

Échos du silence

VOLUME 25 n°2 Septembre 2017

PUBLICATION SEMESTRIELLE

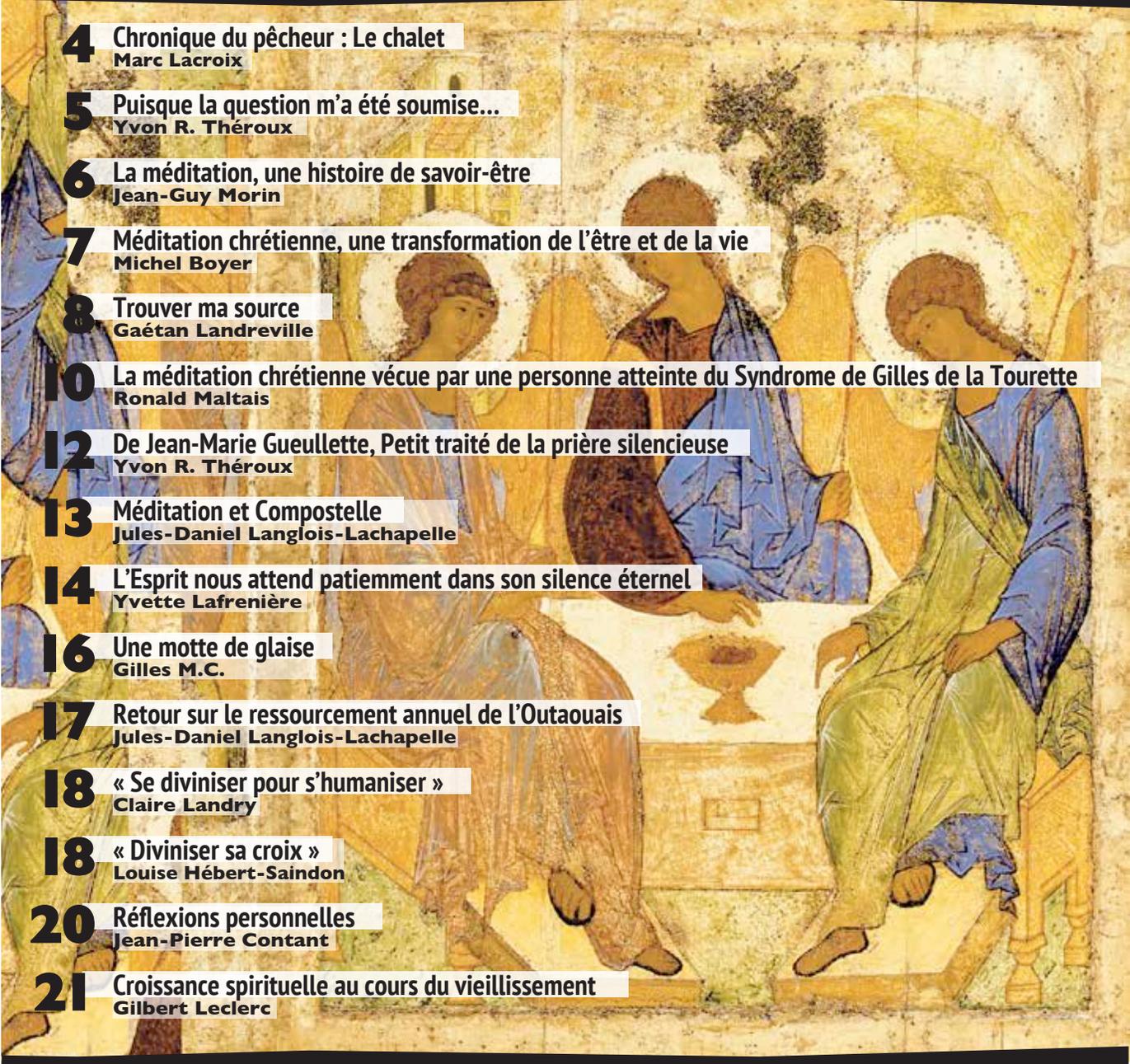
MARANATHA



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

SOMMAIRE

- 
- 4** Chronique du pêcheur : Le chalet
Marc Lacroix
 - 5** Puisque la question m'a été soumise...
Yvon R. Théroux
 - 6** La méditation, une histoire de savoir-être
Jean-Guy Morin
 - 7** Méditation chrétienne, une transformation de l'être et de la vie
Michel Boyer
 - 8** Trouver ma source
Gaétan Landreville
 - 10** La méditation chrétienne vécue par une personne atteinte du Syndrome de Gilles de la Tourette
Ronald Maltais
 - 12** De Jean-Marie Gueulette, Petit traité de la prière silencieuse
Yvon R. Théroux
 - 13** Méditation et Compostelle
Jules-Daniel Langlois-Lachapelle
 - 14** L'Esprit nous attend patiemment dans son silence éternel
Yvette Lafrenière
 - 16** Une motte de glaise
Gilles M.C.
 - 17** Retour sur le ressourcement annuel de l'Outaouais
Jules-Daniel Langlois-Lachapelle
 - 18** « Se diviniser pour s'humaniser »
Claire Landry
 - 18** « Diviniser sa croix »
Louise Hébert-Saindon
 - 20** Réflexions personnelles
Jean-Pierre Contant
 - 21** Croissance spirituelle au cours du vieillissement
Gilbert Leclerc

Nous tenons à remercier ces deux commanditaires qui ont facilité la réalisation de la présente édition d'Échos du silence.



uniprix

Beloeil
863, boul. Yvon l'Heureux Nord

Mont-Saint-Hilaire
466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
BELOEIL**

941, Bernard-Pilon
Beloeil J3G 1V7

450 467.6509
ibo@videotron.ca



Marc Lacroix



Gaétan Landreville



Jules-Daniel
Langlois-Lachapelle

La méditation chrétienne, est-ce une nouvelle « bébelle » ?

UNE « BÉBELLE » inventée pour mettre au goût du jour un christianisme qui éprouve des difficultés à conserver un impact profond dans une société où la laïcité et l'individualisme prennent une place très importante? Depuis l'avènement de ce qu'on a appelé le « Nouvel âge », nous avons connu des vagues de méthodes de méditation plus ou moins exotiques, certaines dérivant de traditions très sérieuses, alors que d'autres naissaient d'un patchwork..., de n'importe quoi! Notre objectif n'est toutefois pas de parler « Nouvel âge », mais plutôt de voir l'impact que la méditation chrétienne peut avoir sur nos vies quotidiennes.

Nous devons dire que les méditations « chrétiennes » ne sont pas des nouveautés; elles constituent en fait une redécouverte, de méthodes contemplatives qui ont vu le jour dès la naissance des communautés monastiques et des ermites chrétiens dans les premiers siècles de notre ère. Ces méthodes permettent à leurs pratiquants de mieux vivre, en nous apprenant à mieux nous connaître, à connaître les autres, et à nous mettre en lien avec *Celui qui habite le silence*. Un aperçu de notre numéro : Yvon Théroux répond à une question qui lui a été adressée par des méditants, aussi un article de Michel Boyer sur la méditation comme chemin de transformation. « Prière de consentement », une école sœur; comment se déroulent leurs rencontres, si nous les comparons aux nôtres? Vous y trouverez également des résumés de conférences de ressourcements s'étant déroulées un peu partout au Québec, ainsi que quelques textes de méditants nous faisant part de certaines expériences vécues.

En passant, nous souhaitons la bienvenue à Jules-Daniel Langlois-Lachapelle, qui se joint à notre équipe de rédaction!

Bonne lecture!

**Marc Lacroix, Gaétan Landreville et Jules-Daniel Langlois-Lachapelle,
coresponsables d'Échos du silence**

**Échos du silence est la revue de tous les méditants.
Si vous désirez nous faire parvenir un article,
avec des photos de bonne résolution, nous vous invitons
à nous expédier le tout aux deux adresses suivantes :**

**info@meditationchretienne.ca
marcbrunolacroix@gmail.com**

Chronique du pêcheur :

le chalet

LE CHALET, c'est un lieu particulier, j'oserais dire un « lieu sacré ». Il ne ressemble pas à la maison de prière Marie-Rivier, où réside ma communauté de méditation. Nous n'y voyons pas d'icônes, mais des crochets pour y accrocher des vestes « camo », des bacs de rangement pour le transport de l'épicerie, et des meubles plus pratiques que décoratifs. Les murs et le plafond sont en planches de pin donnant un style rustique, tout à fait approprié. Les planches de pin, c'est beau, mais imaginez en plus, il y a des fauteuils et des chaises berçantes. Me bercer, ce balancement de l'avant vers l'arrière, rime avec réflexion et prière. Me bercer devant la grande fenêtre de la salle de séjour avec vue sur le lac, c'est le bonheur, à un point tel que je devrais presque m'en confesser.

Je ne passe qu'environ trois semaines par année au chalet, mais en esprit, j'y vais beaucoup plus souvent. C'est un lieu de pouvoir et de détente. Je m'y installe, m'enracine, respire. Une fois au chalet, la méditation s'installe de façon quasi automatique. Je regarde le lac, le mantra arrive. La chaise arrête de bercer, ma respiration ralentit, je ne ferme pas les yeux tout de suite, mais prends le temps de voir autour de moi; paix! Entre vous et moi, en janvier, il m'arrive souvent de m'imaginer assis dans un fauteuil berçant à l'intérieur du chalet pour regarder les bancs de neige sur le terrain et le lac gelé, car la berçante de la galerie, à -40°C..., c'est pas tentant, même en imagination!

Même à la maison, dans mon bureau, les yeux clos, j'entends le clapotis des vagues et le bruissement du vent dans les feuilles. En esprit, je sens l'odeur du poêle à bois, mais pour être honnête, c'est plutôt l'encens qui parfume mon bureau. Qu'importe, mon double éthérique met son « polar » et sort du chalet. Je vois



le sol sablonneux, les plants de thé du Labrador qui parsèment le sol près du lac, quelques fougères et quelques plantes à baies bleues dont j'ignore le nom. Je m'arrête pour regarder les épinettes, je reviens au lac. Je me tourne vers le nord, où se trouve le hangar, j'avance et fais le tour du chalet. Revenu face au lac, je m'installe sur la chaise berçante de la galerie. C'est beau, le lac devant moi, le bruissement des feuilles dans le vent... Je suis ébahi face à ce monde qui m'entoure; qui a créé tout ça! Dieu? Quelqu'un que je n'ose décrire!

Pensée : où est-il lorsque je suis au chalet? Dans le vent peut-être? Lorsque je suis assis dans mon fauteuil à la maison, les branches des arbres s'agitent; il serait là! Je ferme les yeux, Il serait tapi au fond de mon esprit, m'attendant, avec patience, il n'a pas besoin d'avoir peur, d'être déçu. Il reste là, témoin de mes pensées, qui telles des feuilles valsent rageusement, emportées par une tornade. Il est là, peut-être veut-il me parler, mais encore faudrait-il que j'écoute. L'esprit tranquille, j'abandonne mon chalet de rêve.

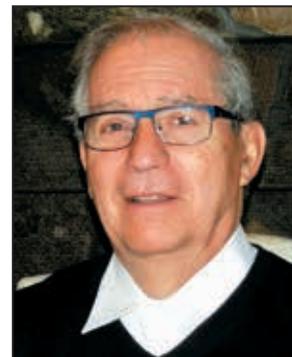
Il est temps de passer aux choses sérieuses, je suis détendu. La relaxation précède la méditation, toutefois je ne médite pas pour relaxer, mais pour retourner dans mon centre, pour permettre le contact avec celui dont les Juifs n'osaient pas prononcer le nom.

Installé confortablement, le dos bien droit, les mains sur les cuisses, j'inspire, j'expire. Je ferme les yeux. Maranatha, maranatha..., je laisse se déposer mes pensées. Les feuilles imaginaires cessent de tournoyer dans ma tête, le silence m'enveloppe de son chaud manteau... La litanie du mot-prière passe à l'arrière-plan, ralentit sa cadence; paix, Maranatha..., maranatha...

Marc Lacroix, méditant



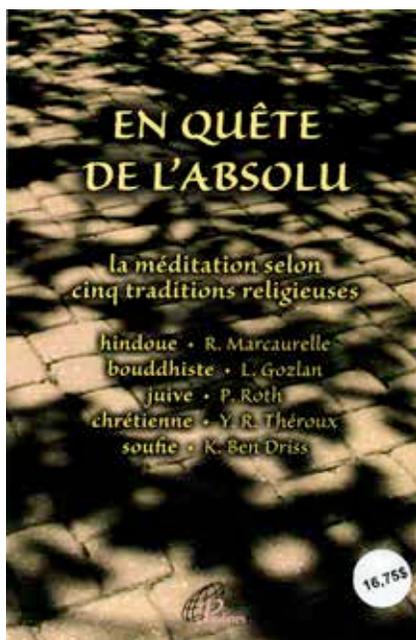
Puisque la question m'a été soumise...



Yvon R. Théroux

PAUL a dû écrire aux Galates puisque des marchands d'idées étaient passés au milieu d'eux, remettant ainsi en question les enseignements de Paul à leur intention : « Je m'étonne que si vite vous abandonniez. Celui qui vous a appelés par la grâce du Christ, pour passer à un évangile différent, qui n'est rien d'autre que ceci : Il y a des gens en train de jeter le trouble parmi vous et qui veulent bouleverser l'Évangile du Christ. » (Galates, 1, 6-7). L'enracinement dans une fidélité, à temps et à contretemps, au Christ mort et ressuscité n'est jamais acquis. Il en va de même pour les chemins empruntés qui nous mènent à lui. Le grand spirituel du XX^e siècle, John Main, a redonné à toutes les chrétiennes et à tous les chrétiens la prière de contemplation héritée du IV^e siècle de notre ère. Prière issue des Mères et des Pères des déserts d'Égypte venus là pour se réapproprier l'essentiel du christianisme dans son élan vital des débuts. Temps de turbulence et d'influences nombreuses venant de tous les côtés. Jean Cassien en est un témoin privilégié. De nos jours encore, des accusateurs, des marchands d'idées viennent brouiller le chemin tracé chez certains.

Il y a des vagues d'expériences méditatives : dans les années 70-80, ici au Québec, il était beaucoup question de la méditation transcendantale, une technique de relaxation et de développement personnel dérivée d'une pratique spirituelle indienne introduite en Occident en 1955 par Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008). Depuis peu, la pratique de la pleine conscience (Frédéric Lenoir préfère parler de pleine présence), selon la tradition du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanch¹, se répand tout en se sécularisant en Europe avec le psychiatre Christophe André², aux États-Unis grâce au Dr Jon Kabat-Zinn et ici au Québec avec le Dr Robert Béliveau. Des



approches à respecter. Mais comme il y a un certain nombre de méditantes et de méditants dans le sillon de John Main qui se questionnent et se positionnent pour explorer d'autres voies, je vais leur répondre ceci en toute simplicité et dans le plus grand respect. Pourquoi quitter un chemin de méditation que vous n'avez peut-être pas fini d'approfondir? Pourquoi vouloir demeurer avec des ami-e-s dans votre ancienne communauté, alors que vous n'avez plus le goût de méditer avec le mot prière Maranatha? La pleine conscience (la pleine présence) n'est-elle pas requise dans toutes les approches méditatives et ne saurait être la panacée d'un seul courant? Le choix me semble davantage se situer entre deux options fondamentales : je ne veux plus méditer à l'intérieur d'une tradition religieuse ou spirituelle, mais plutôt dans un contexte séculier, à l'intérieur d'une laïcité qui me semble davantage convenir dans notre monde actuel.

Un choix à exprimer dans la liberté intérieure de mon expérience qui peut évoluer à travers les étapes de ma vie. Sera-t-il nécessaire, dans un proche avenir, de se donner une formation plus adaptée avec de solides personnes-ressources de la méditation chrétienne? Différent est d'investiguer d'autres approches pour enrichir la sienne, différent est de devenir un transfuge au gré des vagues et des vogues.

Yvon R. Théroux, méditant

1—Lily GOZLAN, Pour une vie éveillée. La pratique de la pleine conscience selon la tradition de Thich Nhat Hanh dans En quête de l'Absolu. La méditation selon cinq traditions religieuses, Montréal, Paulines, 2009, p. 30-55 (ouvrage disponible à un seul endroit en composant 450-446-4649).

2—Christophe ANDRÉ, Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Paris, L'Iconoclaste, 2011, 300 p.

La méditation, une histoire de savoir-être

Un bon ami qui sait que je fais partie de deux groupes de méditation, l'un de Prière de consentement (PC) et l'autre de Méditation chrétienne (MC), m'a demandé de lui expliquer pourquoi je fréquentais les deux groupes; voici ce que je lui ai répondu.

Il y a le savoir, le savoir-faire et le savoir-être. Quelqu'un qui dit « savoir » ce qu'est la méditation..., ne sait pas grand-chose. Quand on « sait faire » de la méditation, c'est déjà mieux. On connaît une méthode qui nous amène dans un état méditatif. En PC, nous appelons ça « la petite méthode sans méthode ». En MC, nous répétons un mot prière « Ma-ra-na-tha »..., mais sans nous concentrer sur celui-ci. Pour moi, il s'agit de deux façons de dire la même chose. Une fois que nous nous sommes amusés à essayer différentes méthodes, nous comprenons que la méthode nous aide à atteindre l'état méditatif..., à condition de ne pas s'y attarder. Autrement dit, nous devons nous concentrer sur le savoir-être.

Le déroulement d'une soirée dans mes deux groupes, PC et MC, est différent. En PC, nous commençons par une prière de détachement qui dure deux minutes, puis nous méditons pendant 20 minutes. En MC, quelqu'un lit un texte qui l'inspire lui, et qu'il croit inspirant pour les autres méditants. Par la suite, après un préambule musical, nous méditons 20 minutes. En MC, la méditation proprement dite s'arrête là. Après cette méditation, nous écoutons un extrait d'enseignement, d'un de nos accompagnateurs spirituels (John Main, Laurence Freeman et Michel Boyer). Nous écoutons l'extrait, puis ceux qui le désirent peuvent faire part aux autres participants de leurs impressions, sur leur vécu méditatif, sur la lecture du début ou l'enseignement de la fin (environ 15 minutes). La soirée se termine par des échanges libres et informels entre les participants, ce qui crée un sentiment d'appartenance.

En PC, après la première méditation, nous vivons un « entre-deux » pendant une vingtaine de minutes. C'est-à-dire que nous pratiquons une marche méditative d'environ trois minutes, puis retournons à nos chaises pour la lectio divina. En fait, nous faisons quatre lectures d'un texte biblique, séparées par deux minutes de méditation. Cette étape est importante, elle permet d'imprégner l'état méditatif dans la conscience de veille et de séparer les deux méditations de 20 minutes..., car il y a deux



périodes de méditation de 20 minutes. Nous faisons en sorte que la deuxième méditation ait sa propre dynamique, qu'elle ne soit pas seulement une suite de la première. Puis, pour terminer, nous récitons un Notre Père et c'est le départ.

Le lecteur comprendra que dans notre groupe de PC, nous nous centrons davantage sur la méditation et pratiquons moins d'échange entre participants. En MC, nous méditons moins longtemps..., pour laisser de la place aux échanges entre participants, l'aspect communautaire importe davantage; les deux visions ont leurs mérites.

Jean-Guy Morin, méditant

Méditation chrétienne, une transformation de l'être et de la vie

De façon superficielle et naïve, les messages publicitaires au sujet de la méditation ont l'habitude de présenter un personnage jeune, à l'allure zen, comme au-dessus de l'agitation quotidienne. Image, disons-le facile, qui laisse dans l'ombre tout le travail intérieur nécessaire pour parvenir à la paix profonde! En effet, il faut du temps, de la patience et la générosité d'une pratique soutenue. Or, nous sommes pressés, baignant dans une culture de l'instantané avec son manque de profondeur.

La pratique méditative nous apprivoise pour nous mener dans ce lieu de silence au centre de soi, affranchis progressivement de toutes ces pensées bruyantes qui parasitent notre esprit. Selon Maître Eckhart, ce lieu de silence est ce qu'il y a de plus précieux en l'être humain, « abandonnant la rive ferme de nos pensées comme de nos images, pour nous ouvrir à la présence de Dieu, sans avoir la certitude d'en ressentir quelque chose. » Avant de parvenir à ce silence, une lente transformation de soi est nécessaire à vivre, comme la chenille pour devenir un papillon!

Au départ, c'est la grâce d'un commencement, marqué d'un certain enthousiasme et la joie d'une découverte. Relative aisance à la discipline biquotidienne de la méditation. Une certaine paix intérieure se fait sentir. Serions-nous déjà arrivés? Moment de gratification certes, mais c'est le début d'un plus long voyage. De fait, voilà que les pensées les plus ordinaires comme les plus subtiles se font assez souvent insistantes. Déception alors, tentation d'abandonner le pèlerinage intérieur. Mais reste toujours la possibilité de revenir en douceur au mot de prière, véritable bâton de pèlerin, au milieu des turbulences qui marquent le chemin.

La découverte de notre agitation intérieure surprend. Impression d'être plus agités qu'auparavant! En fait, la période de méditation est la caisse de résonance de ce qui habite le quotidien. Force est de constater que le mot de prière n'est pas une sorte de baguette magique qui fait disparaître comme par enchantement le flot des pensées. Le mot de prière ne dispense pas d'un nouvel équilibre de vie à trouver...

Un jour, notre persévérance est soumise à rude épreuve. Vague sentiment d'inutilité, avec l'impression de faire du sur place, perte de vue de la croissance qui existe au-delà



Michel Boyer

des apparences. Pour le bénédictin John Main, c'est ici que commence véritablement le travail de la méditation! C'est l'expérience de l'ego, le moi possessif, qui a de la difficulté à abandonner le contrôle. Dieu n'est pas absent, il se fait discret. Une seule consigne : dire son mot malgré la monotonie ressentie, avec générosité et une simplicité grandissante.

À cette étape de purification de l'ego, voilà que sort du placard ce qui est présent dans l'inconscient : ce que nous avons dit, fait, pensé, imaginé. Parfois, des émotions fortes comme l'angoisse, la peur, la colère qui semblent venir de nulle part. Le cistercien Thomas Keating parle de la vidange de l'inconscient, de libération de blessures émotionnelles

refoulées. Défi d'accueillir la difficulté d'accéder pour le moment à cette paix et cette consolation espérées de la pratique méditative. Le Christ thérapeute, avec la puissance de son amour, nous façonne peu à peu pour que l'être véritable, que Dieu veut pour nous, advienne en vérité.

Cette étape de purification n'est pas une fin, mais une traversée nécessaire. Elle n'existe pas pour nous briser, mais pour une liberté intérieure plus grande, avec cette conscience plus vive d'être habités d'un amour de Dieu qui pacifie et unifie. Quel cadeau que celui de faire l'expérience par moment d'un profond silence, de devenir silencieux! C'est le fruit de la reprise fidèle de notre mot de prière jour après jour et de l'action souterraine de l'Esprit de Jésus. Il a sa manière d'opérer en chacun les transformations nécessaires à tel moment de notre vie.

La méditation chrétienne s'offre donc à nous, pas seulement comme un processus de pacification du mental, mais celui de la transformation de l'être et de la vie. Et comme le mentionne si justement le bénédictin John Main, ce Maître de prière : « il nous faut de la foi, de l'abandon confiant, pour entreprendre le pèlerinage et tout autant aux diverses étapes qui nous mènent au cœur de soi et de Dieu. » N'oublions pas que le plus long voyage commence par un premier pas. La certitude d'être en chemin est tout aussi importante que le fait d'atteindre la fin du voyage!

Michel Boyer, o.f.m.
Accompagnateur spirituel MCQRFC

Trouver ma source

TROUVER MA SOURCE, cette source que Jésus révélait à la Samaritaine au puits de Jacob et qui me fait entrer dans cette vie éternelle qui est le Dieu vivant au plus intime de mon cœur. Essayer de découvrir en moi quelle est la source d'eau vive. Aller chaque jour à la rencontre de ce puits de Jacob où Jésus m'attend pour me révéler le secret le plus profond de mon amour. Écouter, me cacher au cœur du silence.

La prière, c'est la respiration de l'âme qui découvre tout d'un coup le visage imprimé dans le cœur. Loin des formules toutes faites, l'essentiel est de me recueillir, d'écouter, de m'émerveiller. Quand je m'émerveille, lorsque j'admire, nécessairement je me quitte moi-même, je demeure suspendu à la beauté de Dieu, je me réjouis de sa Présence, je me perds dans son amour. « Dieu, c'est quand je m'émerveille! » Maurice Zundel

Jésus, la Samaritaine, Gaétan et les autres

Dieu n'est pas sur une montagne. Dieu est en toi, Samaritaine et en moi, Gaétan, comme une source qui veut jaillir en vie éternelle.

Dieu est esprit et les adorateurs qu'il cherche sont ceux qui l'adorent en esprit et en vérité, c'est-à-dire dans la générosité, la gratuité et la réciprocité.

Les biens de l'esprit ne se transmettent que dans la mesure où ils sont vécus dans le Dieu vivant en qui ma liberté respire. Impossible d'être aimé d'un plus grand amour.

La croix du Christ est justement la manifestation la plus éclatante de cette présence au-dedans de moi, qui donne à ma vie humaine une dimension infinie, car le mémorial de la croix m'introduit dans les abîmes de l'amour, le CŒUR de Dieu étant la SOURCE de toutes les tendresses.

L'Eucharistie est un mémorial; elle me renvoie à un événement passé : la mort-résurrection du Christ. Mais c'est aussi une communion. « Devenez ce que vous mangez : Vous mangez le Corps du Christ; devenez le Corps du Christ ». Saint Augustin

Le mot communion a deux sens : 1) du latin *communio*, commune union ou union avec, c'est-à-dire union avec le Christ et les autres qui communient eux aussi. 2) du latin *com-munus*, c'est-à-dire avec les responsabilités ou avec les charges qui en découlent. Célébrer l'Eucharistie, c'est donc s'engager, c'est prendre ses responsabilités de ce qu'on célèbre. Le « Faites ceci en mémoire de moi », c'est vivre comme le Christ.

Peut-on exclure des personnes de la table de l'Eucharistie? Les divorcés-remariés? Les homosexuels? Les femmes qui ont subi un avortement? Les médecins qui les ont assistée? Les marginaux? Ceux et celles qui ne vivent pas selon les règles de l'Église? NON! Si je lis bien et si je comprends bien saint Paul (1 Co 11, 22), les seuls qui ne peuvent communier

sont ceux qui refusent de partager, ceux qui ignorent les pauvres, ceux qui méprisent les autres, ceux qui condamnent et qui excluent les petits, les mal-aimés, les blessés de la vie; ceux-là sont indignes de communier et de célébrer l'Eucharistie.

L'Eucharistie n'est donc pas une dévotion personnelle qui nourrit l'ego; c'est un acte communautaire qui m'oblige à reconnaître l'autre, les autres, tous les autres, avec leurs différences et leur histoire, comme des frères et des sœurs, et de me mettre à leur service. Comme à la Cène, lors du lavement des pieds.

« C'est beaucoup plus facile de porter en procession l'ostensoir et de rendre visible l'hostie consacrée, que de porter en soi le Christ ressuscité et de le rendre visible aux autres, par notre témoignage de foi et par notre engagement au service des autres ». André Beauchamp. Pourtant, la Fête-Dieu, c'est la fête de toutes celles et de tous ceux qui portent le Christ au monde. Ça vaut bien des processions! Ça vaut bien plus que tous les ostensoirs et reposoirs du monde!

Célébrer quoi ?

La célébration eucharistique renouvelée : cet impérieux désir d'une plénitude d'être et de présence au monde. Célébrer les passions qui nous animent, les valeurs qui nous poussent à agir, l'élan que TU fais jaillir en nous, le dynamisme qui nous fait nous lever et nous mettre en route dans toutes les petites occasions de notre vie.

Avec Jésus qui s'est lié à notre humanité, nous a montré, par sa vie, la richesse de son amour pour les hommes et les femmes de ce monde et nous a enseigné la manière d'aimer en des gestes simples et concrets du quotidien, dans des luttes individuelles et collectives, nous sommes invités à nous rassembler, à garder l'unité par le lien de la paix, à porter les fardeaux les uns des autres, à nous reconnaître de la lignée des passionnés de justice qui traversent le temps.

Me célébrer

Méditer selon John Main m'aide à me laisser imprégner par l'Esprit. À quoi sert une célébration si elle ne m'aide pas à redescendre dans la plaine et à traverser la rudesse du quotidien? Me célébrer, c'est m'approcher du quotidien par un autre chemin. Avec de l'ici, faire de l'au-delà. « La plus belle prière, c'est la joie des autres. » Maurice Zundel.

Qui ne veut pas que le monde change pour le mieux? Qui ne souhaite pas être témoin d'un miracle? Pourquoi je ne serais pas ce miracle en me célébrant? SOYEZ LE MIRACLE! Quand l'impossible devient possible. Regina Brett.

**Gaétan Landreville, méditant,
communauté Marie-Rivier,
Mont-Saint Hilaire**



La méditation chrétienne vécue par une personne atteinte du Syndrome de Gilles de la Tourette

Le syndrome de la Tourette est une maladie neurologique où se manifestent des tics verbaux et moteurs simples ou multiples. Les Tourettes ont des troubles obsessionnels – compulsifs ; un déficit d'attention et de l'hyperactivité ; des difficultés d'apprentissage, des troubles impulsifs et de l'insomnie. J'avais 29 ans quand j'ai reçu ce diagnostic !

À cause de ces difficultés, mon parcours a été parsemé d'embûches tout en cherchant éperdument à trouver des moyens pour vivre davantage en harmonie.

Je fais mémoire... À l'âge de 15 ans, ma mère me demande si je crois en Dieu. Je ne réponds ni par l'affirmation, ni par la négation, mais je vous assure que je n'ai jamais oublié la question. Peu de temps après, suite à une lecture qui capte mon attention, dans la National Geographic, sur les moines bouddhistes en train de méditer, je suis attiré par les religions orientales.

De 1974 à 1976 à l'université d'Ottawa, je m'initie à la méditation transcendante, mais je n'aime pas méditer seul et je suis très hyperactif. J'alterne travail et chômage. En 1978, je passe le 3e degré de l'ordre des chevaliers de Colomb, mais je ne m'y intègre pas et je me sens plus ou moins compris. De 1980 à 1982, j'obtiens un diplôme collégial en journalisme du collège Algonquin d'Ottawa, mais je n'obtiens pas de poste de journaliste en raison de ma nervosité, de mon hyperactivité et d'un soliloque dont j'ai de la difficulté à prendre conscience.

En juin 1982, ayant des idées suicidaires, je trouve le courage de demander de l'aide. C'est à ce moment que j'apprends que je souffre du syndrome de la Tourette. Je commence une thérapie et consulte un spécialiste qui trouve chez moi un conflit attentes/capacités ; conflit de dépendance/indépendance ; une peur de mes colères et une peur de la pauvreté. Il me recommande de commencer une médication, me suggère d'explorer le programme spirituel des douze étapes et m'encourage à reprendre mes études.



Ronald Maltais

Je finis par obtenir avec distinction un baccalauréat en service social et je suis accepté à la maîtrise à l'université de Moncton, mais un « burn out » met fin à ce projet. À cette époque, je pratiquais en groupe la méditation du cœur avec Sri Chinmoy. J'ai continué cette pratique pendant une dizaine d'années.

Tout va bien jusqu'en septembre 2000, où une dépression majeure me frappe de plein fouet. En plus du syndrome de la Tourette, on m'annonce que je suis bipolaire type II.

La méditation chrétienne m'a permis de découvrir un Dieu intime, tendre, doux et miséricordieux.



Groupe de méditation Campbellton, NB

C'est en effectuant la lecture de la 11^e étape du programme spirituel des douze étapes que je trouve la force de méditer. « Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact avec Dieu, tel que nous le concevons, lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter ». De retour dans ma région natale, Campbellton, NB, je découvre qu'il y a un groupe de méditation chrétienne qui se réunit chaque semaine au Centre Espérance. Je crois que c'est en 2004 que je m'initie à la méditation chrétienne. Je prie Dieu de m'accorder le don de méditer de façon enthousiaste et persévérante.

Au début, des larmes de tristesse coulent sur mes joues quand je médite. Je persévère. L'animatrice me dit qu'il s'agit de libération. Mon cœur et mon intuition m'indiquent que je suis sur la bonne voie.

La méditation chrétienne m'a permis d'écouter mes souffrances afin de les transformer. Je n'ai plus le mal de vivre

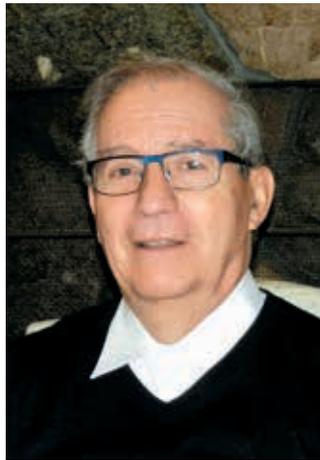
et je ne suis plus tourmenté par des problèmes de santé, des problèmes personnels et familiaux. J'ai le cœur rempli de gratitude à l'égard de ma mère à qui j'ai pu dire avant son décès que je crois en Dieu. Avec le temps, tout s'éclaircit. Je ne suis plus malade et nerveux. Je prends mes médicaments, je dors bien et je vis ma retraite un jour à la fois. J'accorde du temps à la prière et la méditation. J'ai cherché toute ma vie ailleurs pour trouver le trésor de la méditation chrétienne dans mon cœur. Je suis reconnaissant au moine bénédictin John Main pour son livre *Maranatha*. La méditation chrétienne m'a permis de découvrir un Dieu intime, tendre, doux et miséricordieux.

Ma vie, ma tête et mon temps ont été psychiatisés, mais j'ai réussi à me détacher du passé pour vivre le moment présent et voir la vie avec joie et sérénité.

**Ronald Maltais, méditant,
Campbellton, Nouveau Brunswick**

De Jean-Marie Gueullette, Petit traité de la prière silencieuse

UN LIVRE QUI M'A PLU PARTICULIÈREMENT POUR SON ATTACHEMENT À L'ESSENTIEL. Quelle que soit l'approche de prière profonde, de méditation dans le christianisme, il faut se consacrer avant tout à la rencontre avec Celui qui habite déjà le tréfonds de notre être. L'auteur reprend au sein de la tradition chrétienne, depuis le 3^e siècle jusqu'à maintenant, ce recentrement sur la présence de Dieu par la répétition de son Nom.



Yvon R. Thérout

Non pas que la posture, la respiration n'aient pas leur importance, mais il ne faut pas confondre l'accessoire avec l'essentiel, c'est-à-dire ce regard tourné vers le Seigneur, et cela en plénitude. Cela justifie son deuxième ouvrage intitulé L'assise et la présence écrit en 2017. Bien sûr qu'il y a eu dans un temps relativement lointain des interinfluences entre l'Orient et l'Occident. Mais le christianisme possède son trésor de la prière silencieuse et c'est au cours de ce XXI^e siècle que nombre de chrétiennes et de chrétiens le retrouve. Il intéresse aussi d'autres à la recherche du recueillement (expérience d'intériorité, entrée en soi), de l'attention, du silence et de l'écoute, ingrédients qui composent le commun dénominateur de toutes les approches chrétiennes.

L'auteur nous présente tellement bien ici une prière simple qui devient en quelque sorte un acte de foi qui demande discipline et persévérance. La prière silencieuse ne vise nullement une efficacité et une efficacité mesurables. Elle est plutôt un combat au cœur de notre vie humaine et spirituelle. Quand les méditantes et les méditants sont embêtés par les distractions, sa réponse, lucide et éclairante, aura de quoi surprendre plus d'un : « La plupart de ceux qui cherchent à prier sont gênés par la question des distractions. Ils trouvent les pensées et les images qui leur traversent l'esprit pendant la prière tout à fait incongrues et rêvent de trouver une technique pour ne plus penser à rien. C'est là une illusion terrible, car ces phénomènes sont le signe de l'activité cérébrale et il n'est pas indispensable de rêver à des moments où le cerveau ne fonctionnerait plus. De plus, c'est une erreur fondamentale à propos de la prière chrétienne (...) Le croyant veut se tourner vers Dieu pour l'accueillir et l'aimer, avec tout ce qu'il est, avec son humanité. » (p. 78).

Les méditantes et méditants dans le sillon de John Main ou de Thomas Keating (La prière de consentement/Centering prayer) trouveront des remarques judicieuses. Restons dans la simplicité d'une rencontre signifiante et vivifiante. Ne compliquons rien. Mais faisons une expérience dans la durée en puisant dans l'étonnant réservoir de prières de la tradition chrétienne. La prière silencieuse en est une forme différente et spécifique, ni inférieure, ni supérieure aux autres formes communautaires ou liturgiques. Mais les communautés de méditation peuvent évangéliser le monde de ce siècle par un témoignage inspirant, authentique et crédible.

Jean-Marie Gueullette, Petit traité de la prière silencieuse, collection « Espaces libres », Éd. Albin Michel, Paris, format de poche 2015, 183 pages. ISBN : 9782226320209

Yvon R. Thérout, méditant



Méditation et Compostelle

JE SUIS ADEPTE DE LA MÉDITATION DEPUIS UNE VINGTAINE D'ANNÉES. J'ALLAIS ÉCRIRE « ANNÉES LUMIÈRE », TANT ELLES M'ONT TIRÉ DE LA GEÔLE OBSCURE DE MON VÉCU QUOTIDIEN, POUR ME POUSSER VERS MON TRÉSOR INTÉRIEUR, VERS CELUI DES AUTRES, TOUT EN LAISSANT PETIT À PETIT LE GRAND MYSTÈRE DE L'AMOUR, C'EST-À-DIRE DIEU, SE DÉVOILER À MES YEUX.

Mon nouvel espace de libération créé par la pratique quotidienne de la méditation, je tends à l'habiter de plus en plus. Et ce faisant, je cherche les liens de parenté entre les mots, comme chemin, méditation, pèlerinage.

« Jésus lui répond : Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie; personne ne va vers le Père sans passer par moi »

(Jean 14, 6).

Dans ces paroles, je vois la parenté entre méditation et pèlerinages; mieux : je transfère mon goût de la méditation vers les pèlerinages. La méditation est désormais indispensable dans ma vie quotidienne; les pèlerinages sur les chemins vers Compostelle, je ne peux plus m'en passer. En 2015, je fais ma première expérience sur le Chemin français ou—Camino frances, car nous sommes en Espagne—en 2016, c'est le chemin du nord ou Camino del Norte. Cette année : le chemin du Portugal, de Lisbonne à Compostelle. Un total d'environ 2 500 km.

Pèlerinage ?

Je consulte l'édition 1953 de mon Petit Larousse, fidèle compagnon de ma vie; j'y vois : voyage fait en un lieu par dévotion. Une définition mi-figue, mi-raisin. Sitôt réjoui de lire dévotion—[...] être à la dévotion de quelqu'un, lui être entièrement dévoué, à la manière des disciples de Jésus—je m'attriste du même souffle de l'immense omission des deux mots : à pied; car c'est un moyen de transport qui transforme le voyage en un voyage-expérience spirituelle..., dépouillé, sans doute quelque chose que vécut nos lointains ancêtres nomades.

Dépouillée aussi à la manière de Jésus et dans le même esprit que la méditation chrétienne. Selon l'Évangile de saint Luc (Lc 9, 1-6), au moment d'envoyer les douze en mission, il leur dit : « Ne prenez rien pour la route, ni bâton, ni sac, ni pain, ni argent; n'ayez pas chacun une tunique de rechange... ».

Cette magnifique exhortation du Maître inspire sans doute des milliers de chrétiens à se mettre en route, dans cet esprit, dès le Moyen Âge, vers Saint-Jacques-de-Compostelle, jusqu'à Fisterra..., finis terrae, fin de la terre..., que l'on pensait alors plate. Il est encore de nos jours coutume d'y finir le pèlerinage.



Une litanie de poésie

Compostelle... Campus Stellae, ce champ d'étoiles si poétique, tirerait son nom de la légendaire pluie d'étoiles qui aurait mené à la découverte du tombeau de saint Jacques, apôtre de Jésus, à l'origine du pèlerinage.

Ainsi, par monts et par vaux, dans les plaines et les cours d'eau, partout, maintes merveilles et maintes beautés ! La magnificence de la nature, pâle reflet de l'éternelle splendeur du Seigneur, s'offre aux yeux ravis du pèlerin qui va rendre honneur à saint Jacques. Tant et si bien qu'au rythme des pas sans cesse renouvelés, on en vient, à de multiples moments, à un état premier, désencombré, sans souci autre que celui d'admirer, ni d'autre état que l'éblouissement. Comme si tout en marchant, on était immobile, étrangement, mais semblablement à la méditation qui elle, faite d'immobilité et de silence, conduit à l'intérieur, en route vers le centre, où brille le diamant de l'Amour, celui de Dieu, là où l'on franchit le seuil de son identité. Et le temps suspend son vol—Lamartine.

Mon sentiment profond, c'est qu'être pèlerin, comme méditer, rapproche de Dieu ou, mieux dit, soulève et ouvre plus intensément à sa Présence. Moi, j'en ai besoin..., car je sais qu'il est là. L'âge avançant—j'aurai 71 ans en 2017—je me demande : et si mes pèlerinages terrestres étaient un parcours de sérénité vers le pèlerinage dans l'Éternité ?

**Jules-Daniel, méditant,
communauté Kichisipi**

L'Esprit nous attend patiemment dans son silence éternel

(John Main)

MON EXPÉRIENCE DE MÉDITATION telle qu'enseignée par John Main et Laurence Freeman est faite d'un commencement, de détours, de retours, de recommencement, et finalement d'engagement, depuis l'automne 2007, alors que je me suis jointe à un groupe de méditation, groupe dont je fais toujours partie.

La parole du silence... *Redécouvrir l'art de la méditation chrétienne* de Laurence Freeman... C'est le premier contact que j'ai eu avec la méditation chrétienne. Ce livre m'a été offert par une amie lors de mon anniversaire, il y a de cela longtemps, livre que je dois avoir lu assez sérieusement, puisque presque à chaque page, il y a des phrases ou des expressions soulignées : La méditation : un voyage en Dieu, un pèlerinage dans l'infinitude de Dieu, un pèlerinage vers la paix et la clarté dans l'amour divin qui brûle au centre de notre être. Les mots infini, éternité, mystère sont non seulement des mots, mais des réalités qui m'ont toujours fascinée depuis le temps où j'étais adolescente, et encore aujourd'hui. C'est comme une ouverture vers des espaces sans fin...

Je me souviens pendant cette année-là avoir médité au moins le matin, car je devais trouver un temps pour cela, me lever plus tôt... Il n'y avait pas de groupe francophone dans la région d'Ottawa, ou s'il y en avait, je n'étais pas au courant. Alors, j'ai médité par moi-même selon cet enseignement de Laurence Freeman.

L'année suivante, j'ai été approchée par une collègue enseignante qui voulait former un petit groupe chez elle. Alors, nous nous rencontrions aux deux semaines pour méditer.

À peu près au même moment, je commençais des cours en théologie chez les dominicains. J'apprenais alors beaucoup de choses à propos de Dieu : le mystère de Dieu, la grâce, la foi, la prière... Dans le cours sur la prière, en aucun temps on nous a parlé de la méditation chrétienne telle qu'enseignée par John Main.

Plus jeune, j'avais appris à prier, à faire « oraison », en grande partie selon la méthode ignatienne dans laquelle la réflexion, l'imagination avaient une grande place.

Et voici que dans cette forme de prière, la méditation chrétienne, qui se présentait à moi, on nous demandait de ne pas penser à Dieu, de ne pas parler à Dieu, de ne pas réfléchir sur Dieu... mais de se tenir silencieux, sans parole, sans pensée, sans image, et de réciter un mantra.

C'est là qu'a été mon plus grand défi... Est-ce que je voulais changer? Pourquoi? Est-ce que c'était mieux? Est-ce

que c'était pour moi? Et qui était ce John Main qui était venu au Québec et avait enseigné la méditation chrétienne à un groupe à Montréal?

Quant à prier avec un mantra, ce mot, à ce moment-là, était plutôt nouveau pour moi. Je pense que je l'avais fait déjà..., car je me souviens d'un temps où ma prière consistait à dire et redire lentement un verset de psaume qui m'avait parlé au cœur, et cela pendant plusieurs semaines et même quelques mois...

Dès le début, j'avais compris que la méditation selon John Main n'était pas une méthode de relaxation, mais bien une forme de prière qui, semble-t-il, venait d'être « redécouverte ».

Ce qui m'a aidé dès le début de ma vie de méditante et aussi par la suite :

Ne pas « juger » sa méditation par le nombre de distractions que nous avons et surtout par notre capacité ou notre incapacité à les gérer.

Venir à la méditation tel qu'on est et non tel que nous voudrions être..., fatiguée parfois, enthousiaste à d'autres moments.

Écouter la petite voix intérieure : reviens à ton mantra et plus tard, reviens à ta respiration et à ton mantra.

Être fidèle aux deux moments de méditation, matin et soir, même si nous ne pouvons pas y consacrer toujours les 20-25 minutes.

Faire partie d'un groupe de méditation chaque semaine et écouter ensemble un enseignement de John Main, de Laurence Freeman ou de Michel Boyer.

Me ressourcer dans des lectures, des fins de semaine de retraite, des journées de réflexion et de silence. J'ai eu l'occasion de participer à deux fins de semaine animées par Laurence Freeman à Châteauguay et ensuite une, à Ottawa, avec le groupe anglophone. Depuis quatre ans, je vais à l'abbaye Val-Notre-Dame à Saint-Jean-de-Matha y passer quelques jours par année, dans le silence et la nature.

Surtout croire que même si c'est nous qui « choisissons » de nous donner du temps pour méditer, il y a Quelqu'un de plus grand. Lui est toujours là, il nous précède et nous attend..., peu importe nos exploits, nos réalisations, nos infidélités de la veille... Il est toujours là et Il nous attend sans condition et avec amour. Comme le dit si bien John Main : « L'Esprit nous attend patiemment dans son silence éternel. »

Je ne peux parler de mon expérience de méditante sans vous faire part aussi de mon expérience comme animatrice de groupe.

Quelques mois à peine après mon arrivée dans le groupe de méditation, voilà que l'animatrice devint malade et me demanda de la remplacer de façon temporaire... Triste nouvelle, Sr Pierrette apprendra que c'est le cancer et qu'elle ne pourra plus reprendre sa fonction. Elle me demandera de la remplacer en permanence. Après un temps de discernement, j'ai accepté. C'était en janvier 2008.

Je vis cela d'abord comme une responsabilité qui m'était arrivée comme ça, sans trop de préparation. Et peu de temps après, comme un service. Oui, un service à un groupe de personnes désireuses de se rencontrer chaque semaine pour méditer. J'apprends graduellement à me décentrer de moi-même pour mettre toute mon attention à créer un climat et un lieu de silence. L'église Notre-Dame-de-Lourdes accepte de nous fournir une salle et de nous intégrer dans la vie de la paroisse...

Pendant ces huit années comme animatrice, j'ai voulu assurer une continuité, une stabilité, une présence afin de favoriser la persévérance des personnes dans leur engagement sur le chemin de la méditation ainsi qu'un apport spirituel en envoyant chaque semaine, par courriel, un texte de réflexion ou de prière d'auteurs spirituels qui ont laissé des messages à travers les siècles : Thomas Merton, s. Augustin, s. Bernard, s. Jean de la Croix, Anselm Grün, s. Benoît, Yves Girard, Mère Teresa, Jean Vanier...

Quand, au fil des semaines, des mois, des années, des personnes se rencontrent pour prier comme nous le faisons dans nos groupes, des liens se tissent d'une façon particulière, ils dépassent les frontières du temps et de l'espace..., bien qu'enracinés dans un quotidien bien réel et bien humain.

La raison pour laquelle je vous partage cette composante de ma vie de méditante est la suivante : si on vous demande ou vous invite à devenir animateur ou animatrice d'un groupe ou si vous sentez le désir ou la mission de démarrer un groupe, faites confiance. Le groupe vous supportera de deux façons. D'abord il vous offrira un soutien, et il vous supportera dans vos faiblesses, vos lacunes et votre manque d'expérience du début. Je remercie le groupe de m'avoir supportée dans tous les sens du terme pendant plus de huit ans.

Pourquoi j'ai continué et continue de méditer ?

Ces deux moments de la journée sont deux points d'ancrage dans la réalité du moment présent, des temps pour prendre du recul par rapport aux problèmes quotidiens,

aux inquiétudes, aux projets, aux raisonnements, aux émotions instables, aux regrets. Apprendre à laisser les « urgences » et ce qui nous apparaît important pour faire place à « l'essentiel ». Et l'essentiel étant de faire dans ma vie un espace et un temps pour Dieu quotidiennement.

Cela me permet, au moins pour un temps, de vivre le moment présent en profondeur, à délaisser le superficiel, les artifices, les masques pour finalement « être », tout simplement.

Permettre à la lumière d'éclairer progressivement les zones de ténèbres et de confusion à l'intérieur de moi pour devenir plus paisible.

Retourner dans cet « espace sacré », ce « monastère intérieur » au centre de notre être, lieu privilégié où le Seigneur nous rencontre.

Laisser entrer Dieu dans mon cœur, même si à certains moments, je le sens encore encombré. Lui, il saura bien remettre tout en place pour instaurer l'harmonie et la paix.



La lecture du texte du jour de John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, permet de revenir à l'essentiel du message ainsi que le livre, *Conférences de Gethsémani*.

J'ai longtemps pensé que prier, c'était se reposer en Dieu et oublier ses tracas, ses problèmes. Maintenant je préfère dire que : « Prier c'est se déposer en Dieu, comme une offrande de tout son être, un abandon de soi à Quelqu'un de plus grand que soi, Quelqu'un d'infini, qui nous appelle à l'infini, à la plénitude de vie. »

**Yvette Lafrenière, méditante,
Notre-Dame-de-Lourdes, Ottawa**

Présentation lors de la journée
de ressourcement à Ottawa
Le 22 avril 2017

Une motte de glaise

Je suis dans un groupe de méditation chrétienne depuis une dizaine d'années 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 les 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'inconnance*, 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 fascinant, mais aussi épeurant. Je le sentais m'attirer, parfois avec force, vers quelque chose qui semblait être au plus profond de moi. Je voulais 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, d'un précipice. J'avais alors envie de fuir cet endroit où je ne trouvais aucun appui, aucun repère.

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.

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.

Je ne suis pas un méditant modèle. Je médite presque tous les jours, mais pas toujours deux fois par jour et le

temps que je passe en méditation varie 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, j'ai constaté que quelque chose

changeait dans ma prière. Non, les distractions ne sont pas miraculeusement disparues. Il y a des jours où j'ai l'impression de passer tout le temps de méditation dans un ouragan de pensées, d'images et d'émotions. Ce qui a changé, c'est que cela a de moins en moins d'importance pour moi. Je comprends de plus en plus, que ce qui compte, ce n'est pas combien « efficace » je suis comme méditant. Ce qui compte d'abord et avant tout, c'est qu'il y a en moi une Présence aimante qui est à l'œuvre pour me transformer.

Il y a un passage dans le livre du prophète Jérémie qui m'a aidé à comprendre cela. Jérémie visite la maison d'un potier. Il voit le potier travailler avec de l'argile pour faire un vase. Sa première tentative n'est pas à son goût, alors il détruit le vase mal formé et recommence à travailler l'argile pour faire un vase tel qu'il le conçoit dans sa tête.

Je suis cette argile, cette motte de glaise, que le potier travaille. Auparavant, je m'inquiétais de ce que ma motte de glaise avait l'air et du progrès qu'elle faisait pour devenir un beau vase. J'avais l'impression que cela dépendait



Je suis cette argile, cette motte de glaise, que le potier travaille.

de moi, comme si une motte de glaise pouvait se transformer en vase par ses propres moyens. Si je pensais au potier, c'était pour superviser son travail et lui dire comment former le vase tel que je le concevais. Mais, de plus en plus, je ne regarde plus la motte de glaise. Je regarde avec confiance et émerveillement le travail que les mains du potier sont en train de faire. Méditer est devenu pour moi une façon de me déposer, ou plutôt, parce que même le désir de méditer vient de la Présence qui est en moi, de me laisser déposer dans les mains du potier. Quand je médite, je laisse le potier me transformer comme il l'entend.

La méditation a changé non seulement ma façon d'entrer en relation avec Dieu, mais aussi ma façon de voir

et d'entrer en relation avec les autres. Je donne un seul exemple ici parce que le temps me manque. J'ai un frère qui souffre d'Alzheimer. Sa maladie progresse très rapidement et la communication avec lui devient de plus en plus difficile. Cette semaine, je suis allé le visiter à l'hôpital Royal. Quand je suis entré dans sa chambre, il dormait. Je me suis donc assis sur la chaise près de son lit et j'en ai profité pour méditer. Pendant la méditation, j'étais conscient que la présence aimante qui m'habite était tout aussi présente en lui. Je constate que plus je suis attentif à la présence et à l'action de Dieu en moi, plus je peux la reconnaître présente et agissante dans les autres.

Gilles M.C. méditant, région de l'Outaouais

RETOUR SUR LE RESSOURCEMENT ANNUEL DE L'OUTAOUAIS

samedi 22 avril 2017

« Bonjour Florence, J'ai dû quitter plus tôt samedi pour assister aux funérailles d'un proche. Merci pour la session de samedi dernier que j'ai grandement appréciée et qui, grâce à toi et à une belle équipe de bénévoles, a eu lieu. Quel accueil..., et tout « roulait » en douceur. Merci à chaque bénévole et à bientôt, j'espère! Gaston »

C'est ainsi qu'exprimait sa gratitude Gaston Roy, méditant de longue date, à Florence Marquis Kawacki, la coresponsable régionale qui a coordonné l'équipe qui, cette année, a donné vie une nouvelle fois à cet événement annuel...

Et Gaston ajoutait dans un autre courriel :

« Et que dire de notre ami à tous, le père Michel? Il parle à notre âme dans un « dialogue » guérisseur entre LUI, lui, et nous, oui..., dans un langage où la simplicité franciscaine s'enracine en notre être à travers le propos médité de celui-ci. Merci, père Michel Boyer, de votre contribution essentielle à notre cheminement. »

Cette appréciation reflète l'évaluation générale des méditantes et méditants qui se sont exprimés oralement et par écrit. Le programme de la journée a été planifié pour susciter l'intérêt et faciliter la participation en mettant en équilibre les aspects théoriques, le matin, et les témoignages de vie, en après-midi.

Ainsi la journée a débuté à 9h et s'est terminée à 15h30. En matinée, l'entretien de Michel—environ 45 minutes— a porté sur le thème suivant : Méditer à la suite de Jésus, maître d'intériorité et de silence..., « Pour un nouveau souffle missionnaire », immédiatement suivi d'échanges en une dizaine de petits groupes—5 ou 6 personnes. Et déjà à 10h15, une pause!

Avant la période de méditation qui allait mettre fin à la matinée, deux témoignages bien personnels et boulever-



sants de Gilles Coté et d'Yvette Lafrenière, membres de la communauté de l'église Notre-Dame-de-Lourdes d'Ottawa, sont venus rappeler à quel point l'Esprit travaille en nous pour nous mener sur le chemin de la contemplation et du partage de l'Amour envers soi, envers les autres, et envers Dieu.

Chacune et chacun avait apporté son repas que nous avons pris sur place. Et sur l'heure du dîner, on a pu profiter des livres et autres documents en vente que Michel avait eu l'amabilité de transporter jusqu'à nous!

En après-midi, le deuxième entretien de Michel traitait de son expérience personnelle de la méditation. Il a décrit son cheminement et son engagement sous l'angle de la miséricorde. Il a aussi répondu à beaucoup de questions. Après la pause-santé, la journée s'est close par une nouvelle période de méditation d'une vingtaine de minutes.

Pour l'an prochain, nous sommes déjà à l'œuvre. En effet, nous avons commencé à regarder les demandes des participantes et des participants qui touchaient les thèmes possibles et les personnes à inviter au printemps 2018.

**Jules-Daniel, méditant,
communauté Kichisipi**

« Se diviniser pour s’humaniser », vue par Claire Landry

J’ai été réconfortée par la conférence donnée par Sébastien Gendron lors du Samedi de la Parole du 18 mars 2017, à la maison Marie-Rivier du Mont-Saint-Hilaire et intitulée *Se diviniser pour s’humaniser*.

J’ai appris beaucoup ; j’ai retenu quelques passages qui me font du bien quand je les relis et les médite.

John Main dans *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure* (21 mars) souligne que la connaissance que nous sommes infiniment aimables et infiniment aimés ne vient pas d’un savoir intellectuel, mais d’une connaissance qui vient de l’expérience, dans nos cœurs. Dieu est en nous, c’est une connaissance « dans l’Esprit » (...) par contemplation, par amour. Saint Paul dit que cette connaissance n’est pas qu’humaine, l’amour est trinitaire : l’Esprit de Dieu en moi m’aime et me fait aimer Dieu et l’autre.

J.D.Scott, franciscain, écrit que Jésus c’est le Verbe de Dieu ; il unit le créé et l’incréé par son incarnation. Par l’incarnation, tout le cosmos est intégré. C’est le Verbe de Dieu incarné qui nous sauve. Marie, remplie de Dieu, est co-rédemptrice.

En Occident, longtemps on a insisté sur la rédemption ; sur le péché originel qui nous rendait tous pécheurs. Toutefois, quand on regarde avant cette période, au II^e siècle on trouve l’interprétation d’Irénée de Lyon : l’incarnation n’est pas de nous sauver, mais de nous aimer. Son approche est miséricordieuse. Les icônes du Christ conservées dans l’Église orthodoxe sont révélatrices de cette bonté : regard qui nous fait du bien.

La compassion, c’est se laisser remuer pour en arriver à pardonner à l’autre, car il ne sait pas ce qu’il fait ; la compassion est à l’image du Verbe de Dieu.

Dans la Genèse, Adam agit avec immaturité comme un jeune sans expérience. Dieu lui avait tout donné, sauf qu’il ne devait pas manger le fruit de l’arbre de la connaissance du Bien et du Mal. « L’interdit » peut être vu comme le fait que Dieu est au-dessus de tout (et non l’homme). C’est par « l’interdit » que Dieu nous divinise (pédagogie divine). Grégoire de Nysse écrit : « Le fini n’en finira jamais de devenir sans fin. » Le mystère : l’infini est dans



Sébastien Gendron

le fini. Dieu a créé avec des Lois pour mettre de l’ordre dans le chaos.

Jésus est l’image de Dieu miséricordieux : par l’Esprit Saint, il nous guide, nous féconde, nous engendre. Jésus a pris notre humanité en Lui ; il est un Dieu vulnérable, dans le sens qu’il se laisse toucher ; Il est un Dieu réciproque dans le sens qu’il est celui qui donne et aussi celui qui accueille.

Notre matérialité est imprégnée de Dieu, nous sommes plus qu’un animal. Dès l’origine, en reconnaissant ce qui est Bien, le salut est donné ; nous avons à accepter ce don. La rédemption est personnelle.

Claire Landry, méditante

« Diviniser sa croix » Un résumé par Louise Hébert-Saindon

Dans sa conférence du 6 mai 2017, le jeune théologien Sébastien Gendron a régalé les membres de la communauté de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRF) avec son entretien intitulé : « Diviniser sa croix ». D’une belle profondeur, mais avec candeur et aisance, il a su expliquer les assises théologiques de l’in-

carne et de la souffrance. Ses propos ont débuté en comparant deux icônes : la Sainte Famille et la Sainte Trinité de Roulev, dans une démonstration claire du dynamisme de l’amour du Dieu Trine dans l’humanité.

La Trinité, perfection de la communion, est une union entre le Père et le Fils dans la matrice de l’Esprit Saint dans un débordement d’amour qui ne peut être contenu.

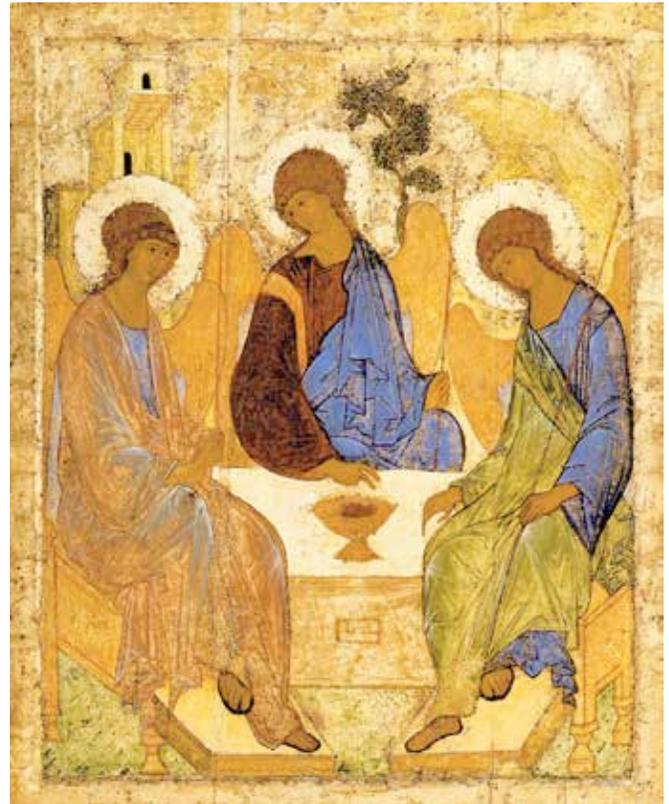
Plutôt que de se renfermer sur sa perfection, Dieu a choisi dans son agir créateur de rentrer dans l'histoire de l'humanité en s'incarnant dans la personne de Jésus. En passant par Teilhard de Chardin qui voit la montée dans la matière de la présence de Dieu, Alpha et Oméga, début et fin, en passant par Duns Scot, et les Pères de l'Église, Sébastien a expliqué comment la divinisation de l'humain est la première raison pour l'incarnation (chez les Orientaux) plutôt que la rédemption (telle que vue par les Occidentaux). À travers l'histoire humaine, Dieu a désiré glorifier l'humain et a prévu le salut par la croix en l'incarnation et la passion de Jésus. Il a prévu sa mort et offert son corps avant même le Vendredi Saint. Par les rites et gestes sacrés de l'Eucharistie, nous redevenons contemporains de l'offrande que le Christ a faite de sa personne, car son existence, ses paroles et ses gestes vécus en union au Père et à l'Esprit, comme lors de sa Passion, transcendent le temps et l'espace et ont du même coup un caractère atemporel, bien qu'historique. Ces actes réactualisés par la liturgie, ou simplement par la prière, viennent irriguer et féconder le quotidien de chacun qui communie.

Pour ce qui en est du mal dans le monde et de la souffrance qu'il engendre, Sébastien a expliqué comment le mal est lié à l'idée de la liberté de l'homme. Tout comme l'enfant et l'adolescent, l'humain casse des pots en faisant ses apprentissages, mais toujours Dieu l'attend dans un amour inconditionnel, sachant que ce parcours est requis pour la croissance et la transcendance. Dieu se sert de tout pour nous amener au plus grand Bien! Thérèse de Lisieux voyait comment pour Dieu la souffrance est précieuse pour faire grandir l'homme dans l'amour lorsqu'il vit dans le monde. Elle estime même que le Fils serait venu dans le monde spécifiquement pour la vivre et aimer son Père à travers elle. Même Jésus a grandi dans l'amour par sa fidélité à Dieu, par une obéissance qui est allée jusqu'au bout de son sang.

À l'éternelle question : « pourquoi Dieu a-t-il créé le monde et pourquoi donc ne l'a pas créé parfait ? », il nous a cités Irénée de Lyon dans : *Contre les hérésies*. Le statut du créé et de l'incréd (Dieu) n'est pas identique : l'humain étant créature de Dieu, commence sa quête de sagesse comme le nourrisson commence à manger, allant du lait maternel aux aliments solides, par étapes. Saint Paul dit bien dans I Cor 3, 2 : « Nous n'étions pas capables de porter sa gloire ». L'humain doit apprendre à aimer. Et le mal? En passant par Adam, l'homme souffre à cause de la concupiscence, de sa convoitise. C'est ainsi que lorsque nous sommes centrés sur nos désirs égoïstes, nous nous empêchons d'accéder à notre nature première qui est en Dieu. Privés de grâce par le péché, Adam et Ève ont vécu dans le dualisme de la moralité et non pas dans l'accomplissement de l'amour et ont dû apprendre le dialogue, l'ouverture à l'autre. Comme le mal a passé par un humain, son relèvement doit aussi passer par un autre,

Jésus, Dieu fait homme. Le péché n'est nul autre que le refus de rentrer dans la co-dépendance de l'amour, la préférence de soi au mépris de l'autre et au détriment de tous.

Jésus prend donc ce qui est le plus laid et exécrable pour Dieu et l'assume entièrement sur la croix, restant fidèle en toutes choses à l'Amour. Le Fils devient ainsi péché en sa chair déchue, mais sans participer personnellement au mal et en demeurant par l'Esprit, intrinsèquement uni au Père. En allant jusqu'au bout de l'obéissance les unes aux autres, les Personnes divines dépassent d'une certaine manière la perfection originelle de leur Amour éternel pour la découvrir sous le mode nouveau de la Miséricorde, atteignant sa perfection dans le sacrifice pascal. Plus aucune faute n'a à être pardonnée par Dieu, car elles



La Sainte Trinité de Roublev

ont toutes été portées en Jésus, offertes dans l'Esprit et remises par le Père. Ainsi nous est ouverte la Voie de la Vérité qui mène à la Vie!

Diviniser sa croix, c'est donc laisser le Christ diviniser sa vie. La Sainte Famille est l'image incarnée de la Trinité. Dans nos vies, c'est aimer son époux ou son épouse dans ses qualités et ses défauts. C'est trouver au quotidien la plénitude de la vie dans L'Esprit qui transcende et vient habiter notre vie charnelle en nous ramenant à notre vraie nature en Dieu. Bravo, Sébastien Gendron, pour ton exposé qui nous a ramenés aux sources d'eaux vives!

Louise Hébert-Saindon, méditante

« Diviniser sa Croix », réflexions personnelles de Jean-Pierre suite à la conférence de S. Gendron

Dans la Trinité, il y a le cycle complet de l'Amour. Dieu voulait aimer plus encore. C'est pour ça qu'il a créé le monde, pour faire éclater ce cycle complet dans un Amour encore plus grand. Dieu nous a créés à son image, il nous aime inconditionnellement et n'a pas besoin que nous méritions son Amour. Il désire nous glorifier, nous amener proche de Lui.

Par la croix, au prix d'une extrême souffrance, il veut aller chercher même ceux qui se rebellent. On peut dire que c'est aussi le sens de sa descente aux enfers. Par sa mort et sa résurrection, Il fait entrer dans l'espace-temps sa Lumière éternelle, son Amour inconditionnel. Par sa mort sur la croix, Il nous prouve qu'il est capable d'aimer l'homme malgré ses horreurs. C'est une invitation à diviniser nos relations humaines.

Créé libre, il est normal que l'homme se trompe, mais Dieu est prêt à assumer toutes nos erreurs pour nous ramener à Lui. C'est à travers notre souffrance qu'il peut nous témoigner qu'il nous aime vraiment. Son insistante présence nous amènera à ne plus laisser notre ego nous mener vers le mal,

pour laisser place à Dieu qui nous fera agir avec amour, à son image. Ce désir de plénitude nous amènera à ne plus tomber, mais à être en Dieu pour sortir du mal, de la souffrance. Nous choisirons Dieu pour nous-mêmes et pour les autres.

Cet entretien a renforcé ma foi en la résurrection du Christ. La croix du Vendredi Saint n'a de sens que dans la résurrection. C'est une croix glorieuse. Comme êtres humains, quand nous sommes allés au bout de notre souffrance, nous sommes invités à ce saut qualitatif : croire malgré le marasme de notre vie. Croire en ce Dieu qui nous aime inconditionnellement, toujours présent dans notre centre. Vivre en Dieu, c'est aimer malgré tout.

Quelle chance nous avons de connaître le chemin de la Méditation qui nous fait goûter quotidiennement cette vraie réalité de ce que nous sommes : des Êtres en Dieu.

Maranatha

Jean-Pierre Contant, méditant



Défis et occasions de croissance spirituelle au cours du vieillissement

Conférence donnée par Gilbert Leclerc, gérontologue, en octobre 2016 à des « Amis de Saint-Benoît-du-Lac » (voir la conclusion qui parle de spiritualité et de méditation)

Notre société entretient plusieurs idées fausses : être âgé, c'est être malade ; les personnes âgées apprennent difficilement ; quand on est vieux, c'est trop tard pour changer son style de vie... En fait, le vieillissement représente des défis, des occasions de croissance, si nous parvenons à y trouver un sens personnel et spirituel.

Partie I : Les défis du vieillissement

Vieillir se passe en différentes phases : la phase sans incapacité sévère, la phase avec incapacités sévères et celle en situation de mort prochaine. Ces trois phases comportent des traits communs : diminution des capacités cardiaque, respiratoire, musculaire, de la masse osseuse, de la réaction motrice et du traitement de l'information. Généralement, les incapacités sévères surviennent à un âge avancé, soit plus de 80 ans, mais il existe d'importantes variations entre les individus.

La phase sans incapacité sévère

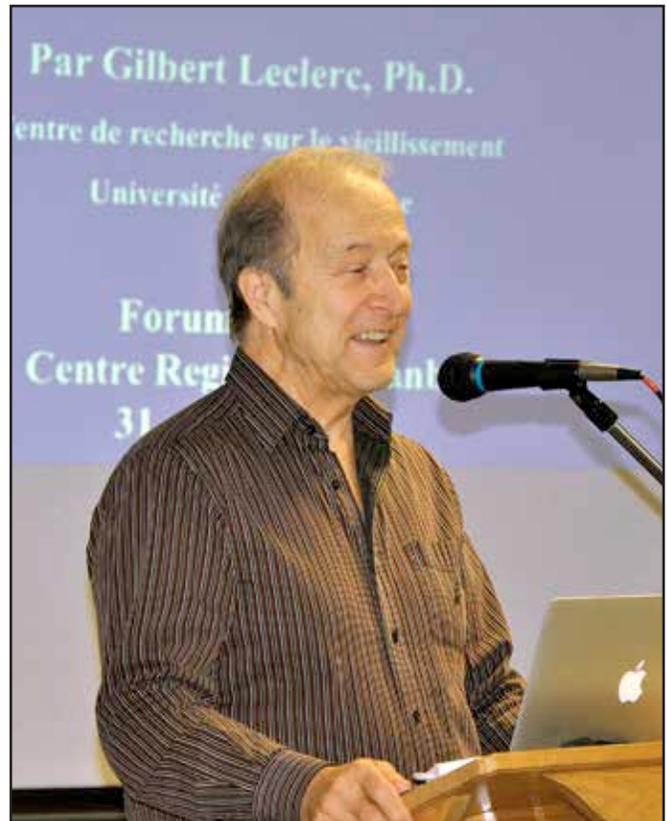
Pour la première fois de la vie, les jeunes retraité(e)s ont du temps disponible. Le stress diminue. Ils peuvent faire le plein d'expériences enrichissantes. Le réseau social, la famille, tout est accessible et l'espérance de vie est relativement élevée. Ceci ne veut pas dire que la retraite arrive sans pertes, car pendant des années, le travail a été l'activité centrale. L'identité, le statut social, les compétences et les revenus y ont atteint un maximum, mais à la retraite, tout cela est mis de côté. Les retraités voient surgir des occasions de croissance spirituelle, s'ils acceptent de se poser des questions existentielles.

La phase avec incapacités sévères

Cette phase se caractérise par une abondance de temps disponible, mais avec une santé ne permettant pas de jouir de la vie. Les personnes à ce stade dépendent des autres pour des activités « ordinaires ». Ils prennent conscience de la finitude de la vie ; le réseau social s'amoindrit et il devient difficile de garder l'espoir et de conserver un sens à sa vie. Cette phase est une occasion de recentrer sa vie sur l'essentiel, de cultiver la sagesse, la gratitude face à la vie et le détachement.

La phase en situation de mort prochaine

Il ne reste que peu de temps disponible à cause des rendez-vous et des traitements médicaux. Les pertes majeures des capacités et le niveau d'énergie trop faible



Gilbert Leclerc

entraînent une forte dépendance du milieu. Le réseau familial devient peu à peu inaccessible. La conscience très vive de la finitude s'installe et de nombreux défis surgissent : accepter la mort, faire la paix avec son passé, se pardonner et pardonner aux autres. La proximité de la mort rend inévitables les questions existentielles. C'est le moment ou jamais de vivre en union plus étroite avec le sacré, le divin. Est-ce un cheminement automatique ? Oui, et non, car tout dépend dans quelle mesure ces attitudes ont été développées dans la vie : on meurt comme on a vécu !

Partie II : Transformer les défis en occasion de croissance spirituelle

Selon Jaber F. Gubrium, sociologue, le sens à la vie est intimement relié à la qualité de vie et les recherches sur l'adaptation (à la retraite, au veuvage et aux incapacités) démontrent que nous devons trouver de nouvelles sources de sens pour remplacer celles perdues. S'il n'y a plus de sens, vivre devient insupportable et à l'inverse, s'il y a du sens, même les pires épreuves peuvent être surmontées.

Il faut accepter la vie telle qu'elle est !

Le « sens de la vie » est un concept relativement nouveau en psychologie. Il a été défini par Victor Frankl, un psychiatre autrichien, comme un ensemble de buts et de finalités, enracinés dans des expériences, des croyances et des valeurs et perçus comme donnant à l'existence une direction, une signification et une valeur. Avoir « du sens », procure de la joie de vivre, de l'estime de soi, motive et permet de s'adapter aux événements stressants.

Nos « sources de sens personnelles » rencontrent des limites dues au vieillissement parce qu'elles sont souvent orientées vers le futur, centrées sur l'agir, multiples, dispersées et instables. Le travail, nos compétences, nos projets d'avenir, le bénévolat, le conjoint, les enfants et petits-enfants, les amis, la santé, l'estime de soi, le développement personnel, le prestige, toutes ces sources peuvent s'affaiblir et disparaître avec le temps. Le vieillissement n'est pas une partie gagnante ! Devons-nous considérer toutes nos sources de sens personnelles comme sans importance ? Non, à la condition qu'elles soient en harmonie avec notre être profond et qu'elles ne nous fassent pas perdre la paix et la sérénité. Le « sens profond » de la vie qui puisse résister au temps doit être stable, ne pas dépendre des hauts et des bas de la vie et satisfaire notre désir de paix, d'amour et de joie.

Se centrer sur le moment présent

Le « sens profond » de notre vie, c'est de garder le contact avec notre « être profond », ce centre immobile, au-delà du temps et de l'espace, habité par la paix, et au-delà de l'ego. Nous l'atteignons en étant pleinement dans l'instant présent. Il nous permet de participer à l'évolution du monde, en manifestant dans notre vie concrète, apparemment insignifiante, l'amour, la paix, la sérénité, la solidarité qui émanent de notre contact avec le divin, avec le Père, « notre Père » pour le chrétien.

Dépasser le mental et l'ego

Quels sont les effets de la découverte du sens profond de notre vie ? Nos actions s'accomplissent sans tension. Le succès ne dépend pas du résultat de nos actions, mais de notre niveau de conscience et de nos qualités d'être ; il n'y a plus de choses banales, il n'y a que de grandes choses. Nous accomplissons nos actions en contact avec la Source de vie. Les relations avec les autres sont plus faciles, les manigances de l'ego sont éliminées.

Il ne s'agit pas d'y croire, mais d'en faire l'expérience !

Nul ne peut faire l'expérience à notre place. Nous l'avons déjà faite au cours de notre vie : contemplation sans pensées et sans paroles devant un coucher de soleil, le chant d'un oiseau, le visage d'un enfant. Pour atteindre cette dimension, nous passons par la méditation, la respiration consciente, en écoutant les bruits et le silence, bref, c'est la pleine conscience du moment présent

Pour conclure

Le vieillissement peut activer le développement spirituel à cause des nombreuses pertes qui surviennent et cette spiritualité naissante peut donner en retour son sens au vieillissement, en privilégiant les valeurs de l'être, et en vivant en union plus étroite avec le sacré et le divin, plutôt que de toujours miser sur les valeurs matérielles et sur celles de l'ego.

Par la méditation, sous ses multiples formes, nous faisons l'expérience directe de l'être profond. Cette expérience n'exige pas obligatoirement de croire en un Dieu personnel ni l'adhésion à une religion particulière, mais elle a un effet direct sur la libération de l'emprise de l'ego et débouche sur la compassion envers tous les êtres. Pour le chrétien, la perception explicite d'un Dieu personnel lui donne une dimension de la relation avec Dieu, proche de nos expériences humaines. Il y existe cependant un risque de ne pas voir l'importance du contact avec notre être profond et la libération de l'ego, et de restreindre le mystère de Dieu à l'image humaine que nous nous faisons du Père. La rencontre basée sur l'expérience de notre être profond avec la perception du divin n'est pas optionnelle !

Marc Lacroix, méditant, ami et oblat séculier de l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac

La vie de Jésus illustre la rencontre avec le sens profond

Sa vie publique commence par son baptême (l'entrée dans une dimension nouvelle) et un séjour de 40 jours au désert pour assimiler cette expérience. Il fait face au démon, bonne illustration de l'ego, qui lui offre de changer des pierres en pain (l'attrait des biens matériels). Le démon lui suggère ensuite de se jeter en bas du temple, succombant ainsi au désir de la renommée et de la gloire. Finalement, le démon offre à Jésus la puissance, devenir le maître de tous les royaumes de la Terre. Imperturbable, Jésus le chasse. À partir de cet instant, sa vie change, lui le fils du charpentier, quitte définitivement son métier, sa famille. Il commence sa vie publique de prédicateur et de guérisseur, mais reste en contact avec son Père (son centre, son être profond) par la prière. Le but de sa mission : étendre le royaume de son Père !



SOUPER MÉDITATIF

Le samedi 11 novembre 2017 de 17h00 à 21h00

Vous êtes toutes et tous invité(e)s à venir vivre un repas communautaire méditatif animé dans un climat d'amour fraternel pour une expérience d'intériorité dans le moment présent.

Animation par : Martial Brassard,
accompagnateur spirituel – coanimateur de communautés de méditation MCQRFC

Endroit : Centre de Ressourcement de Saint-Jean-Sur-Richelieu
80, rue Lajeunesse, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 5G1

Coût : 20,00\$/personne, 25 places maximum
(Réservez avant le 4 novembre 2017, mais payable la journée de l'évènement.)

Pour toutes informations et réservation contactez : Marc Bellemare, au secrétariat de
MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA
450-446-4649 ou par internet à : info@meditationchretienne.ca

Bienvenus à tou(te)s les méditant(e)s et ami(e)s!

Jeunesse
et méditation

BOÎTE À OUTILS



« Méditer, comme mise en pratique de la foi,
est une discipline, mais aussi une mission... »

À l'intention des responsables
des communautés de jeunes méditants et méditantes

Vous désirez travailler avec des jeunes, ou êtes impliqués dans la pastorale jeunesse, en suivant le lien, vous y découvrirez un outil de premier plan. Si vous avez besoin d'aide à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.

UN DOCUMENT À TÉLÉCHARGER

La Boîte à outils de Jeunesse et méditation

Pour accéder au document « PDF »
Rendez-vous sur www.meditationchretienne.ca/
Cliquez sur « Jeunesse & méditation »
« Matériel d'appoint »
La boîte à outils « PDF »

RESSOURCEMENT SPIRITUEL ANNUEL

La méditation, la clé pour se libérer à l'intérieur

13 au 15 octobre 2017

Villa Saint-Martin

4 ENTRETIENS :

- 1** On ne vient pas au monde libre... **2** Libre...on le devient!
- 3** La vérité vous rendra libre **4** Le Silence de l'être

CONFÉRENCIER : Alain Dumont

Marié et père de quatre enfants. Il a travaillé plusieurs années comme animateur des pèlerins et de groupes de jeunes au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap. Il a été responsable pendant cinq ans d'une communauté de l'Arche.

Depuis 1985, grâce à son expérience de vie et à sa formation théologique, il offre des ressourcements spirituels en divers milieux. Sa foi vivante et son talent de communicateur font d'Alain Dumont un témoin signifiant de la Bonne Nouvelle.

CONTENU :

Cette fin de semaine comprendra des entretiens, des périodes de méditation silencieuse en groupe, une célébration eucharistique, un temps de libre partage.

LIEU :

Villa Saint-Martin (arrondissement Pierrefonds) 9451, boul. Gouin ouest, Montréal H8Y 1T2

INSCRIPTION :

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