumineuse de Jésus que je me vide de moi pour que tu me remplisses…, me vient à l'esprit, et pourrait être ma devise de méditation, dorénavant!

Outre cela, m'ouvrent peu à peu le cœur à la Présence de Dieu : les écoutes hebdomadaires des textes du mouvement, comme les lettres de la Communauté mondiale de méditation chrétienne ou d'autres documents de la grande tradition de la prière du cœur dans l'Église, en particulier ceux de John Main, qu'il m'est donné d'entendre aux rencontres de médiation,

John Main : j'éprouve une immense gratitude pour cet homme qui est à l'origine du mouvement de Méditation chrétienne; grâce à lui je découvre tous les jours un trésor de spiritualité chrétienne qui m'aide à diffuser la pratique de la foi par la prière du cœur. Je médite aussi pour me rapprocher des autres, pour faciliter mon évangélisation et la leur. À ce sujet, j'ai été touché par John Main qui suggère une manière de se préparer à la méditation : être bon envers les autres.

L'évangéliste saint Jean relate une conversation entre Jésus et Nicodème, un notable juif :

Jésus lui répondit : « Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de renaître, ne peut voir le règne de Dieu. » Nicodème lui répliqua : « Comment est-il possible de naître quand on est déjà vieux? Est-ce qu'on peut rentrer dans le sein de sa mère pour naître une seconde fois? » Jésus répondit : « Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu. (Jn 3, 3-5) © AELF

Jules-Daniel Langlois-Lachapelle, communauté de méditation chrétienne Kichesipi à Gatineau

La petite histoire de la méditation chrétienne de Québec

C'est en 1995, à la suite de la lecture du livre de John Main *« Un mot dans le silence, un mot pour méditer »* que notre intérêt pour la méditation chrétienne fut éveillé. Animés par un désir d'aller un peu plus loin dans cette voie spirituelle, nous prenions contact avec Michelle Dubuc qui était coordonnatrice pour la méditation chrétienne.

Au printemps 1996, Laurence Freeman visitait le Québec et avec l'aide de madame Dubuc, nous décidions de l'inviter à Québec pour présenter la méditation chrétienne. C'est au Montmartre canadien, en avril 1996, que cette visite eut lieu.

L'intérêt pour cette conférence nous confirma qu'il y avait un besoin de créer un groupe de méditation à Québec.

En effet, malgré une tempête hivernale et une finale de la coupe Stanley (!), plus de deux cents personnes se présentèrent pour entendre Laurence Freeman. À la suite du succès de cette soirée, un groupe de méditants fut formé. Un mois plus tard, le groupe se réunissait tous les mardis soir au Montmartre canadien.

Nous avons eu la chance d'être accompagnés dans notre cheminement par le frère Antonio Mascolo, F.S.C., qui chaque semaine nous faisait profiter de sa grande sagesse.

Après plusieurs années au Montmartre canadien, le groupe transférait ses activités à l'église Saint-Dominique.

Au fil des ans, un noyau d'une dizaine de fidèles a fait connaître John Main et la méditation chrétienne à plusieurs Québécois.

Nous souhaitons longue vie à notre groupe de méditants.

Marie-Thérèse et André Villeneuve
(communauté de Saint-Dominique)

Groupe et niveau de conscience

Un groupe de méditation peut nous ouvrir à un niveau de conscience plus profond et, dans ce processus, nous partageons plus de nous-mêmes et découvrons que nous sommes libérés de ce qui nous empêche d'avancer. Le processus s'intensifie énormément et chacun reçoit un « coup » d'énergie qui peut le pousser au niveau suivant de sa croissance. Même si nous en sommes probablement à des stades différents et si nous vivons des choses différentes, chacun reçoit l'inspiration, l'aide, la poussée ou ce

Que je marche ou que j'agisse, ma contemplation se poursuit ; au-delà des récifs, ma barque ne court plus de risque. *S.G.*

Le Verbe fait le partage de mon âme et de mon esprit, comme les cieux s'élevèrent au-dessus de la glaise des tous débuts. *(Gn 1,1; Heb 4, 12) S.G.*

dont il a besoin pour pouvoir aborder l'étape suivante de son voyage.

Léa Iwankiewicz,
paroisse Notre-Dame-de-Lourdes, Ottawa

L'Esprit opère dans la douceur : dix-neuf ans de cadeau

Dans quelques mois, je débuterai ma dix-neuvième année comme méditante… Quelle belle histoire et quel magnifique cadeau de la vie!

Mon désir de cheminement spirituel remonte à ma jeunesse… Puisque je suis actuellement âgée de soixante-quinze ans, c'est dire que j'ai expérimenté plusieurs modes de ressourcement. Toutefois, entre la trentaine et la mi-quarantaine, j'ai abandonné toute pratique religieuse. J'y suis revenue, car rien ne pouvait étancher cette soif de VRAI BONHEUR qui m'habitait. J'ai alors vécu plusieurs fins de semaine de ressourcement pour ensuite adhérer à un groupe. Cette dernière expérience m'a laissée sur ma faim. Trop de discussions, trop de préparation écrite pour la rencontre mensuelle beaucoup trop longue, trop de malentendus et de compétition entre certains membres, trop d'introspection, trop, trop, trop de tout et de rien, mais très peu de temps pour la prière… En fait, rien de tout cela ne me convenait ni ne répondait à mon immense besoin de SIMPLICITÉ, une recherche qui m'est essentielle dans toutes les sphères de ma vie. J'ai donc laissé tomber ce groupe pour chercher autre chose…

Comme l'Église se préparait au Jubilé de l'an 2000, il y avait une année de l'Esprit Saint. J'ai alors supplié ce dernier de m'éclairer et de mettre sur ma route un ressourcement capable de répondre à mes attentes. Mon appel au secours a rapidement été entendu, car quelques mois plus tard (ce n'est pas un hasard), je lus une annonce qui m'a beaucoup interpellée. On y mentionnait une conférence du Père Laurence Freeman sur la Méditation chrétienne, au Montmartre canadien de Québec. Ce dernier y venait pour une deuxième fois. C'était en 1998. En 1996, il avait répondu à l'invitation d'André Villeneuve et de son épouse Marie-Thérèse Gauthier qui avaient découvert la méditation chrétienne en lisant John Main. Ils ont appris l'existence de Méditation chrétienne du Québec et ont alors décidé de former un groupe à Québec.

Ce soir de mai 1998, la chapelle était remplie. Laïcs, religieuses, religieux, membres du clergé… La rencontre s'est déroulée dans la plus grande simplicité. Le Père Freeman a présenté la méditation une trentaine de minutes et après nous avoir donné les principales consignes (posture, distractions, récitation du mantra, etc…) il nous a fait méditer vingt minutes. Pour moi, ce fut une RÉVÉLATION et avant même que la rencontre ne soit terminée, je savais que j'avais enfin trouvé ce que je cherchais avec tant d'ardeur… Le lendemain, j'ai introduit les deux périodes de méditation dans mon horaire quotidien et depuis ce temps, je tente d'y être le plus fidèle possible… La méditation m'est un cadeau sans prix… Et pour évaluer ce dernier, il faut d'abord vivre l'expérience, fidèlement, quotidiennement, dans la simplicité, l'humilité et la gratuité…

Comme méditantes et méditants, nous ne devons rien attendre en retour du temps que nous consacrons à la méditation. Mais l'Esprit opère dans la DOUCEUR et peu à peu j'ai pu constater que quelque chose en moi changeait… Mon ego, encore très présent aujourd'hui, a tout de même perdu de son importance, alors que mon vrai MOI créé à l'image de DIEU ressort davantage. Je constate que la PAIX, la JOIE, l'AMOUR, la CONFIANCE, l'ABANDON, le LÂCHER PRISE, l'HUMOUR même m'habitent de plus en plus, ainsi que les sentiments de LIBERTÉ, de VÉRITÉ et d'AUTHENTICITÉ. La méditation me permet d'accueillir quotidiennement le MOMENT PRÉSENT comme un cadeau inouï du Seigneur.

Pour conclure, je crois en toute humilité que la pratique quotidienne de la méditation m'aide à devenir une meilleure personne. Je ne peux que remercier le Ciel de cet immense cadeau et je ne peux également que le souhaiter à d'autres… L'expérience en vaut la peine…

Merci sincère au Père John Main, au Père Laurence Freeman, à Méditation chrétienne du Québec et à Marie-Thérèse et André…

Lise Massé
(communauté de Saint-Dominique, Québec)

Michel Boyer

Juste présente

Pour moi, la méditation m'apporte un temps où je peux m'arrêter, faire silence, où je peux être au rendez-vous avec Jésus en disant le mot de prière « Maranatha ».

Je laisse aller mes pensées et je reviens à mon mot de prière « Maranatha ». Lorsque nous sommes en groupe, j'aime le partage qui se fait entre nous.

Ce qui m'a amenée à la méditation, c'est la curiosité. Les premières fois, j'étais portée à me juger et avec la lecture des textes, je me suis rendu compte qu'il fallait être juste présente en laissant aller les pensées, tout en revenant à notre mot « Maranatha ».

Je suis très assidue à réciter mon mot de prière, deux fois par jour, 20 à 30 minutes. Je ne pourrais plus me passer de la méditation maintenant je suis convaincue que Jésus est présent en moi et qu'il fait le nécessaire pour moi.

Je n'ai aucune attente ; je laisse l'Esprit Saint agir en moi. L'Esprit d'amour qui unit le Père et le Fils respire en nous. Il est notre force, notre lumière sur le chemin de la vie, pour devenir toujours plus la personne que nous sommes appelés à être, selon le cœur de Dieu.

La lumière du Christ se trouve dans nos cœurs. Dans sa lumière, nous nous retrouvons libres. Aussi, faut-il persévérer dans la foi, parce qu'elle est le seul moyen d'arriver à cette lumière.

La pratique de la méditation nous enracine dans le moment présent. La reprise fidèle de notre mot sacré exprime le consentement au moment présent.

Lucie Richard,
communauté Cours et Manoir de l'Atrium
Agent de bureau et gardienne d'enfants

La méditation avec plaisir

Mon engagement à pratiquer la méditation m'a apporté beaucoup d'apaisement et a contribué à renforcer ma foi.

J'apprécie grandement les capsules de ressourcement. Elles apportent de la profondeur à mes réflexions et lors du partage avec le groupe, j'y découvre d'autres aspects

toujours pertinents. La méditation fait maintenant partie de ma vie et je la pratique avec toujours beaucoup de plaisir.

Lucille Rhéaume,
communauté Cours et Manoir de l'Atrium

Ce fut la révélation

Mon premier contact avec la méditation chrétienne eut lieu à l'occasion d'une conférence de Laurence Freeman donnée à l'Université Laval, il y a maintenant 10 ans déjà ! Le père Laurence, après sa conférence (je ne me souviens pas du titre, mais c'était sûrement sur la méditation), nous invita à méditer cinq minutes : ce fut la révélation. Voilà ce que je recherchais depuis des lustres : une forme de spiritualité qui s'exprime dans le silence du corps et de l'esprit, deux espaces dans ma journée où j'ai un rendez-vous avec Dieu qui a dit Lui-même : « Sachez de moi que je suis doux et humble de cœur » et qui nous apprend que Son joug est léger et qu'Il se charge de nos misères… Le Père Laurence, dont l'humour et la bienveillance m'ont tout de suite plu y est allé avec tant de simplicité que toutes et tous nous nous sommes volontiers prêtés à l'exercice. C'est sûr, ce n'était pas long, mais c'était assez pour donner le goût de nous initier à plus de temps et de profondeur.

En y allant progressivement

Depuis ce temps, par des lectures pour approfondir ma recherche (John Main, Laurence Freeman, surtout), en y allant progressivement par des méditations de plus en plus prolongées (car c'est d'abord une discipline à acquérir, un souffle à intégrer…) j'en suis venue, comme des centaines de personnes à travers le monde, à méditer deux fois par jour, sans lourdeur, avec joie et espérance : j'ai rendez-vous avec le Christ et je n'ai pas besoin de parler ni de penser. Je suis dans un silence comparable au silence qu'il y a entre les étoiles du ciel, c'est-à-dire splendide, profond, rempli de Dieu, car j'ai la foi. Car c'est une histoire de foi : nul ne peut s'engager dans la méditation chrétienne et surtout persévérer dans ce pèlerinage sans la foi, cela m'apparaît évident.

Depuis ce début à l'université, chaque mardi, avec une interruption pour l'été, je revois mes compagnes et compagnons de méditation pour ce rendez-vous avec Dieu. Car être ensemble et méditer est une grâce qui nous est accordée, que nous nous accordons. Et des grâces, ne nous en privons pas !

Voilà ! Je remercie Dieu d'avoir mis sur ma route toutes ces personnes que j'ai connues depuis ce début béni et que je continue de connaître, avec cette joie qui brille au coin de l'œil : on voit bien que Dieu y est pour quelque chose…

Madeleine Cartier, communauté de
Saint-Dominique, Québec, janvier 2016

Yoga… méditation… évangélisation

J'ai commencé à pratiquer la méditation en 1995 pendant les cours de yoga. À cette époque, la méditation n'était pour moi rien de plus qu'une technique thérapeutique pour atteindre une certaine sérénité, mieux dormir surtout, car je traversais des épreuves vraiment difficiles qui me perturbaient beaucoup. J'étais alors loin de la religion, mais sans que je puisse le formuler, je sentais un manque profond dont je ne parvenais pas à déterminer la source. Je me sentais seule en moi-même, la pire des solitudes qu'il est difficile de combler.

Puis, la rencontre avec un prêtre hors du commun m'a tout doucement ramenée à la religion et à la pratique de l'oraison comme tout bon chrétien. Puis j'ai voulu approfondir ma connaissance de l'Évangile. De ressourcement en ressourcement, j'ai appris à méditer à la « manière chrétienne » c'est-à-dire en contactant le divin en moi. Il est certain que la méditation pratiquée avec les bouddhistes m'a énormément facilité la tâche.

Ma conception de la méditation a évolué

Il est évident que ma conception de la méditation a beaucoup évolué depuis. En effet, les résultats semblent similaires quel que soit le type de méditation pratiqué, c'est dire que plus on pratique, plus on est serein ; les

Ta Parole, une épée à deux tranchants ;
ce n'est plus moi le juge de mes pensées et de mes sentiments. *(He 4, 12)* *S.G.*

Francine Devroede

tensions diminuent, les ruminations également. Il en résulte une meilleure qualité de vie, donc des répercussions surtout physiques et psychiques, ce qui est appréciable quand même.

Mais je dois dire que la méditation chrétienne m'a amenée à contacter vraiment le divin en moi. C'est chaque fois aller à la Source, même si j'ai l'impression de ne pas y arriver systématiquement. Je ressens malgré tout, à chaque méditation, un bien-être intérieur qui est plus que physique ou psychique ; je me sens aimée, plus complète, l'Esprit Saint est là. Je ne suis plus un individu seul qui médite pour être mieux, plus grand. Non, je me sens connectée à Dieu, à moi-même et unie aux autres en même temps.

Le sentiment de solitude intérieur dont je parlais plus haut s'estompe tout doucement. De ce fait, mes relations avec les autres changent. Mon regard se fait plus empathique avec ceux que je côtoie et face aux événements. J'ai beaucoup plus de recul en ce qui concerne tout ce qui m'arrive. Je me sens en paix, mais dans une paix compatissante qui me pousse à l'essentiel, à ne pas donner une importance exagérée à des événements que je ne peux éviter ou modifier. Je n'ai plus besoin de me sentir « plus grande » comme nous l'a inculquée notre éducation, au contraire, petit à petit je me dépouille de tout ce qui n'est pas moi même. Je ne suis pas encore au bout de ma route (y arrive-t-on un jour ?), mais je sais que je suis sur le bon chemin, le « chemin de lumière » pour mieux vivre le Christ en moi.

Depuis un an et demi, je pratique la méditation chrétienne selon John Main avec un groupe de méditants, une fois par semaine. C'est un grand bonheur de méditer au sein d'un groupe. Tout d'abord le plaisir de nous retrouver chaque semaine. Un lien profond s'est installé entre nous, empreint d'une confiance propice au partage de nos ressentis en toute sincérité et dans le respect de chacun de nous. Nous cheminons ensemble vers plus de lumière, en partageant nos questionnements relatifs à la spiritualité ou à la religion, ou encore à propos de textes de l'évangile. Nous sommes en Église, Christ est là présent avec nous.

Difficile de méditer seule

Je dois avouer que parfois il m'est difficile de méditer seule et quotidiennement, appelée par des activités prenantes et urgentes. Mais rapidement je ressens le manque de ma méditation quotidienne qui m'apporte le soutien pour ma journée, qui me remplit de paix et de la certitude que l'Esprit Saint est là pour m'aider et me guider.

Depuis quelques années, nous entendons parler de l'évangélisation. Je me suis sentie très concernée par ce « concept ». Je pense que la meilleure chose est de faire en sorte que ma vie (mes actions, mes paroles, mes attitudes) soit le reflet de mes convictions religieuses et spirituelles (pas toujours facile!). Mais il me semble qu'il faut également FAIRE quelque chose pour inciter les gens à regarder au dedans d'eux. Je me suis dit que la méditation était une telle bénédiction que j'ai eu à cœur de faire connaître à d'autres cette belle pratique. J'ai donc pris contact avec le responsable de la Méditation chrétienne de Québec, Pierre Therrien, et nous avons « ouvert » un groupe de méditation. Et je suis toujours très heureuse d'accueillir de nouveaux participants.

Michèle Attard, communauté de Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle, Québec.

Prendre le temps

Méditer c'est entrer en communication avec notre Père céleste. Ceci peut prendre le temps d'un moment, d'un instant, de minutes, de… Méditer ce n'est pas de suivre des règles et des normes, c'est un don de l'Esprit Saint qui se développe grâce à la prière et à la pratique religieuse.

Mon expérience personnelle de nos pratiques est enrichissante. Les textes qui nous sont proposés nourrissent et activent notre méditation, s'ils se limitent à un témoignage informel, sans rigidité.

Le paragraphe E du texte « la méditation et la joie du Christ ressuscité » s'harmonise bien avec la contemplation de la croix glorieuse.

Quelle est cette voie qu'un enfant sait mieux faire? Il suffit, comme son ange, de tourner le visage vers le Père. *(Mt 18, 10) S.G.*

Ma grande appréciation à notre « animateur-médiateur »

Moheb Gowigati (79 ans et 6 mois), chimiste-géologue, communauté Cours et Manoir de l'Atrium

L'essence de mon être

Chaque jour, je médite afin de retrouver l'essence de mon être (moi intégré), pour chasser mes zones d'ombre et me recentrer vers Dieu, là où se trouve le véritable amour.

Le Saint-Esprit m'aide à avoir la claire vision de ce que je dois faire dans ma vie et lors de mes rencontres qui sont imprégnées de la présence du Seigneur, je tente de pratiquer le non-jugement et l'acceptation d'autrui. Ma vie se trouve ainsi remplie de paix, d'amour et de sagesse.

Monique Patry

L'intégration : méditation et yoga dans la vie quotidienne

« All we are saying is give peace a chance' » The Beatles

Mon cheminement vers la méditation peut être décrit par les paroles de cette chanson en faisant un petit changement. C'est peut-être simplement, « Donne-lui une chance » qui se trouve à être la meilleure phrase. En fait, pendant longtemps, je ne peux pas dire que j'ai donné une chance à la méditation de faire son chemin à l'intérieur de moi.

Durant plusieurs années, j'ai essayé de temps en temps de méditer en allant passer quelques fins de semaine au Monastère des Bénédictins à Montréal avec mon mari. Pendant le temps que nous étions là, j'ai « réussi » un peu, mais aussitôt partie de Montréal, j'arrêtais.

Malgré le bon enseignement et les contacts intéressants avec d'autres personnes, les difficultés et ma paresse étaient plus fortes que ma fidélité affaiblie. Dans ce temps-là, la minute que j'essayais d'être tranquille, mon corps commençait à piquer partout et mon esprit vagabondait à travers les possibilités de plus en plus bizarres. Je devenais certaine que malgré mon désir de connaître la paix que quelques gens décrivaient, je ne la trouverais pas dans la méditation.

Cette perspective a commencé à changer quand en 1997, j'ai suivi un programme de gestion du stress basée sur l'intégration de la méditation et du yoga dans la vie quoti-

dienne. Ces cours m'ont aidée à mieux comprendre les réactions de mon corps et de mon esprit et m'ont montré comment les calmer avec la respiration contrôlée. Avec ces réflexions, j'étais prête à recommencer la méditation chrétienne avec plus de fidélité. Peu de temps après cela, nous avons eu la chance immense de vivre une retraite avec Laurence Freeman, qui a été offerte par le WCCM à Monte Olivetto en Italie. Là, dans un lieu béni par la nature et entourée des personnes que j'aime beaucoup, j'ai commencé à retrouver une paix jusque-là inatteignable. Depuis ce temps, j'essaie de rester fidèle à cette pratique.

Évidemment, j'aimerais pouvoir dire qu'à partir de ce moment, la méditation était plus facile pour moi et que je l'ai toujours trouvée gratifiante. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Même après plusieurs années, je trouve la méditation difficile. En même temps, je ne peux pas imaginer ma vie sans ces temps de paix et la joie profonde que je rencontre dans la présence des personnes touchées par la méditation.

Lucie Smeltzer-Legault

Faire connaître la méditation chrétienne

Jésus dit à la Samaritaine : « Mais l'heure vient, et elle est maintenant, que les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et en vérité ; car aussi le Père en cherche de tels qui l'adorent. Dieu est esprit, et il faut que ceux qui l'adorent, l'adorent en esprit et en vérité. » (Jean 4, 23-24).

La méditation chrétienne s'est présentée tout doucement dans ma vie, avec l'arrivée de ma retraite au début de 2014. Depuis mon jeune âge, j'ai placé la prière dans mon quotidien, comme l'avaient fait mes parents, mes grands-parents qui vivaient avec nous et mes tantes qui étaient religieuses. Ils m'ont fait connaître un Dieu en qui je pouvais avoir totalement confiance. Étant enfant unique, Jésus est vite devenu mon frère, mon ami, mon confident que j'aimais retrouver. La prière était et demeure encore le lien de communication avec Lui. Ayant perdu mon père très jeune, le Père éternel a pris cette place libre dans mon cœur.

Il devint mon Père qui m'aime inconditionnellement. Pour moi, enfant, adolescente et adulte, ce n'étaient pas des personnages livresques, lointains, ou des théories paralysantes d'une religion dépassée, mais des personnes de mon entourage familial bien présentes dans ma vie. En plus de la messe, je méditais depuis longtemps sur la Parole de Dieu, sur les lectures spirituelles, et avec les mystères du rosaire.

Un vide en moi

Toutefois, il y avait un espace profond en moi qui demeurait vide, un peu comme une faim qui n'était pas tout à fait rassasiée. Au printemps 2014, j'assistais à des conférences sur la méditation chrétienne données par le Père Denis Dancause o.m.i. à l'Unité pastorale Grande Rivière de Gatineau. Ce que j'y ai entendu m'a donné le goût d'adopter cette forme de prière, que je pratique depuis ce moment-là avec le groupe Kichesipi dans le secteur Aylmer, situé dans la ville de Gatineau. J'ai accepté de m'engager dans l'équipe de coordination.

J'ai compris que c'était pour moi l'emballage qui enveloppait toutes les autres formes de prières que je continue toujours de pratiquer. La prière du cœur qui m'a saisie. Être présente à la Présence, dans la simplicité totale, comme deux amoureux l'un face à l'autre, un cœur à cœur, alors que les paroles, les gestes, ou les images conditionnées, deviennent superflus pour se dire qu'ils s'aiment. Ils sont comblés, car ils sont en présence l'un de l'autre et le temps est comme suspendu. Demeurant dans cet état de veille, je goûte Jésus, dans ce centre de mon être qui lui est réservé, depuis ma conception. Et, Jésus vient avec son Père et l'Esprit Saint, car ils sont Un.

Au terme de cette rencontre, je reprends ma route de pèlerine avec une sérénité profonde, une confiance filiale et avec une nouvelle énergie pour vivre en fille du Père et produire du fruit au quotidien. J'apprécie le moment présent où Dieu habite et agit. Avec reconnaissance envers la Providence, je fais connaître la méditation chrétienne aux personnes qui croisent ma route, en commençant par les membres de ma famille et par mes amis. Maranatha !

Nicole Laflèche

Prendre contact avec soi-même et avec Dieu : témoignage sur la pratique de la méditation

Une annonce dans la brochure des services offerts par la Maison de la Madone que je reçois par la poste a fait

naître le goût de la méditation, mais je n'étais pas disponible. Plus tard, je suis tombée sur une autre annonce sur le babillard à la chapelle des Franciscains et j'ai décidé d'assister aux six rencontres hebdomadaires d'information sur la méditation chrétienne.

En écoutant des personnes autour de moi qui pratiquaient la méditation et qui m'en parlaient, ça m'interpellait et piquait ma curiosité de savoir ce qui se passait de positif là-dedans. De temps à autre, ça m'arrivait de lire des articles dans des revues ou journaux où l'on parlait des bienfaits de cette pratique et ça m'attirait! Mais, j'étais aussi un peu réticente parce que je ne me croyais pas apte à méditer. Je pensais que cet art exigeait un cheminement spécial et un très bon équilibre de vie afin d'y adhérer et d'être capable d'en retirer des effets positifs. Et à la première rencontre, j'ai été surprise parce que j'ai appris qu'on nous acceptait avec notre propre vécu ou cheminement personnel, que l'on respectait toutes les blessures passées, ou peines. On ne nous jugerait pas et il n'était pas question d'évaluation, ni de progrès ou de performance dans cette pratique. Tout se passait dans le plus grand respect du vécu de chaque méditant.

Pour une meilleure qualité de vie

J'ai été motivée à assister à ces rencontres et à adopter cette pratique afin de trouver des moyens pour une meilleure qualité de vie et de mieux-être, c'est-à-dire en arriver à mieux me centrer ou me concentrer et aussi retrouver un sommeil plus satisfaisant, afin d'améliorer la qualité d'écoute avec mes proches, ainsi que dans mon travail de bénévole qui me tient à cœur.

J'ai déjà pratiqué aussi la « lectio divina » c'est-à-dire que lors de ma lecture quotidienne des psaumes dans le « Prions en Église » je m'arrêtais sur quelques mots qui me touchaient, et je les répétais lentement tout en essayant de m'intérioriser, et de retrouver un certain calme. J'ai fait aussi du yoga et souvent je m'imposais des temps de silence. Mais je dois vous avouer très sincèrement que me retrouver dans un groupe chaque semaine m'apporte beaucoup plus de bienfaits intérieurs.

Je pratique la méditation depuis octobre 2014.

Pour moi, les défis pour méditer, c'est de faire l'effort de tout laisser de côté (occupations, pressions extérieures, lecture, TV) et de prendre du temps pour aller dans un coin tranquille, d'accepter de me déposer pour mieux descendre au fond de mon cœur pour provoquer un cœur à cœur avec Dieu. Il est là qui m'attend les bras ouverts, pour me donner ce dont j'ai besoin et j'y crois et j'ai confiance qu'il peut me guérir de ce dont je ne suis même pas consciente. Et juste penser que Dieu peut augmenter l'amour en moi pour en faire profiter ceux qui me sont chers, et je suis certaine qu'il est à l'œuvre au-dedans de mon cœur, ça me réjouit et ça me donne de l'espoir et le goût de continuer à méditer et de toujours revenir et de répéter mon mot sacré « Maranatha ». Même à travers les obstacles rencontrés pendant la pratique, je m'efforce d'éviter d'évaluer mes progrès et de m'analyser. Je sais qu'il faut user de persévérance et de patience et de ne jamais oublier que la méditation doit toujours se pratiquer dans la grande simplicité.

La fidélité à méditer m'apporte des bienfaits, et pour moi qui aime bien les cadeaux, alors j'en profite. Quand j'ai à faire des efforts pour aller méditer, alors je m'arrête à penser à mon ressenti et au mieux-être quand je termine ma méditation. Ça vient vraiment simplifier et dédramatiser les situations difficiles, les aléas de la vie; je me sens beaucoup plus forte pour passer à travers. Ça m'oblige à une discipline qui m'amène à prendre contact avec moi-même, et avec mon Dieu et par le fait même, je nourris et pacifie mon âme tout en récitant mon mot sacré.

Plus centrée, plus paisible

Étant plus centrée, plus paisible, ça me donne une meilleure écoute avec les personnes proches de moi; aussi une meilleure conscience de la réalité. Je suis plus positive et en possession de mes moyens. Ce que j'apprécie aussi de la méditation, c'est que ce n'est pas compliqué. On laisse de côté l'esprit de compétition et les jugements n'ont pas de place dans cette pratique. On peut être soi-même, tout en acceptant ses limites, et on peut faire entière confiance au travail que Dieu peut faire en nous dans son amour et sa miséricorde. On peut s'abandonner dans la confiance et le silence.

Je trouve très important de me joindre au groupe chaque semaine. C'est une source de motivation et d'appartenance que de savoir que d'autres personnes s'unissent à moi et participent à ce que je crois. Ça me réjouit et me motive à créer des liens; quelle belle complicité

Comme le Maître qui au fond du bateau sommeille, j'apprends la confiance, sans plus appeler à l'aide.

(Mt 8, 23-27) S.G.

qui se dégage d'un groupe fidèle à se retrouver chaque semaine pour se faire du bien ensemble ! C'est bon aussi d'écouter les enseignements donnés par le responsable et les partages en groupe, ça vient nous interpeller et nous raviver dans nos bonnes habitudes et nous empêcher de trop nous laisser aller. C'est vraiment réjouissant à vivre quand tout le monde entre en méditation ; on vit comme une belle communion fraternelle, silencieuse, où l'on sent la présence rassurante d'un Dieu qui est au milieu de tous ces cœurs méditatifs. C'est un très bon moment à vivre tous ensemble. On repart après ce temps de silence avec un grand calme, une nouvelle énergie et un grand réconfort. Ça me donne le goût de continuer !

Francine Groleau, Trois-Rivières

Avec le temps

La méditation nous aide à mieux nous concentrer sur notre foi en Dieu, à vivre ces moments de paix en groupe, en union avec Dieu présent.

Il y a des moments où c'est plutôt difficile de se concentrer, mais cette difficulté disparaît graduellement avec le temps.

Rita Roy,
communauté Cours et Manoir de l'Atrium

Le hasard fait bien les choses !

Il y a environ 11 ans, un ami, chez qui je pratiquais la méditation, m'amenait à une conférence de Méditation chrétienne du Québec à Montréal. L'invité était Éric Edelmann qui nous parlait de son livre *Jésus parlait araméen.* La conférence m'avait allumé et j'avais discuté pendant quelques minutes avec le père Michel Boyer, le coordonnateur de MCQ/RFC, qui m'avait alors demandé si nous nous étions déjà rencontrés quelque part. Qui aurait deviné que sa question était en quelque sorte prémonitoire ? En effet, le bouddhiste que j'étais à l'époque ne se doutait pas encore qu'après un séjour à l'Abbaye St-Benoit-du-Lac en 2012, je me tournerais vers une spiritualité chrétienne, en passant par la méditation chrétienne selon John Main. En janvier 2013, en congé de maladie, me souvenant de mon précédent contact avec MCQ, je décidais d'aller visiter la communauté de méditation de la Maison de prière Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire ; Yvon Théroux et sa conjointe Marie-Thérèse Tremblay étaient et y sont toujours les animateurs principaux. J'ai compris alors que la méditation n'était pas l'apanage de religions exotiques. Pendant l'automne 2013, j'ai décidé de m'impliquer dans des tâches d'animateur pour ma communauté de méditation avec des lectures des Merton, Leloup, Lenoir, Main et Freeman… En décembre 2013, le trésorier de MCQ se retirait ; en janvier 2014, je l'ai remplacé, car je suis comptable de formation…

Avec le temps, la méditation prend de la place, à la maison, à la Maison de prière et à l'Abbaye St-Benoit-du-Lac. Les chapelles deviennent salles de méditation. Moi, le paquet de nerfs ambulant, j'apprends…, à respirer par le nez. Mes dernières années au travail m'avaient ravagé, mais maintenant, j'ai trouvé la paix.

Marc Lacroix,
communauté de la Maison de prière
Marie-Rivier de Mont-St-Hilaire

Ce n'est pas toujours facile : jamais je ne démissionnerai

S'il m'était possible de transmettre à quelqu'un ce que la méditation chrétienne m'apporte, quel bel héritage je laisserais derrière moi !

J'ai commencé au début des années 80, dans ma paroisse, sous la direction d'une religieuse, des cours en psychologie, en relation personnelle et en croissance spirituelle, avec des groupes variant de 10 à 20 personnes. Nous y avons intégré une méditation basée sur notre respiration. Ensuite s'est ajoutée la visualisation, de toutes les parties de notre corps, en étant attentifs à nos sensations, à nos tensions. Plus tard s'est insérée une visualisation dirigée vers la nature. Nous devions voir intérieurement, goûter, sentir, écouter, même toucher les images proposées, pour en venir finalement à une vision spirituelle avec Jésus : nous apprenions à nous laisser aimer tels que nous étions. Nous avons appris à garder le silence pendant de grandes périodes, pendant une fin de semaine d'enseignement, sous la direction de cette religieuse. Nos premières méditations étaient de 15 minutes.

Si le diktat de l'agenda étouffe en moi la silencieuse prière, je recule d'un pas et ferme les paupières. *S.G.*

C'est ici, au Manoir et Cours de l'Atrium, que Pierre Therrien nous a proposé la Méditation chrétienne, lors d'un Partage de la Parole. Sans aucune hésitation, j'ai accepté d'y participer, c'était un nouveau cadeau qui m'était offert. Il y avait là, une collaboratrice, Hélène Desautels.

Même aujourd'hui, avec mon passé de méditante, ce n'est pas toujours facile. Jamais je ne démissionnerai, si telle est la Volonté de Dieu, même s'il m'arrive parfois de sauter ou d'abréger un soir mon 30 minutes de méditation, pour une grave raison, et ce n'est pas de gaieté de cœur.

J'ai autant besoin de la méditation chrétienne que de manger

J'ai autant besoin de la méditation chrétienne que de manger, boire, dormir, me reposer, pour vivre, bien vivre, vivre en harmonie avec Dieu, moi et les autres. Débuter ma journée, tous les matins entre 5 h 45 et 6 h 30, par mon 30 minutes de méditation chrétienne, sans être dérangée, c'est essentiel ! Je ne vous dis pas que ma pensée ne vagabonde pas de temps en temps. Ce serait trop beau, mais je reviens vers ma respiration et mon « Maranatha » dès que je m'en aperçois.

Yvon R. Théroux

Le plus difficile, pour moi, au début, fut d'éloigner les images figées de Jésus qui me hantaient afin d'accueillir l'Amour de Dieu et de l'écouter. J'éloigne de moi les sentiments de culpabilité ou de comparaison ou de progrès, lorsqu'ils surviennent maintenant. Je ne me crée plus d'attente, mais je suis convaincue que beaucoup de fruits mûrissent en moi, par l'Esprit de Dieu. Je reçois davantage que le temps que j'alloue à la méditation chrétienne, pour entrer en relation d'Amour avec Dieu ; je le ressens dans tout mon être. Une force aussi indispensable : ce sont nos rencontres hebdomadaires en groupe. Avec le temps, nous formons une famille, une communauté d'entraide.

Les entretiens sur la méditation donnés par Michel Boyer, ses CDs, ses écrits simples furent bénéfiques pour moi. Certains témoignages ou directives, dans l'Écho, ou ailleurs, sont des outils très utiles. Avoir inscrit au programme une fin de semaine au Foyer de Charité, à l'île d'Orléans, près de chez-nous, est une idée fantastique! Un groupe a toujours besoin d'appui, de ressourcement. Ma vie continue, jour après jour, à évoluer, se transformer intérieurement et extérieurement, par la méditation, la lecture, la formation, etc.

N'ayons pas peur, la méditation est un cadeau !

Anita Caron (79 ans) Retraitée active et heureuse, Cours et Manoir de l'Atrium

Je découvre que je ne suis plus seule

Je connaissais le mot « méditation » : action de réfléchir longuement, de Larousse. C'est en 1991 que j'ai essayé de méditer, mais je n'ai appris à la pratiquer qu'en 2001 seulement. Je me disais que j'avais un grand besoin de calme, mais que mon horaire chargé ne me permettait pas de m'arrêter 10 minutes pour recouvrer mon équilibre mental.

Seule, je tentais parfois l'expérience avec plus ou moins de succès, mais en 2001, j'ai eu l'occasion, avec Huguette et son groupe, de méditer une fois par semaine. Le besoin est né là, immédiatement. Ce fut un moment de calme intérieur qui m'a apporté beaucoup. Ces minutes ont été précieuses pour calmer mon esprit et j'ai découvert que je n'étais plus seule.

Avec la force de mon Dieu, cette paix recherchée s'installe toujours, parfois plus difficilement, mais à d'autres moments tout doucement.

Maintenant, chaque jour à travers toute la beauté que la nature nous offre, je prends le temps de méditer pour rejoindre le Père qui l'a créée et le remercier de son amour.

P.S. Après la méditation, j'aime moins les discussions, je recherche le silence.

Thérèse, à la retraite, bénévole, 79 ans

Je me sens en la Présence et je me sens en confiance

J'ai toujours été sensible à mon bien-être intérieur. Dans le passé, j'ai fait beaucoup de lectures sur des moyens, principalement orientaux, de détente et de ressourcements. Il y a une quinzaine d'années, j'ai déménagé, donc changé de paroisse. À chaque célébration, dans ma nouvelle église, je ressentais un état de sérénité. C'est une petite église moderne où les gens sont amicaux. Je me suis aussitôt sentie la bienvenue. J'ai donc continué à m'y rendre chaque semaine afin de m'y ressourcer. J'ai été agréablement surprise de découvrir qu'à travers mon héritage catholique, je parvenais à un bien-être intérieur.

Plus tard, je participe au comité de la foi aux adultes de la paroisse où, lors d'ateliers, le Père Dancause nous initie à la méditation chrétienne. Je suis ravie de la simplicité de cette méditation ; j'y retrouve un calme intérieur. Même en situation de stress, je me surprends à redire mon mot sacré. Je me sens en la Présence et je me sens en confiance.

Je fais maintenant partie d'une nouvelle communauté chrétienne de méditation qui a fêté son premier anniversaire à l'automne dernier. C'est la communauté Kichesipi. J'en suis fière et je m'y rends chaque semaine pour rencontrer nos méditants. Il y a une force en la Présence qui est indescriptible dans la méditation en groupe. Cette rencontre hebdomadaire est un agréable leitmotiv du début de la semaine.

Nancy Jean, communauté Kichesipi

Je ne m'en passerais plus

Mon début dans la méditation a été motivé par la curiosité ; maintenant, je ne m'en passerais plus. J'aime la méditation en groupe. La méditation est simplement un moyen de parvenir à la santé de l'esprit, un état dans lequel nous sommes ouverts à la vérité et à l'amour ultime. Nous sommes appelés à vivre, non pas en surface, mais à la source du fleuve de la vie, où l'énergie vitale jaillit avec puissance dans une pureté cristalline.

J'ai entrevu ce chemin de lumière suite à un partage de la Parole de l'évangile du dimanche.

Dans la méditation, nous apprenons, en étant en Sa Présence, à vivre des ressources de cette Présence et à communiquer Sa bonté, Sa Sainteté, à tous ceux que nous rencontrons.

Le mot Maranatha m'aide beaucoup dans la pratique de tous les jours. Nous sommes invités dans le tout avec tous ; cette union est le silence et l'humilité.

Jeanne-d'Arc Audet (79 ans), communauté Cours et Manoir de l'Atrium, mère de deux beaux garçons, épouse d'Édouard Vigneault, que je visite quotidiennement aux soins de longue durée ; priez pour moi mes amis

Le principal défi : la régularité deux fois par jour

À partir du Comité adultes et foi

J'ai découvert la méditation chrétienne en mai 2011 à la suite d'un échange lors d'une réunion du Comité adultes

et foi de notre paroisse de la communauté chrétienne Jean XXIII à Trois-Rivières. Madame Monique Jolivet, membre de ce comité avait reçu quelques suggestions de paroissiens qui souhaitaient la mise en place d'un groupe de méditation. Afin de répondre à ce besoin, Madame Jolivet a conçu un projet en ce sens. Cette démarche a éveillé en moi beaucoup d'intérêt. J'ai été invité par Madame Jolivet à m'impliquer comme animateur du groupe de méditation. D'autres personnes de la paroisse ont assumé diverses responsabilités dans ce projet : choix de textes pour le partage, publicité, budget, informations, organisation de la salle de rencontre, prêt de livres. C'est ainsi que nos rencontres ont débuté en septembre 2011. Nous avons alors demandé notre affiliation à Méditation chrétienne du Québec.

Dans les mois qui ont précédé la mise en route de nos rencontres, je me suis mis à la recherche de livres et d'informations sur la méditation chrétienne. Les renseignements sur le site Internet de Méditation chrétienne du Québec et les livres : Un mot dans le silence, Un mot pour méditer de John Main et La méditation voie de lumière intérieure de Laurence Freeman, ont été pour moi des sources d'information privilégiées pour l'application de cette pratique spirituelle dans les débuts.

La continuité des rencontres

La continuité des rencontres hebdomadaires du groupe de méditation dans notre paroisse au cours des dernières années a été pour moi très motivante dans la poursuite de cette démarche. L'expérience individuelle du silence et en petit groupe m'a permis de vivre des moments de rencontre apaisants avec Dieu présent au centre de nous-mêmes. Une conférence de M. Yvon R. Théroux en 2013 et les conférences et ateliers du Père Michel Boyer, o.f.m. en 2011 et 2014 m'ont aidé à mieux connaître le sens de cette démarche et ses obstacles. La lecture des livres récents des récits de John Main m'aide aussi à me ressourcer et à maintenir ma motivation dans cette pratique. Je fais référence en particulier aux livres : *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure, Le chant du silence, En quête de sens et de profondeur.*

Bien que la méditation soit présente dans ma vie presque tous les jours, le principal défi rencontré dans ma pratique est sa régularité, deux fois par jour. Dans le contexte occasionnel d'un manque de repos ou d'un emploi du temps chargé, il n'est pas toujours facile de trouver des moments propices à la méditation chaque matin et chaque soir. Elle requiert une discipline dans la planification des activités pour vaincre ces obstacles. Les exercices physiques appris lors des ateliers du Père Boyer, la respiration profonde de quelques instants avant la méditation ainsi que la prière d'invocation de John Main s'avèrent très aidants pour pratiquer cette forme de prière. À certains moments où la durée et le repos sont favorables, la méditation me prépare à la lecture méditative de la Parole de Dieu.

Les fruits de cette pratique se sont manifestés par un intérêt et une énergie renouvelée dans mon implication bénévole au sein de notre communauté chrétienne. Cette pratique me fait prendre conscience du sens de la phrase suivante de l'Évangile en Jean 15, 5 : « Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruits, car sans moi vous ne pouvez rien faire. »

Victor Bilodeau,
responsable du groupe de méditation chrétienne,
communauté chrétienne Jean XXIII, Trois-Rivières

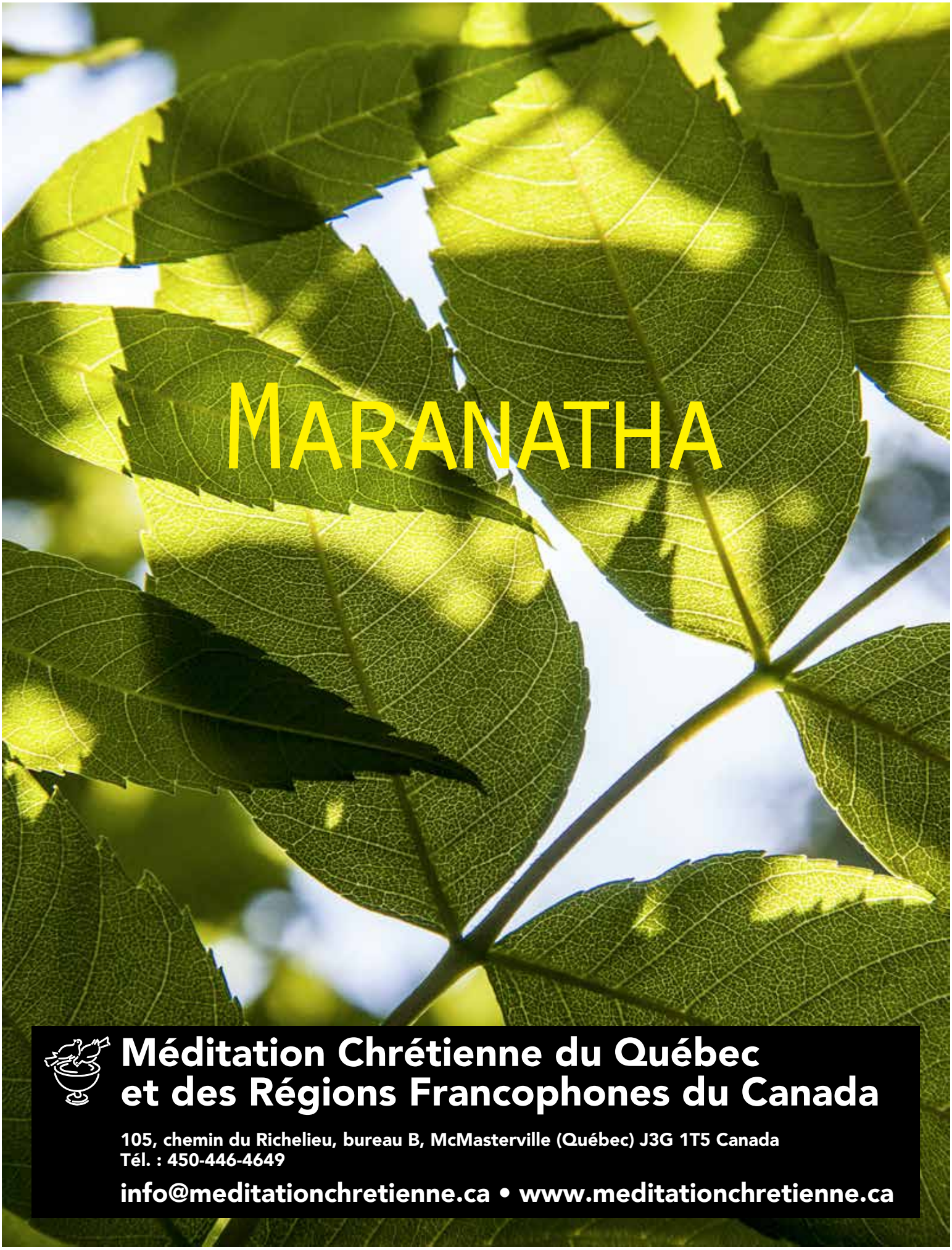
Marthe ou Marie

Tout d'abord, une démarche physique concrète pour rompre d'avec le tumulte de la vie quotidienne. Rejoindre le groupe. Je suis un membre de ce groupe et nous constituons le corps mystique de Jésus avec tous les autres humains de la terre. Ensemble, nous prenons le temps de nous déposer, de nous calmer, de respirer, de ressentir l'énergie. C'est un rendez-vous spirituel avec LUI.

Une flamme brille au milieu de nous pour nous signifier SA présence. Nous écoutons un texte inspirant qui se frai e un chemin vers notre cœur puis : silence, plus rien à faire, simplement être. Juste être et se laisser aimer par LUI. Cela me nourrit.

Comme dans la parabole, je suis à la fois Marthe qui s'affaire, mais je veux aussi prendre le temps d'être Marie qui se repose aux pieds de Jésus et qui se nourrit de sa Divine Présence.

Merci de me lire ! Viviane Charrette,
communauté de Sainte-Agathe-des-Monts



MARANATHA

Méditation Chrétienne du Québec et des Régions Francophones du Canada

105, chemin du Richelieu, bureau B, McMasterville (Québec) J3G 1T5 Canada
Tél. : 450-446-4649

info@meditationchretienne.ca • www.meditationchretienne.ca