



**MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET
DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA**

Édition du 30^e anniversaire

**La voie
de la méditation nous
introduit dans l'Amour
infini de Dieu**





Monastère sans murs à travers le monde, la WCCM (Communauté mondiale de la Méditation chrétienne) a vu la nécessité en 2017 d'établir en France un centre international destiné à la contemplation et à la recherche de la paix dans une époque troublée.

Le centre proposera des retraites, des programmes de formation pour enseignants à la méditation, des cours de découverte de la méditation, des cours sur les racines de la mystique chrétienne, des séminaires interconfessionnels et interreligieux, des conférences dans les domaines spirituels et sociétaux, ainsi que des événements culturels et artistiques.

La WCCM a mis en place une bourse d'études internationale financée par les groupes de méditation pour permettre à ses membres aux revenus les plus modestes de venir à Bonnevaux.

La Vision de Bonnevaux

Cinq mots pour exprimer la vision après Bonnevaux

- **Dialogue**: entre les différentes religions mais aussi avec le monde laïque, séculaire et le monde scientifique, économique, de la santé, de l'éducation.
- **Témoignage**: Partager une vie communautaire comme on aimerait que les humains vivent ensemble, dans la paix et l'amour, le respect et la dignité.
- **Créativité**: La méditation libère la créativité, les différentes formes de chrétienté doivent être redécouvertes. Déploiement de la créativité artistique et des différents talents.
- **Service**: auprès des personnes les plus vulnérables, des marginaux, des personnes n'ayant aucun pouvoir.
- **Confiance**: s'engager en confiance avec des personnes influentes qui détiennent le pouvoir de faire changer les choses dans le monde: des chefs d'entreprises, des journalistes...

Nous tenons à remercier ces deux commanditaires qui ont facilité la réalisation de cette édition.



Beloeil

863, boul. Yvon l'Heureux Nord
450 536-5300

Mont-Saint-Hilaire

466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
450 813-3165



450 467-6509

941, rue Bernard-Pilon, Beloeil QC J3G 1V7
invitationsbeloeil.com

Chère lectrice,
Cher lecteur,

MCQFRC célèbre cette année ses 30 ans de vie méditative. Grâce à la présence de l'Esprit-Saint et de son intervention divine, elle s'est développée et est aujourd'hui bien vivante, même en ces temps de COVID. Tout comme Paul le mentionne en 1 Co 10, 1-4:

« Je ne veux pas vous le laisser ignorer, frères : nos pères étaient tous sous la nuée, tous ils passèrent à travers la mer et tous furent baptisés en Moïse dans la nuée et dans la mer. »

À MCQFRC, nous passons la mer de la COVID, sous la nuée de l'Esprit-Saint. En effet, avant son départ, Mme Maria-Rosario Lopez-Larroy, qui était alors coordonnatrice, nous a suggéré d'utiliser les nouvelles technologies pour continuer nos rencontres. Nous lui en sommes très reconnaissants car la plateforme Zoom nous a permis de continuer notre mission par des rencontres chaleureuses et enrichissantes, accessibles à tous et toutes, car tenues à différentes heures. Que de bons moments y furent vécus et qui continuent ! On n'a qu'à souligner la présence de 33 personnes à l'assemblée annuelle générale ! Quel bonheur !

Dans ce numéro édition spéciale, *Échos du silence* vous présente les témoignages de 44 personnes méditantes qui nous ouvrent leur cœur reconnaissant pour nous partager leur chemin d'espérance, car la méditation chrétienne transfigure leur vie. Un feu dévorant les habite, celui de risquer Dieu et faire confiance en son amour. « L'amour prend patience ; l'amour rend service ; il ne jalouse pas, il ne s'enfle pas d'orgueil ; l'amour trouve sa joie dans la vérité... » (1 Co,13)

De plus s'ajoutent quelques textes qui compléteront cette édition spéciale.

Souvent, il nous est demandé si la méditation chrétienne est reconnue au sein de notre Église ; voici le lien pour un article publié par le Vatican dans Vatican News et qui nous indique que « **La méditation est une manière de rencontrer Jésus** ». Tout lire : <https://www.vaticannews.va/fr/pape/news/2021-04/pape-audience-generale-meditation-priere.html>

Nous tenons particulièrement à remercier toutes les personnes qui au cours des ans, de près ou de loin, ont contribué à la vie de notre Association, que ce soit à l'organisation de rencontres, d'événements divers ; que ce soit à l'écriture, à la révision de textes ; que ce soit au C.A. ; que ce soit à l'administration et aux besoins financiers, au secrétariat. Certaines personnes nous ont quittés, notre cœur en est triste mais nous chérissons leur présence qui est autre.

Que ce 30^e anniversaire soit pour vous un moment signifiant, et que Dieu vous bénisse et vous garde.

L'équipe de la rédaction *Échos du silence* : Andrée Marcoux,
Lise Daignault, Pierrette Bergeron et Pierre Therrien.

Merci père Laurence Freeman



Laurence Freeman

Laurence Freeman est un moine bénédictin de la Congrégation bénédictine de Monte Oliveto Maggiore, Lendinara, Italie.

Il est le coordonnateur international et le guide spirituel de la Communauté mondiale de méditation chrétienne, un réseau mondial de groupes de méditation chrétienne.

Né à Londres, de racines anglaises et irlandaises, Laurence Freeman fait ses études secondaires chez les Bénédictins et obtient un Masters Degree en littérature anglaise au New College d'Oxford. Après une expérience professionnelle aux Nations Unies, dans le monde des affaires et le journalisme, il entre à l'abbaye d'Ealing comme moine bénédictin.

En 1977, il a accompagné John Main au Canada, où ils étaient invités par Mgr Crowley, évêque auxiliaire de Montréal, à établir une communauté bénédictine de moines et de laïcs consacrés à la pratique et l'enseignement de la méditation, point de départ de l'expansion de cette tradition spirituelle dans le monde. Il a été ordonné à la prêtrise, en juin 1980.

Après la mort de John Main en 1982, le père Laurence lui succède. Depuis lors, il voyage beaucoup afin de poursuivre l'œuvre qu'ils avaient commencée. Lorsque la Communauté mondiale des méditants chrétiens fut créée en 1991, le père Laurence en devint le guide spirituel. La communauté est aujourd'hui présente dans plus de 100 pays.

En 2010, il a lancé Meditatio – le programme de sensibilisation de la WCCM – qui présente la méditation comme une sagesse universelle qui prépare le terrain commun de l'humanité et s'engage avec le monde laïc dans les domaines de l'éducation, de la médecine, du leadership, de la science, des affaires et de la justice sociale. Il encourage l'enseignement de la méditation aux enfants et aux jeunes comme moyen de susciter une « révolution

contemplative » dans la conscience en vue de retrouver l'esprit de la tradition de sagesse dans le monde d'aujourd'hui.

Il a reçu l'Ordre du Canada en 2012 en reconnaissance de son travail pour le dialogue interreligieux et la promotion de la paix mondiale.

En 2013, le père Laurence a inauguré un cours de MBA sur la méditation et le leadership, à la McDonough School of Business de l'Université de Georgetown, Washington DC. qui est devenu le plus populaire de ses cours au choix.

En plus de son implication dans le renouveau contemplatif du christianisme, le père Laurence a participé au programme historique « La Voie de la Paix » – une série de dialogues entre chrétiens et bouddhistes avec le Dalaï Lama.

Sa chronique « Sagesse du jour », sa Lettre spirituelle trimestrielle et d'autres enseignements réguliers en ligne, et ses retraites et conférences, sont des sources d'inspiration pour beaucoup dans le monde entier.

Il réside maintenant à Bonnevaux, France, site de la maison internationale de la WCCM. C'est un centre de paix où la méditation est pratiquée et enseignée comme un moyen de transformation personnelle et organisationnelle. Une communauté rassemblée et un rythme quotidien de méditation, de travail et d'études soutiennent le rayonnement grandissant de la méditation chrétienne dans la société en général et un approfondissement de la relation chrétienne avec d'autres traditions de foi. Fortement préoccupée par la crise contemporaine, l'équipe de Bonnevaux s'appuie sur une riche tradition de sagesse contemplative très précieuse dans notre monde d'aujourd'hui.

Écrivain, citoyen du monde et professeur international, le Père Laurence est l'auteur de nombreux articles et livres dont: *Jésus, le Maître intérieur* (Albin Michel, 2002), *Le champ de la beauté* (Fides, 2019), *Quand méditer donne du sens au travail* (Le Passeur, 2020) et beaucoup d'autres.

Sources : WCCM et Babelio

Au commencement...

C'est par un missionnaire du Grand Nord que j'ai entendu parler de la méditation chrétienne pour la première fois. Il avait passé quelques mois dans un ermitage à la Kairos House of Prayer à Spokane, aux États-Unis. En revenant à Edmonton où j'habitais, il m'avait dit, « Tu aimerais ça ». Je l'avais vu assis sur un coussin, les jambes croisées en train de méditer et il ne m'était pas venu, à ce moment-là, de penser que « j'aimerais ça. »

Ce n'est que plus tard, en 1984, que j'ai eu un « impératif d'être » d'aller à « Kairos », mot qui veut dire « le moment présent où Dieu agit ». J'y ai passé, en tout, 18 mois, pour faire partie de l'équipe d'accueil et de la bonne marche de cette maison qui accueillait une douzaine de personnes. Nous méditions 4 fois par jour et chacune des méditations était précédée d'un enseignement de John Main sur cassette. Au début, j'ai été saisie par le silence.

Il s'avère qu'un jour après la méditation, j'ai ressenti une grande joie que j'ai appelée « la joie d'être ». J'étais arrivée chez moi, en moi. J'avais trouvé le Dieu de mon cœur. « C'est au dehors que je te cherchais, alors que tu étais au-dedans de moi bien tard je t'ai aimé. » (St. Augustin) J'ai découvert que j'étais une femme d'intériorité happée par l'essentiel au cœur de moi.

En arrivant à Montréal en 1986, j'ai eu la joie de découvrir le lieu source d'où venait les enseignements de John Main : le Prieuré des Bénédictins à Westmount. J'y allais à toutes les semaines pour écouter le Père Laurence Freeman et ses entretiens. Un jour, j'ai rencontré Michelle Dubuc qui me mentionne qu'elle avait commencé un groupe de méditation au 8783, St-Denis. Elle avait le « feu » pour répandre l'enseignement de la méditation chrétienne en français. C'est elle qui a eu l'idée de « Échos du silence ». C'est elle qui a recruté Michel Boyer, ofm et qui m'a recrutée pour que j'anime son groupe lorsqu'elle est partie à Laval.

Je suis touchée de retrouver, dans des cartes souvenirs, des paroles qui m'ont été adressées par les membres de mon groupe de méditation le 26 octobre 2002, lorsque j'ai quitté Montréal. Marcel et Thérèse Vincent ont été les porte-paroles du groupe. Ce couple venait du Lac Masson à Sainte-Adèle à toutes les semaines pour méditer dans notre groupe. « *Monique, pendant dix ans, tu es venue présider nos mardis, toujours parée, toujours préparée, topo à la main, heureuse de nous rassembler. Tu venais d'abord en métro de Lionel-Groulx, avec une petite heure entre ton travail, ta soupe et nous.* » Il y aurait tant de souvenirs à relater pour rendre hommage aux personnes et à Dieu pour le feu qui nous animait dans le tout début. J'ai eu le bonheur d'animer le groupe de méditation de 1992 à 2002, et d'être la coordonnatrice de MCQRFC de 1998 à 2002. En ce 30^e anniversaire de MCQRFC., mes hommages et mes remerciements s'adressent à toutes et à tous qui ont contribué au déploiement de la MCQRFC par leurs engagements et leur fidélité à la pratique de la méditation chrétienne.



Thérèse Vincent, Michelle Dubuc, Marcel Vincent, Laurence Freeman osb et Monique Piché.

En terminant, laissez-moi vous dire combien le livre « *Essential Writings* » de John Main a été l'un des livres de chevet qui m'a nourrie et accompagnée tout au long de la pandémie.

Monique Piché

Le tout début de mon cheminement : « Qu'as-tu que tu n'aies reçu » (1 Co 4,7)



Michel Boyer

Ces paroles de saint Paul me font réaliser le don que j'ai reçu par la méditation chrétienne. En 1979, j'arrive à 35 ans. Je traverse une période de questionnements. Après mes études pastorales, je suis fortement impliqué en quartier populaire à Montréal. J'y fais des découvertes décapantes sur la vie. Peu à peu, la dispersion, l'agitation, la fatigue me gagnent. Je sens le besoin d'une plus grande intériorité, de donner ainsi plus de solidité à mon engagement qui est fragilisé.

Ce don de la méditation chrétienne vient à moi grâce à un confrère franciscain anglophone qui est au courant de ma recherche. Il m'invite à visiter cette petite communauté de moines bénédictins, établie à Montréal depuis l'automne 1977. On y enseigne la méditation chrétienne, appelée aussi prière contemplative. Les moines du désert disent : « quand le disciple est prêt, le maître apparaît. » Le 10 septembre 1979, je me présente à la séance de méditation, à leur première résidence à Montréal, sur la rue de Vendôme. C'est le jeune Laurence Freeman qui m'accueille.

Dès mon arrivée, je suis sous le choc, étonné de voir ainsi 20 personnes assises en silence, soutenues par une musique douce. Oui, c'est un choc, mais en même temps le fort sentiment d'entrer chez moi. Oui, j'y découvre ma demeure intérieure, espérée depuis un bon moment. C'est le début d'un pèlerinage qui va durer maintenant depuis plus de 40 ans. De septembre '79 à juin '83, je vais fréquenter le monastère, au moins une fois semaine, même si John Main est décédé en décembre '82. J'ai été frappé comment ce maître spirituel avait le don de parler, habituellement avec une certaine brièveté, mais aussi avec autorité, parce qu'il parlait à partir de sa propre expérience, sans rechercher d'être admiré comme

un gourou. Il nous renvoyait simplement à notre liberté.

À partir de l'été '83, j'ai médité seul pendant 10 ans. Je ne suis pas un exemple à suivre ! À l'automne '93, j'apprends qu'une retraite de fin de semaine en français, avec le père Laurence Freeman, s'organise. J'y participe avec une quarantaine de personnes. Peu de temps après, à l'invitation de Michèle Dubuc, la première coordonnatrice pour la méditation chrétienne, je vais m'impliquer dans la mise sur pied d'un conseil d'administration provisoire. Et d'autres implications vont suivre, jusqu'à accepter la coordination générale, de 2003 à 2015. Quand on met la main à la roue, on ne sait trop où cela va nous conduire. Ainsi, le don que j'ai reçu en 1979, j'ai été à même, au fil des années, de le partager à mon tour à la communauté de la méditation qui a grandi.

Avec ce regard rétrospectif, quoi dire ? Sinon un fort sentiment de gratitude pour tout ce que j'ai reçu des uns et des autres, mais aussi de cette prière de silence qui m'a transformé pour être ce que je suis devenu : une plus grande confiance, une simplicité grandissante, une vie de foi qui va à l'essentiel, un goût pour la Parole de Dieu. Avec modestie, je crois que la prière de silence m'a aidé à grandir en humanité, avec un cœur plus aimant et plus capable de compassion.

De l'avis de John Main, il est important de garder vivante en nous la conscience d'être constamment en chemin. Pour lui, cela a tout autant d'importance que d'arriver à destination. À mon expérience, rester en chemin demande du courage et de l'humilité, mais fait appel aussi de marcher avec d'autres chercheurs de Dieu. Le don de la communauté m'aide à éviter les faux sentiers, à y trouver un soutien inestimable, à garder le chemin par-delà les temps de lassitude qui nous guettent par moment.

Michel Boyer

L'authentique spiritualité de toute communauté de méditation



Yvon R. Thérout

S'il est un lieu apaisant, serein, inspirant, c'est bien au cœur d'une communauté de méditation. La communauté de méditation Marie-Rivier a connu la croissance de toute communauté: un début fort humble par suite d'une présentation de la méditation chrétienne aux *Amis de Saint-Benoît* sur l'invitation de sa présidente d'alors, Louise Bilodeau Fiset Duplessis. Une semaine plus tard, huit personnes se retrouvaient à la Maison Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire, un lieu privilégié pour le silence et la prière. Les Sœurs de la Présentation ont quitté et cédé leur place aux fraternités monastiques de Jérusalem. C'était notre lieu de rencontre depuis plus de 16 ans. Nous avons, pour un court laps de temps, adopté la petite chapelle de l'Arche de Jean-Vanier à Beloeil. Puis des démarches de Marc Bellemare, un de nos membres et aussi secrétaire de MCQRFC, ont abouti à l'église Maria-Goretti.

Nous allons souligner nos vingt ans dans peu de temps. Nous n'avons jamais interrompu nos rencontres, même l'été. Cela a donné l'occasion de mettre en place toute une équipe d'animation dont les membres se succèdent d'un lundi à un autre. Nous faisons un don à Noël et à Pâques à la fabrique de la Paroisse

Trinité-sur-Richelieu. On pourrait avoir la nostalgie du temps où la communauté se composait facilement de 20-25 personnes. Maintenant c'est la moitié. Mais on ne cesse de se rappeler le passage évangélique suivant: « Quand vous serez deux ou trois réunis en mon nom, je serai au milieu de vous. » (Mt 18, 20) Voilà l'authentique spiritualité de toute communauté de méditation. Il n'est jamais facile d'échapper aux aspects par trop humains et c'est tout un défi de former une communauté vivante, vivace et vivifiante pour servir autrui.

Certains de nos membres sont décédés, d'autres ont connu maladies et épreuves de la vie. D'autres ont essaimé: Martial Brossard qui assure depuis des années la coanimation avec Claudette Fournier à Marieville. Michel Richer qui, avec Line Sanscartier, animent tous deux à la Maison de prière de Longueuil. Louise et Gérard Lapointe qui ont initié une communauté à Sainte-Julie dans leur résidence. D'autres ont rejoint des communautés plus près de leur domicile comme Francine Trudel.

La vie circule. L'entraide ne manque pas. Les personnes nouvellement accueillies s'intègrent rapidement à la communauté: Louise, André, Claude etc. C'est une grande joie que de voir s'épanouir, grandir, une telle communauté de prière profonde. Action de grâce et gratitude.

Yvon R. Thérout, méditant

«Le chemin du mot de prière et sa puissance est précisément que si nous y sommes fidèles, si nous abordons notre méditation chaque matin et chaque soir avec un cœur sincère, alors tout dans notre vie, tout ce qui se rapporte à notre vie doit s'harmoniser avec cette force d'harmonisation suprême: la puissance de Dieu, l'énergie divine, l'amour divin.»

John Main, *Being on the Way*



Émerveillée par la force du groupe et l'énergie qui s'en dégage

Automne 2000... comme à chaque mois, je me retire pour le week-end à la Solitude Ste-Croix de Pierrefonds. Je suis famille d'accueil en déficience intellectuelle et j'ai besoin de refaire le plein.

À la bibliothèque, mon œil est attiré par un livre : *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* de John Main. Je suis séduite. Je méditais déjà un peu dans la tradition bouddhiste, mais je me sens appelée. Dès mon retour à la maison, je me plie à la discipline de la méditation avec deux périodes de 25 minutes quotidiennement et je me sens portée par la Grâce.

Quand un an plus tard, je vois dans le journal qu'un groupe débute à Dorion-Vaudreuil (à environ 30 km), je m'y joins immédiatement. Encore là, je suis émerveillée par la force du groupe, l'énergie qui s'en dégage.

Après cinq ans de cheminement avec ce groupe, j'éprouve le besoin d'en débiter un dans ma région qui convienne mieux à mes besoins. Dans ce groupe, j'ai appris à lâcher prise et laisser travailler l'Esprit à sa façon. J'ai goûté souvent la force du groupe, même s'il est tout petit, et je réalise comment cette force me suit ou me devance dans ma vie personnelle. La grâce n'est pas toujours au rendez-vous et il y a parfois de longues périodes de désert, mais l'Esprit me conduit, je lui fais confiance, j'ai la certitude qu'il ne m'abandonnera jamais.

Je rends grâce au Dieu de Jésus de me guider si doucement.

Lise Daignault, méditante

La simplicité de cette prière m'a séduite

Ce que je suis devenue, comme méditante, c'est par la grâce de Dieu. Il y a plus de trente ans que ce cheminement a débuté.

Avec un besoin d'intériorité et de silence, la simplicité de cette prière m'a séduite.

Cette rencontre avec le Christ, présent au fond de mon cœur, un appel à méditer, matin et soir.

Les bienfaits sont présents et nombreux à ce moment de paix, en sa présence.

Pour moi, l'insécurité liée au regard du passé et de l'avenir s'est presque estompée, me permettant de mieux vivre le moment présent. Après plusieurs retraites de méditation à Châteauguay et les lectures des écrits de John Main et de Laurence Freeman, tout cela m'a préparée à créer un groupe pour Marieville, avec l'aide d'une amie, qui a quitté, à cause de la distance et son travail. Martial s'est joint à moi pour l'animation.

À la suite de ma retraite, ce groupe a été en marche, mais la pandémie a tout changé, cela après 15 années de rencontres.

Les dons de l'Esprit m'ont comblée de plus de sérénité, de compassion et d'amour vers l'accueil des personnes rencontrées. Il n'y a pas de blessures que le Christ ne peut pas guérir. Parfois, en méditant, surgissent des blessures qui s'estompent en douceur.

Pour moi, la prière est la clef du matin et le verrou du soir. Être fidèle à ce moment est un besoin et je me rappelle toujours que je suis une débutante.

C'est une immense gratitude pour tous les bienfaits reçus, grâce à ce temps de méditation, en lien avec la communauté des méditants.

Claudette Fournier, méditante, Marieville

«Avec le mot de prière, nous sommes comme le sculpteur qui entaille un gros bloc de granit; chaque fois que nous disons notre mot, la forme que Dieu a pour nous prend forme.»

John Main, *Being on the Way*

La méditation chrétienne, un ancrage en Dieu



Louise Hébert-Saindon

Lorsque j'ai vécu au Québec, j'ai rencontré Sr Lucie Dugas (Sœur de Saint-Paul-de-Chartres) qui m'a initiée à la Lectio Divina avec un groupe qui s'est formé autour d'elle. Dans son approche, la lecture à haute voix de la Parole de Dieu était suivie de 20 à 30 minutes de silence permettant de lire et relire pour soi, de mâcher, mastiquer la Parole afin d'en dégager une saveur, un mot, ou une attitude qui nous parlait de manière significative. Il s'ensuivait la méditation sur ce mot ou bout de phrase et ensuite, la contemplation. Je me sentais planer dans un silence divin. Après ce temps de silence, il y avait un temps de partage et un retour à l'action. Avec le temps et la pratique, les étapes de la méditation se succédaient rapidement et je tombais rapidement dans un silence délicieux. Le partage devint riche et soutenant aussi.

Lors de mon retour au Manitoba en janvier 2010, l'absence de la communauté fraternelle de méditants amplifia le froid et l'isolement...

Quelques années plus tard, après une retraite éclairante avec Richard Rohr, entre autres, Réal Sabourin m'approcha après la messe et il me parla de son désir de partir une nouvelle cellule de méditation chrétienne avec son ami de longue date René Fontaine. À ce groupe s'ajouta son épouse Lise, son frère Maurice Sabourin, une animatrice de méditation chrétienne en anglais de longue date, Sr Dora Tétrault (Sr Oblate), Gilles Bonin et Gérald Labossière.

Réal était mordu: il devint un pionnier invétéré de la méditation chrétienne en français au Manitoba, faisant des recherches et des lectures avec l'avidité d'un converti! Finalement, il découvrit l'existence de Méditation Chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada (MCQRFC) qui pouvait venir à notre secours en nous fournissant des ressources et du soutien! La formule souple permettait une rotation des animateurs et tous y prirent part. Au départ, nous étions 40 personnes et

ce, en plein été! Pour certains la formule ne correspondait pas tout à fait à ce qu'ils cherchaient et le groupe se maintenait entre 15 et 19 personnes et ce, jusqu'à ce jour.

En plus d'utiliser les enregistrements de Kim Nataraja déjà disponibles, Réal entreprit de faire enregistrer une nouvelle série en utilisant la voix de feu Francis Fontaine. Comme je passais mes étés à Montréal, j'ai offert de remplacer Réal à l'AGA en 2017. Je fus élue à l'AGA mais je cédai rapidement ma place à Réal à qui ce rôle revenait, selon moi. Malheureusement une récurrence de cancer s'avéra mortelle pour Réal qui décéda le 29 août 2018. Comme le CA de MCQRFC me connaissait déjà, le retour au CA fut aisé. Après avoir butiné dans des différents rôles au CA me voilà présidente.

Pour moi la méditation s'ajoute à mon arsenal de prière dont le cœur demeure la célébration de l'eucharistie, la sainte messe. La Parole de Dieu demeure une nourriture au même titre que l'eucharistie. La méditation demeure un ancrage en Dieu qui me dégage des soucis du quotidien et me fournit une assise solide en temps d'épreuves. Méditer en groupe, depuis quelques années déjà, a permis de consolider des liens de fraternité et de solidarité en « Dieu qui est tout en tous » (1 Co 15, 28).

Louise Hébert-Saïndon

Ce que la méditation chrétienne m'apporte

La méditation chrétienne est une méthode basée essentiellement sur la simplicité et le rappel constant de revenir à notre mot de prière. Les personnes-ressources disponibles, l'encadrement et le support de la MCQRFC m'ont permis de me « redécouvrir ».

J'ai fini de chercher et de vagabonder d'un livre à l'autre. J'ai appris, en utilisant l'approche et les méthodes de la méditation chrétienne à vivre dans le: « ICI ET MAINTENANT ».

Pas toujours facile; mais je progresse avec l'aide de l'Esprit qui habite en moi, ajouté à la répétition continue de mon mot de prière du début à la fin de mes trois séances de 25 minutes de méditation quotidienne.

Je suis plus détendu, je gère plus et mieux mon stress, je suis plus ouvert à mon environnement humain et plus sensible aux besoins de ma communauté locale.

Enfin, la méditation chrétienne comble mes besoins de chrétien méditant. Je suis conscient d'une part que l'Esprit me supporte et d'autres part, je dispose de ressources accessibles, de grandes qualités pour m'aider à rejoindre le « mystérieux silence » annoncé par John Main.

MA-RA-NA-THA

Paul-Antoine Ouellet



«Le chemin spirituel est une voie qui éloigne du moi pour aller vers l'autre. Comme vous le savez par votre expérience actuelle de la méditation, nous devons marcher dans la foi et avec courage.»

John Main, *Fully Alive*

«La méditation approfondit la valeur que nous attribuons à l'Eucharistie, car elle affine la perception que nous avons de notre vie comme sacrement de l'amour de Dieu.»

John Main, *The Present Christ*

Aller au centre de soi-même

Quand je suis arrivée au « Domaine Notre-Dame » de Gatineau, j'ai été heureuse de savoir qu'il existait un groupe qui se réunissait chaque lundi, pour méditer... Je me suis jointe à ce groupe.

Pour moi, la méditation est un moyen d'aller au centre de moi-même où j'ai conscience d'être pleinement vivante... en harmonie avec moi-même et les personnes qui m'entourent, et l'ensemble de la Création, de la VIE en moi et autour de moi... aidée et soutenue du mantra... Ma ra na tha...

Merci au groupe et à tous ceux et celles qui se réunissent pour méditer.

Rolande Major

IL m'a appelée

Méditer c'est me laisser traverser par une force qui m'arrache à des enjeux immédiats et qui me tourne vers un horizon transfigurant.

Il m'a appelée, je me rends et il me refait à chaque fois que je l'écoute me chuchoter au ♥ l'essentiel et sa lumière rayonne dans tout mon être!

À chaque fois, je suis restaurée de son regard d'amour pour moi.

Grand bien pour mon âme. Merci mon Dieu pour cette présence aimante pour chacun et chacune

Diane Leduc, une amie

«Notre centre, c'est notre cœur, car c'est là uniquement, dans les profondeurs de notre être, que nous nous découvrirons enracinés en Dieu.»

John Main, *Le Chemin de la méditation*

Dans l'univers de la contemplation et du combat spirituel

J'ai toujours aimé les livres. Jeune, je mangeais littéralement les encyclopédies, c'étaient mes cadeaux de bulletin, mes cadeaux d'anniversaire et de Noël. Je me nourrissais d'histoires, de mythes, de légendes et de religions. Comme plusieurs, j'ai été servant de messe, mais à 13 ans, j'ai quitté l'Église, car certains aspects de son histoire m'avaient choqué. J'ai lu les livres de Lobsang Rampa, que je n'ai pas pris au sérieux, mais à 17 ans, j'ai fait connaissance avec le bouddhisme zen par un livre de Robert Linssen; ma voie était tracée pour une quarantaine d'années.

En 2013, je vivais une période difficile. J'ai fait une retraite d'une semaine à l'abbaye Saint-Benoît-du-Lac et je me suis réconcilié avec le christianisme, et c'est peu après mon séjour à l'Abbaye que j'ai découvert sur Internet l'existence de la méditation chrétienne dont une communauté existait à côté de chez-moi, à Mont-Saint-Hilaire. Je suis tombé en amour avec la méditation chrétienne et avec Jean Cassien et ses œuvres. Les dix-sept premières *Conférences* de Cassien et ses *Institutions cénobitiques*, ça donne plus de 1 000 pages de lecture, tout un cadeau pour un rat de bibliothèque! La méditation a alors pris une grande place dans ma vie et je l'ai pratiquée de façon intensive, à la chapelle de la Maison de prière Marie-Rivier, à l'Abbaye, et même au chalet de mon beau-frère en haut du Lac-Saint-Jean.

C'est en lisant Cassien que j'ai été frappé par l'importance du combat spirituel intégré automatiquement dans la vie des moines. Plus tard, j'ai retrouvé ces enseignements de Cassien et les étapes classiques de la mystique chrétienne dans le livre du père Freeman, *La voie de la contemplation*. Dans ce livre, le père Freeman parle des trois phases classiques de la mystique chrétienne, soit:

la purgation (purification), l'illumination et l'union avec Dieu. L'étape de la purgation, c'est le combat spirituel auquel, il me semble, toutes les personnes pratiquant la méditation sont conviées. Pour Cassien, les personnes à la recherche de Dieu doivent en arriver à la « pureté du cœur » qui n'est atteignable que par la « tranquillité du cœur ». Cet objectif paraît simple, mais est-ce que je peux arriver à la tranquillité du cœur si je suis tiraillé par la gourmandise, l'orgueil, la colère, l'envie de l'argent et de tous les attrait du monde ? Comment puis-je rejoindre Dieu, si je refuse le changement dans ma vie, dans la perception des choses et des êtres qui m'entourent ? La méditation chrétienne est l'outil qui m'a appris à mieux me connaître, parce que dans le silence, quelquefois très relatif, que je peux atteindre, des bribes de mes actions et de mes pensées me sont comme propulsées au visage, un peu comme lorsqu'on pénètre dans une pièce plongée dans la noirceur et que quelqu'un ouvre la lumière. On constate que la pièce fourmille de souvenirs plus ou moins enfouis et certains carrément refoulés et pas toujours agréables. La lettre de l'École internationale de la CMMC, numéro 42 de la deuxième année, nous explique comment *La méditation* devient une *voie de la connaissance de soi*.

Ce que j'ai compris aussi avec le temps, c'est que je ne suis pas le maître de mon destin, je dois rester ouvert à l'Esprit qui souffle où il veut, et quand il veut ; l'humilité reste toujours de mise et c'est là un rappel tiré de Cassien et de la Règle de saint Benoît. Ce que je retiens aussi, c'est que le chemin spirituel n'est pas un sentier d'un kilomètre, ça demande de la patience et de la persévérance

Marc Lacroix, méditant

« Méditer, c'est en quelque sorte descendre à la mine ; nous devons descendre dans la profondeur de notre cœur et, dans la vision chrétienne, cette descente dans les profondeurs nous permettra de découvrir le grand trésor que chacun porte en soi, l'Esprit de Dieu. »

John Main, *The Door to Silence*



Photo: Laurence Freeman, Italie

La prière silencieuse, source de vie

J'ai toujours été attirée par le calme, le silence et j'ai cherché des occasions pour me retirer dans un endroit où le silence régnait afin de faire le plein intérieur. J'ai eu quelques brèves expériences dans différentes approches de méditation, sans toutefois poursuivre ma démarche en ce sens.

Il y a environ 14 ans, je me retrouve à la maison de prière Marie-Rivier de Saint-Hilaire et j'aperçois une affiche annonçant la présence d'un groupe de méditation chrétienne dans la maison. Je me suis jointe à cette communauté et j'ai tout de suite été emballée. Cela répondait à un besoin d'être guidée dans la prière silencieuse, chrétienne, en accord avec ma foi. Méditer dans l'immobilité, c'est se découvrir, découvrir l'autre, découvrir Dieu, et approfondir ces trois dimensions interreliées de l'amour. Je pense avec gratitude à mes débuts comme membre de ce groupe de méditation chrétienne Marie-Rivier où j'ai été bien accueillie et guidée.

En temps de pandémie, je médite avec des groupes virtuels et, le temps aidant, j'ai développé un sentiment d'appartenance. J'éprouve de la reconnaissance envers les animateurs de groupes virtuels qui savent rendre nos rencontres stimulantes et vivantes. Méditer en groupe me motive à poursuivre la méditation sur une base individuelle et à mieux la structurer.

Bonne continuité à MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA.

Francine Trudel, Longueuil

Je me choisis,

La méditation me procure un temps très personnel. Le silence du corps dans mon environnement me donne un moment si précieux de l'âme où le temps est à moi. J'en oublie même le négatif autour de moi; je sens une chaleur de faire du bien – c'est vraiment comme une couverture moelleuse dans les temps froids.

Être à la retraite fut une période très occupée ces dernières années; je prends maintenant plus de temps pour moi pour faire du bien autour de moi, d'améliorer les choses. La méditation me donne ce temps de repos et de décision pour le futur.

Méditer m'a aidée à comprendre qu'il y a encore beaucoup de positif en moi pour partager autour de moi. C'est une source, une ressource. Je peux méditer partout; je m'arrête, je médite, et je continue dans un élan de repos et d'espoir! Le « feeling » est merveilleux.

Je souhaite que plusieurs personnes prennent le temps pour elles-mêmes; qu'elles se choisissent. La méditation fait une différence et apporte tellement de bien – c'est une joie!

Note: J'ai joint le groupe de méditation de la paroisse de la Cathédrale de Saint-Boniface (Winnipeg, MB) il y a quelques années. Maintenant, je suis le groupe par courriel (pas d'accès de Zoom) avec les textes suggérés.

Louise Jutras, Winnipeg MB

Message d'un lecteur

Lecteur assidu à notre chronique, texte méditatif du jour, sur notre site web.

Alphonse Rheault: « La méditation est un assaut en règle contre l'égoïsme, l'isolement et la tristesse. C'est une affirmation de la conscience et de la vie à travers l'expérience de l'amour. »

Méditer dans l'amour et la paix...

Déjà 15 ans que je médite selon l'enseignement du Père John Main. Quinze ans de cheminement dans la discipline du deux fois par jour, de la répétition du mantra, de l'immobilité du corps et de l'esprit (la plus difficile!). Les journées étaient inégales, à mon point de vue, mais on se dit qu'il ne faut pas évaluer, qu'on doit continuer à méditer dans l'amour et la paix... Ce qui compte, c'est de continuer le pèlerinage, des fois seule, des fois avec d'autres pèlerins comme moi. Jamais je ne remets en question mon adhésion à cette forme de prière: elle m'a transformée, j'y trouve tellement de paix et de consolations! Longue vie à la Méditation chrétienne du Québec et du monde!

Madeleine Cartier,

Communauté de St-Dominique (Québec)



Moment de méditation, Sanctuaire N-D d'Etchemin (Groupe de Québec)

La simplicité m'a rejoint

Pour moi, tout a commencé il y aura bientôt trois ans, lorsque je suis arrivée au Domaine Notre-Dame de Gatineau.

Une religieuse nous a proposé de former un groupe, et aujourd'hui, je lui en suis très reconnaissante. Onze (11) méditantes en font actuellement partie.

Cette belle formule toute simple, proposée par John Main, me rejoint, parce qu'elle s'adresse en toute humilité aux yeux du cœur. À chaque instant, répéter « Maranatha, viens Seigneur Jésus » me comble de joie. Quand je médite en groupe, je ressens une reconnaissance indicible à l'égard des personnes qui m'entourent. Elles m'inspirent et m'apportent une énergie profonde.

Le silence de la méditation est devenu pour moi la voie vers le mystère que je ne saurais mettre en mots, mais qui est au fond du cœur de chaque personne en marche vers l'au-delà !

Andrée Bruneau

Ma recherche de temps de silence m'a fait découvrir la méditation

Depuis le début de ma retraite (novembre 2008), je suis secrétaire exécutif de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA. Je vous accueille, en personne, au téléphone ou par courriel, au siège social de MCQRFC au 105, chemin du Richelieu à McMasterville, les mardis et jeudis de 10 h 30 à 18 h (pendant



Secrétariat de MCQRFC

44 semaines/année). J'ai travaillé avec 5 personnes qui ont œuvré à la coordination et 6, à la présidence. J'ai travaillé au siège social dans 3 lieux différents. J'y suis depuis 43 1/3 % du temps d'existence de MCQRFC.

Originaire de Saint-Étienne-des-Grès, en Mauricie, j'habite maintenant à Sainte-Julie (en Montérégie) et, pour moi, ma famille tient une place importante. En 2021, cela fait maintenant 45 ans que je suis marié à Murielle Bergeron. Cet été, nous avons donc fêté nos noces de Vermeil (Le vermeil, c'est un métal précieux – à ne pas confondre avec la couleur rouge vermeil – c'est un alliage constitué d'argent recouvert d'or – jaune ou gris, de 18 ou 22 carats. Sa couleur chaude et sa grande résistance font de lui un matériau très apprécié des bijoutiers et des couteliers. La plupart des objets d'orfèvrerie de grande taille qui semblent être d'or sont en fait de vermeil, dont de nombreux bijoux de la couronne et les « médailles d'or » de tous les Jeux olympiques depuis 1912... Un joli symbole pour la préciosité et le solidité de notre couple). Je suis ainsi devenu le père de 3 garçons : Marc-André, Alec et Hugo-Pierre, pour qui j'ai occupé jusqu'à 4 emplois en même temps. Eux ont fait de moi un grand-père de 9 petits-enfants « LAECATMEA » dont la plus vieille et la plus jeune sont nées, à 11 ans d'intervalle, la même date :

Léa (14 ans), Agathe, Eliot, Charlotte, Alexis, Thomas, Marguerite, Emma-Rose et Alice (3 ans).

Je suis diplômé en théologie (UQTR 1976). J'ai longtemps été bénévole en liturgie paroissiale (animation de messes familiales – lecteur...); pour moi, l'œcuménisme tient une place importante, grâce à ma belle-famille. J'ai œuvré 35 ans dans le monde de l'éducation comme animateur de pastorale et enseignant au niveau secondaire (en enseignement religieux, mathématiques, art dramatique et français).

Durant ce temps, mon cheminement spirituel constitué d'une recherche de temps de silence, tant aux monastères bénédictin de Saint-Benoit-du-Lac et cistercien de Rougemont qu'à la maison de prière Marie-Rivier de Mont-Saint-Hilaire, m'a amené à découvrir la méditation chrétienne en 2007 et à m'y impliquer. J'ai été, en 2015, le récipiendaire du prix John-Main du réseau de Médita-

tion chrétienne du Québec, pour ma contribution à la diffusion de la méditation chrétienne. J'ai pris le relais de l'animation de ma communauté de méditation chrétienne pendant quelques étés et actuellement, je suis responsable de l'animation du vendredi soir sur Zoom.

Si je ne suis pas aussi fidèle à la méditation personnelle que je le voudrais, c'est que, à l'instar de Marthe et Marie dans l'Évangile, je joue leurs deux rôles en même temps. Mais l'apport du soutien hebdomadaire des participants à notre communauté de méditation est inestimable... que de partages inspirants... quelle force que cette méditation en groupe...!

Merci à tous ces membres de MCQRFC auxquels je me suis attaché au cours de ces années, que ce soit lors de brefs échanges téléphoniques ou lors d'activités en présentiel ou même de discussions plus étoffées avec les membres successifs des CA (conseil d'administration) ou autres... Certaines de ces personnes, que je n'oublierai jamais pour leur authenticité, sont maintenant décédées,... je pense, entre autres, à Emöke Gálosy, Francine Devroede, Marcel et Thérèse Vincent, Huguette Picard-Laporte, Huguette Lapointe-Plante. D'autres, toujours présentes et impliquées, continuent à me nourrir, me soutenir, m'encourager et me faire confiance..., entre autres, merci à Michel Boyer, Yvon R. Thérout, Pierre Therrien, Louise Hébert-Saindon...

MERCI D'ÊTRE LÀ! MARANATHA!

Marc Bellemare

Chaleur humaine et richesses des réflexions lors des partages

En novembre 2017, Réal Sabourin, sous invitation de notre animateur paroissial, a présenté la méditation chrétienne à un petit groupe de paroissiens et paroissiennes intéressés à explorer cette façon de prier. Un peu par curiosité, ou serait-ce plutôt par ouverture à un certain appel mystérieux, je me suis rendu à cette première rencontre, puis à une deuxième et finalement à une cinquième. Depuis, j'ai

réussi à me discipliner pour faire régulièrement vingt minutes de méditation matin et soir et à me retrouver chaque semaine avec notre petit groupe de six à huit méditants et méditantes.

Mais qu'est-ce que ça me donne?... D'abord il y a la chaleur humaine que je ressens « Quand deux ou trois sont réunis en mon nom » (Mt 18, 20), puis, il y a la richesse des réflexions qui ressortent du partage autour du texte choisi ou de notre vécu personnel.

Dans ma vie personnelle, d'une personne qui a vécu plus d'années qu'il lui en reste, je me sens plus en paix avec les incertitudes du futur, moins exigeant envers moi-même, plus tolérant des différences des autres, plus patient dans ma vie quotidienne, et surtout en recherche plus sérieuse et plus intime de ce Dieu qui m'invite tout simplement. Je me sens plus ouvert à accueillir l'Esprit-Saint qui m'attend et qui me tend la main depuis longtemps.

Ce n'est quand même pas tout à fait clair ce que la méditation m'apporte, mais j'aime beaucoup ce que je ressens aujourd'hui, comparé à il y a trois ans.

Norbert Ritchot,
Sainte-Anne-des-Chênes, Manitoba

Sereine, ouverte et attentive

C'est un peu difficile de mettre par écrit les fruits du silence et de la méditation. Quand je tente de comparer le avant la méditation et le maintenant, je remarque qu'un certain état de repos m'accompagne dans mon quotidien. Mon égo est présent, mais ne me domine pas autant qu'avant. Mes journées sont devenues plus sereines, je me sens plus ouvert et plus attentif aux directions que le Seigneur me propose. Chaque jour est comme une nouvelle création, une aventure à ne pas manquer. Voilà, c'est ce que je ressens.

Aurèle Boisvert,
Sainte-Anne-des-Chênes, Manitoba

Rencontres avec Laurence Freeman

Les premières rencontres.



C'est au début des années 1990 que je fais la connaissance de Laurence. L'accueil est indicible. Dans le silence tout est dit. Toutes les semaines, je médite en groupe à l'ancien Prieuré bénédictin de Montréal. Nous sommes assis sur des coussins. Je suis jeune. J'adore!

Laurence vient simplement partager avec nous une réflexion. Nous méditons 30 minutes. Puis vient le partage. Après la méditation, nous allons dans la chapelle pour la liturgie du soir. La paix que je ressens alors est ineffable et je repars avec elle dans mon cœur.

La traduction

Merveille! Je découvre que Laurence désire que son livre *Beauty's Field* soit traduit en français au Québec. Je contacte alors mon éditeur chez Fides, maintenant retraité, le superbe Michel Maillé et je reçois en peu de temps son courriel disant un beau oui à la traduction. Je saute de joie, car je me sens si proche de Laurence, de sa bonté, de sa simplicité et de son amour inconditionnel. J'écris à Laurence pour lui faire part de la nouvelle. Preuve de sa bonté, lui qui est si occupé, me répond le lendemain avec simplicité et joie.

Commence alors le travail de la traduction

Un énorme merci à Pierre Therrien qui négocie avec patience, dévouement et détermination les aspects financiers. Les finances sont parties intrinsèques de la spiritualité si notre illusion de séparation ne les isole pas de la vie entière qui est matière et énergie ou esprit ou spiritualité.

Tous les jours, je me mets au travail, je ressens une telle joie car je sens l'énergie joyeuse de Laurence avec moi. Pierre me met en lien une superbe réviseuse, Andrée Marcoux. Nous nous entendons comme larronnes en foire. Début juin 2018, le manuscrit est prêt et part chez Fides.

Les retrouvailles

Vient la rentrée 2018. Laurence, comme par miracle, donne trois jours de ressourcement avec des personnes du Québec et des régions francophones du Canada. C'est la fin de semaine de l'Action de grâces. Je dis merci, car c'est le dimanche matin qu'a eu lieu le lancement de la traduction du livre « Le champ de la beauté » à la Villa Saint-Martin, au nord-ouest de Montréal. J'arrive en chaise roulante, poussée par une amie ou par l'amour.

Je vais spontanément vers Laurence qui, après toutes ces années et les milliers de personnes qu'il a rencontrées, me reconnaît tout de suite. Alors se produit un geste spontané. Laurence et moi ouvrons tous les deux nos bras et nos âmes se fondent l'une dans l'autre. Ou plutôt, je suis reçue par l'amour inconditionnel, une manifestation du divin. Le temps et l'espace n'existent plus. Il y a seulement le moment présent.

Puis a lieu le lancement. Je suis assise à côté de Laurence et je sens si fort son attention et sa présence. Alors vient le temps pour lui de présenter le livre. Quelques moments avant, il m'a demandé comment traduire le mot « ugly » en français. Je lui ai demandé par trois fois de me le dire. Je ne peux comprendre que Laurence puisse dire ce mot. Enfin, je comprends et je réponds : laid.

Alors Laurence, en tenant un exemplaire dans ses mains, nous dit qu'il avait peur que le livre soit laid. Il le regarde, couverture blanche, et se met presque à danser avec le livre.

Le « monastère sans murs »

À la fin du lancement, Laurence s'en va comme il est venu. Comme un simple moine dans son « monastère sans murs ».

Dans la méditation comme dans la vie, si on ouvre les yeux et le cœur, on voit tout, on ressent tout et sans déni. L'amour accepte tout et transforme tout dans son amour, si on y consent. Car l'amour ne s'impose pas. Il aime, c'est tout et c'est Tout.

Que nous vivions sur la terre dans un monastère sans murs où tous les humains, tous les êtres, tout ce qui est, que notre Terre mère qui nous nourrit et nous relie soit enfin aimée consciemment, avec présence, simplicité, bonté, attention sans oublier ...une pointe d'humour!

Je termine ici en vous disant merci d'avoir lu ces quelques paragraphes bien humbles mais qui sont venus du cœur.

Marie-Andrée Michaud

MCQRFC, une belle grande famille

Je médite depuis de nombreuses années et je réalise que cette nourriture spirituelle est aussi importante à mon être, sinon plus, que la nourriture matérielle dont mon corps a besoin chaque jour.

Avec le temps, j'ai pu voir et vois encore aujourd'hui comment l'Esprit-Saint est à l'œuvre en moi, par des guérisons, par un amour inconditionnel grandissant et un pardon plus facile à donner.

De plus en plus souvent je ressens une paix et une joie profonde que j'aurais cru impossible à vivre.

Mes rencontres quotidiennes avec le silence, m'amènent à cheminer dans cette voie à laquelle mon âme m'appelle.

Je remercie grandement la Source divine d'avoir mis sur ma route les écrits des pères John Main et Laurence Freeman.

En terminant, j'aimerais ajouter des remerciements à MCQRFC pour mon appartenance à une belle grande famille dont j'apprécie beaucoup le soutien et les enseignements reçus.

Claudette Boulianne

Vers la certitude d'une présence

J'ai toujours été à la recherche de Dieu. Je suis pratiquant depuis ma tendre enfance. Pourtant, je ne me satisfaisais pas toujours des réponses qu'on me donnait sur la manière de vivre la spiritualité, la religion ou la foi.

Un jour que je priais, je me demandais, *Seigneur, existes-tu? Es-tu une fabrication?* Toute ma formation était intellectuelle, mais j'avais peu de certitudes. J'étais trop pris dans mes pensées. On

peut trop vivre dans sa tête et se laisser emporter par un jargon trop intellectualisé sur Dieu. Je vivais des vagues de foi, avec ses flux et ses reflux. Je me suis rendu compte que la foi, c'est plus qu'une affaire de la tête, c'est l'expérience du cœur.

Et la méditation chrétienne est venue m'aider dans mon cheminement, dans la mesure où cette technique est *apophatique*, c'est-à-dire qu'elle cherche d'abord à me délester du trop-plein d'idées qui me tournent constamment dans la tête. On récite un mantra pour redonner aux idées leur juste place et ainsi faire plus de place au silence... et rentrer dans la chambre intérieure.

J'ai choisi le mantra que les grands praticiens de la méditation chrétienne proposent: *maranatha*, mot araméen qui signifie *Viens, Seigneur*. Pour moi, si j'avais choisi un mot français, comme *amour*, ou *paix*, ça m'aurait conduit vers des concepts intellectuels sur le divin. Or le but est de faire le vide des distractions pour essayer d'être le plus simple possible... le plus possible dans le silence.

Et plus je pratique la méditation, plus ça me tranquillise, au point où j'ai eu un mouvement en moi où j'ai senti que je n'avais plus besoin de m'inquiéter de l'existence de Dieu. Sa présence était en moi, sans qu'elle soit une simple projection de ma part.

Cette *chose* que je nomme Dieu est quand même *autre*. Sa présence est ineffable, mais personnelle... et elle est ouverture... Ce Dieu est personnel. Ce *tout autre* est en relation d'amour. Ce Dieu est un dieu d'amour. Intellectuellement, je n'arrive pas à me l'expliquer. Mais je sais qu'il est en moi.

La promesse de la méditation chrétienne, c'est de pouvoir me remettre dans la présence de cette personne. Le Seigneur est présent, il agit et il aime.

Les fruits de sa présence sont de vivre plus simplement, de se placer plus honnêtement en relation avec moi-même et avec les autres. Je comprends davantage que mon épouse, mes amis, les étrangers, sont en relation d'amour avec moi, et avec Dieu. Tout est lié. Et je peux être plus présent pour eux, et mieux être à l'écoute.

Gilles Bonin

«La force de la méditation, c'est que nous cherchons à être tout entier dans le moment présent, sans penser au passé, sans le regretter, sans pleurer sur lui ou l'analyser, et sans faire de projets pour l'avenir. Dieu est. Dieu est amour. Dieu est maintenant.»

John Main, *Le Chant du silence*

Un simple désir de contact avec Dieu

Comme beaucoup de « baby-boomers » l'ont fait, j'ai délaissé la religion et la foi en Dieu à la fin de mon adolescence. Ce n'est que beaucoup plus tard dans ma vie, suite à un épisode de vie particulièrement difficile, que la foi s'est faufilée à nouveau dans ma vie. Ce ne fut pas facile de faire de la place à nouveau à la foi, moi qui avais été tellement critique face à ceux et celles qui croyaient en Dieu et qui fréquentaient encore l'Église. Ce ne fut pas facile non plus de faire de la place à « un plus grand que soi » alors que j'avais cru pouvoir m'en passer. Tout de même la foi s'est ancrée peu à peu en moi avec l'aide, entre autres, des groupes que j'ai fréquentés à la Maison Orléans.

L'atelier de méditation et cheminement spirituel auquel je participe m'aide à adhérer à la foi en Dieu. Mais la foi continue à côtoyer le doute en moi. Ma pensée rationnelle m'amène souvent à mettre en doute l'existence même de Dieu tandis qu'une autre partie de moi continue à croire en Dieu et à donner du sens à ma vie en fonction de ma foi en Dieu. Et c'est là que la méditation joue un rôle essentiel pour moi. Pendant la méditation, ce n'est ni ma raison, ni mes pensées, ni mes émotions qui s'activent. Je médite pour me mettre pendant quelques minutes en présence de Dieu et tenter de lui laisser de la place dans ma vie. Pendant la méditation, je peux me sentir en présence de Dieu sans que ma raison n'intervienne.

C'est important pour moi de faire intervenir mon intelligence dans ma démarche spirituelle et de connaître et comprendre ce qui relève de la spiritualité et de la religion. La lecture de l'Évangile du jour et celle des textes de John Main et de Laurence Freeman, qui sont publiés à chaque jour sur le site internet de MCQRFC, répondent entre autres, à ce besoin. Les échanges qui se tiennent dans l'atelier de méditation et cheminement spirituel me permettent aussi de mettre en mots et d'écouter comment la spiritualité se vit pour chacun et chacune d'entre nous. Mais sans la méditation, nos échanges et mes lectures risqueraient de devenir stériles et vides de sens. Dans la méditation, ma relation à Dieu est vécue et non pas seulement pensée. C'est la méditation qui donne à ma relation à Dieu son poids de réalité et qui fait que je ne m'enlise pas dans le doute et l'absence de sens.

L'auteur anonyme du 14^e siècle du livre *Le Nuage de l'inconnaissance* a écrit : « La première fois que vous pratiquerez la contemplation, vous ne vivrez que de l'obscurité, comme un nuage d'inconnu. Vous ne saurez pas ce que c'est. Vous saurez seulement que, dans votre volonté, vous ressentez un simple désir de contact avec Dieu. » Cette phrase décrit bien ce qu'est la méditation pour moi actuellement, un « simple désir de contact avec Dieu », un désir de relation avec Dieu.

À mes yeux, la première strophe du psaume 23 exprime de façon poétique ce qu'est la méditation :

« Le Seigneur est mon pasteur, je ne manque de rien.

Sur des prés d'herbe fraîche il me fait reposer,

Vers les eaux du repos il me mène,

Il y refait mon âme. »

Une belle métaphore de la méditation, vous ne trouvez pas ?

Lyse Masse, Atelier de méditation
et cheminement spirituel,
Maison Orléans, Montréal, février 2021



Christiane Gagnon, Jeunesse-Méditation, Drummondville.

Au centre de soi

« Soyez en repos et voyez que je suis Dieu »
(psaume 46)

Au centre de soi, là où réside Dieu... c'est dans ce lieu du cœur profond que m'amène la pratique de la méditation chrétienne. Méditer, c'est l'occasion de me taire pour écouter Dieu en moi. Une phrase de saint Augustin m'est toujours restée en mémoire : « Si je me connaissais, ô mon Dieu, je te

connaîtrais. » Je crois que la méditation chrétienne m'amène sur le chemin de la connaissance de soi tout en développant une amitié avec Dieu. Pour plusieurs personnes, être assis ou assise en silence 20 minutes, 30 ou une heure apparaîtrait comme une perte de temps; bien au contraire, c'est le temps le plus important de ma journée, un temps d'amour gratuit pour Dieu. Un temps qui me permet d'apprivoiser le silence.

En méditant, j'ai connu une nouvelle amie, elle s'appelle Constance. Pas facile! Mais si on veut entretenir une relation d'amitié, il me faut l'entretenir, la nourrir comme un grand amour, me dis-je. Prendre l'habitude de descendre dans mon sanctuaire intérieur est merveilleux, car même au milieu du bruit et des intempéries de la vie, Dieu m'y attend toujours, et je peux connaître la paix intérieure. Une paix qui, avec le temps, deviendra ma colocataire!

La méditation est, pour moi, une invitation à me reposer en Dieu, à ouvrir mon cœur et à déployer plus d'amour envers mon prochain. Mais, en fait, je n'y suis pour rien, car c'est Dieu qui fait tout!

Suzanne Joly, Communauté de
Pointe-aux-Trembles

Passer de la tête à l'âme

Depuis onze ans, semaine après semaine, je rejoins un groupe fidèle à cette activité qui m'a tellement ouverte à une autre interprétation ou compréhension des mots comme: DIEU, père, pardon, lâcher prise, merci, acceptation, etc. Partager ces silences de groupe pour passer de la tête à l'âme, pour écouter ou plutôt ressentir ces émotions m'ont grandement apaisée. «J'y ai trouvé des ami(e)s d'âme». J'y ai vécu des expériences que j'aurais, il n'y a pas si longtemps, refusé de reconnaître, étant somme toute uniquement dans ma tête, croyant pouvoir contrôler ma vie. Merci à toutes et à tous d'être là. Merci Johanne. J'ai besoin de chacun de vous, de votre énergie, de votre sincérité et votre spiritualité, sans oublier, votre sérénité et ce même à distance.

Danielle Champagne



Groupe de Campbellton, 2019.

Pour moi, la méditation chrétienne c'est un cadeau que je me fais. C'est prendre du temps pour me retrouver, me calmer intérieurement. C'est retrouver une famille semaine après semaine

Marguerite Lavoie

Il est simple de s'adresser à LUI dans le silence

Je crois que j'ai toujours su qu'il existait quelque chose de plus grand que nous, de plus vaste que notre simple existence. Et cela fut particulièrement vrai lors de la naissance de mes enfants. Quelle est donc cette étincelle qui marque le début de notre vie?

En France, ma famille, mes amis ne sont ni pratiquants, ni croyants et je n'ai jamais osé affirmer haut et fort que je croyais en un Dieu de bonté qui nous laissait notre libre arbitre. Je craignais qu'ils ne me prennent pour une demeurée tombant dans la religiosité!

Petite anecdote: pour le baptême de mes deux premiers garçons, j'avais voulu organiser une soirée-discussion à propos du sens du baptême. Ce fut un véritable fiasco et je n'ai plus jamais abordé le sujet concernant le Dieu auquel je croyais.

C'est ma rencontre au travail avec Yves Cormier qui m'a amenée sur le chemin de la méditation. Hasard ou rendez-vous ? C'est Johanne et le groupe qui ont fait pencher ma balance vers une foi plus assumée. Oh ! Je ne suis pas devenue une grenouille de bénitier, à courir à la messe, à laisser croire que j'étais devenue meilleure qu'avant, mais j'ai eu envie de faire la connaissance de Dieu, autrement. J'ai lu, j'ai réfléchi, j'ai discuté et surtout, j'avais mon point de ralliement, la méditation du mardi soir. Et comme nous le rappelle continuellement Johanne, avec patience et foi en nous, la méditation est un travail de fond.

Faire silence, prendre volontairement le chemin ardu qui mène au fond de notre être. La transformation se fait, sans bruit, en prenant le temps nécessaire. On commence à mieux se connaître, à accepter nos défauts et nos qualités. Surtout, on peut mieux accueillir les autres avec leur fragilité, leur vulnérabilité, et leur force.

Et parfois, dans le relâchement, dans le moment où l'on est simplement présent, arrive un cadeau, imprévisible, inimaginable. Oserais-je dire, une visite, ou une marque tangible de son amour ? Comme ce moment chez les Trappistines de Rogersville alors que j'écoutais les sœurs chanter. Un éclatement de pur bonheur, un jaillissement de beauté qui ne venait pas de moi, qui m'était offert, qui m'était devenu visible ! Sans la pratique de la méditation, peut-être n'aurais-je pas vécu ce moment indicible.

Et puis, il y a eu Arthur. Le décès de mon fils après quatre terribles semaines de coma. Plus de méditation, plus de prières, submergée par la douleur, le chagrin et la peur. À mon retour au Canada, je me suis demandé comment j'avais pu ne pas m'écrouler. J'ai réalisé alors, que les pensées, les prières, les vôtres, celles des proches, avaient traversé l'Atlantique et m'avaient accompagnée, soutenue, protégée.

Je crois que chercher ce chemin en nous, chercher ce divin, cette source de vie, nous apporte une force insoupçonnée en nous conduisant vers ce lieu d'amour, au-delà de tout. Et je sais qu'Arthur est arrivé à destination et nous y accueillera.

Il m'a fallu une longue et douloureuse année avant de revenir à la méditation. Peur de ne pas être capable de retourner dans ce silence où la douleur pouvait exploser à tout instant. Mais le retour fut bon et simple. VOTRE silence a bercé, a entouré, a protégé le mien. J'ai donc pu reprendre, j'ai pu à nouveau glisser, rentrer chez moi, grâce à cette pratique qui nous apporte tant et tant...

Oui, je peux dire que la méditation m'a profondément changée. Dans le silence, il m'est devenu facile de m'adresser à lui.

Fabienne Marck

Un cadeau du ciel

Je pourrais vous entretenir longuement sur les bienfaits de la méditation chrétienne mais quelques mots seulement suffiront à traduire mon expérience. C'est la plus merveilleuse découverte qui, depuis plus de vingt années déjà donne un vrai sens à ma vie de tous les jours et me permet d'en apprivoiser la fin en toute confiance. Je suis octogénaire...

La fidélité à la pratique quotidienne de la récitation du mot de prière en toute simplicité, pauvreté et abandon me donne l'assurance que l'Esprit de Jésus m'habite, que je suis aimée du Père qui ne peut être qu'AMOUR INFINI.

Merci et longue vie à toutes celles et ceux qui m'ont permis de découvrir ce merveilleux chemin de Vie.

Lise Massé

« Asseyez-vous et, en récitant votre mot de prière, desserrez les chaînes, les liens qui vous retiennent à l'irréalité, à l'illusion et à la peur. Comprenez que ces liens n'ont aucun pouvoir sur vous, pourvu que vous soyez ouverts à l'expérience de Jésus.

John Main, *Le Chemin de la méditation*



L'ouverture de mon coeur

La méditation fut pour moi un cadeau du ciel. Avec les années, elle a transformé ma vie, m'a aidée à maîtriser mes pensées, m'a permis de faire l'ouverture de mon cœur comme une fleur qui s'épanouit. Merci ! Ouvre la maison de ton cœur, de tes oreilles, de tes yeux. Détache-toi de tes blessures. Prends le temps d'écouter ta petite fille intérieure, elle te parle. Ouvre-toi à l'amour divin en toi. Merci la vie !

Josette Bertin

Mes attentes ont été dépassées

Je suis tellement contente d'avoir découvert la méditation chrétienne. Je savais que ça me ferait du bien, car les fruits ont dépassé mes attentes. Ceci m'apporte une paix intérieure et pour cela je suis très reconnaissante. En terminant, je voudrais remercier Johanne et le groupe pour les beaux partages et les beaux moments passés ensemble.

Joanne Beaulieu

Jésus est le pont vers l'autre rive

« La méditation nous apprend aussi que nous pouvons rejoindre Dieu le Père par la conscience humaine de son Fils, Jésus, car nous découvrons en méditant dans la foi que Jésus est le pont qui nous conduit vers l'autre rive. Il est le ferry qui nous fait traverser le petit affluent de l'égoïsme et nous lance sur le fleuve principal de l'amour divin. L'égoïsme se perd dans le marécage de l'isolement. La méditation nous fait traverser cet isolement pour nous introduire dans l'amour océanique de Dieu ».

Robert Del Vecchio, diacre, méditant

Retrouver la paix

Avec la pratique régulière de la méditation chrétienne qui se fait surtout le matin, mon esprit se calme... mes pensées aussi, lorsque j'en prends conscience... et avec le souffle ou à l'aide d'un mantra, je retrouve une paix. Je peux arrêter le flot de mes pensées et écouter à l'intérieur une voix qui me guide et qui m'aime inconditionnellement. Durant la journée, si je vis des émotions ou autres,

j'en garde beaucoup plus facilement le contrôle car je suis en paix... mon corps en profite aussi, car il est beaucoup moins crispé... beaucoup plus relaxé... Je crois en une présence divine en moi... lorsque je prends le temps d'écouter en silence!!! Merci pour ce bel outil.

Diane Lavoie

Voilà ce dont j'ai besoin !

Quand je suis arrivée au Domaine Notre-Dame, à Gatineau, j'étais brisée par la souffrance physique et par une infinie douleur morale. Aujourd'hui, après deux ans d'une vie paisible au sein d'une communauté vivante, je me remémore le jour où, dans le journal des activités, j'ai été interpellée par les mots « Méditation chrétienne ». Tiens donc, ça pourrait m'intéresser !

J'ai assisté à la première rencontre. Sr Raymonde Desaulniers nous a informés sur l'origine

de la méditation chrétienne, sur la façon de méditer, sur la posture à adopter, et aussi sur le mot Maranatha.

Au fur et à mesure, nos rencontres de chaque semaine nous suggèrent de nouvelles façons d'envisager notre participation comme individu et comme groupe.

La méditation m'apporte un calme intérieur. Mon imagination vagabonde encore très souvent, mais avec l'aide de l'Esprit, je reviens à l'essentiel : Maranatha.

Par la méditation, j'apprends à descendre au fond de moi-même sous la guidance de l'Esprit. Je me laisse bercer par la répétition de mon mot sacré. J'ai retrouvé le calme, l'acceptation de moi-même.

Dès la première rencontre, je me suis dit : « Voilà ce dont j'ai besoin ! »

Merci à la vie !

Merci à la Méditation chrétienne !

Mélanie Labelle, Gatineau



«Dites votre mot. Sa puissance est merveilleuse, car le simple exercice de cette foi enfantine nous restitue notre innocence et la liberté de l'innocence. Nous apprenons à être dans la présence de l'Être. Simples, silencieux, aimants et parfaitement libres, dans la méditation comme dans la vie quotidienne, de corps et de mental.»

John Main, *Le Chant du silence*

Se sentir proche les unes des autres

Voilà bientôt 15 ans que je fais partie de ce merveilleux mouvement qu'est la Méditation chrétienne. Pour moi, c'est une rencontre hebdomadaire d'amies, un ressourcement, un approfondissement de ma foi, et un moment de réflexion bien appréciés. Johanne prend le temps de s'informer, de lire, faire des recherches afin de nous apporter des connaissances nouvelles, des informations sur les tendances récentes en méditation et sur différents auteurs qui écrivent sur le sujet.

Prendre le temps de méditer m'aide à relaxer, à m'intérioriser et à devenir une meilleure personne. Bien que je ne rencontre certaines personnes du groupe qu'à l'occasion des soirées de méditation, c'est comme si je les connaissais depuis longtemps. Nous formons un groupe de support où sans grande parole nous nous sentons proches les unes des autres, comme d'anciennes amies. Merci à Johanne et à vous toutes et tous.

Janine Renault

Plus sereine

Cette méthode de prière m'apporte beaucoup de bienfaits. Je suis plus près de la réalité de tous les jours (genre pleine conscience). De temps à autre, pendant la journée, mon mantra monte en moi comme un clin d'œil du Seigneur. Je l'accueille comme un beau cadeau. Je suis aussi plus sereine face à mes problèmes de santé. Je regrette de ne pouvoir continuer à participer à ce groupe de prière...

Sr Germaine Richard

La découverte d'un trésor

Juste un petit mot pour dire comment la méditation m'a aidée. Ça fait environ 3 ans que je fais de la méditation. On ne voit pas tout de suite le bienfait de la méditation et, comme tu l'as déjà mentionné, il n'y a pas de mauvaise ou de bonne méditation. Pour moi, ç'a ouvert une porte: fini l'ignorance! J'ai plus de facilité à apprendre et j'adore cela. Je suis fière d'avoir découvert ce trésor: la méditation. Je suis plus attentive à la nature et j'écoute plus mon corps. J'apprécie la beauté autour de moi. J'apprécie plus le moment présent. J'ai plus de gratitude. Je ne cherche plus c'est quoi ma mission sur la terre. Merci beaucoup. Bon été et au plaisir de se revoir.

Noëlla Roy



Rencontre au Sanctuaire Notre-Dame d'Etchemin (groupe de Québec).

La méditation chrétienne, moyen de rapprochement

J'ai connu la méditation chrétienne par l'intermédiaire d'Unitas. Mark Langlois, membre de ce groupe est venu à la paroisse de Saint-Bruno en 2001, faire une présentation de ce type de méditation. Mark Langlois a aidé notre groupe à se former et ainsi, à le rendre autonome.

En 2004, nous avons demandé notre accréditation auprès de la Méditation chrétienne du Québec avec le support de la paroisse de Saint-Bruno.

La méditation chrétienne a fait partie de ma vie depuis. Au début, nous comptions plusieurs participants à nos rencontres qui ont lieu dans le chœur de l'église, les lundis matin après la messe. J'ai agi comme animateur et responsable du groupe.

Plusieurs activités et organisations ont été développées pour faire la promotion, mais malheureusement, il y a eu essoufflement. Cependant, un groupe parallèle a été formé le soir pour répondre à une demande de la part des personnes travaillant le jour.

Le diocèse St-Jean-Longueuil cherchait une personne qui voulait s'impliquer dans la commission œcuménique. C'est un domaine intéressant, j'ai vu là une opportunité de parler et d'introduire la méditation chrétienne auprès du Diocèse et des partenaires des autres églises chrétiennes comme moyen de rapprochement.

Faire communauté dans le Christ est un moyen commun dans le silence à l'écoute de SA PRÉSENCE pour les chrétiens de toutes allégeances. Au lieu de travailler sur ce qui nous différencie, cherchons nos points identiques dans le Christ Jésus.

La méditation chrétienne, comme prière, pour l'union de tous les chrétiens du monde entier, pourrait devenir un instrument de PAIX et d'AMOUR. Je vous remercie d'avoir eu le courage de me lire. En terminant, je vous invite et vous encourage à travailler à la promotion de la méditation chrétienne dans votre communauté proche.

Michel Lanctot

Un cheminement aléatoire, mais bienheureux

Pendant de nombreuses années, la pratique du sport et un régime d'exercices soutenus m'ont permis de maintenir une certaine sérénité face aux aléas de la vie. Avec le temps, toutefois, je ressentais un certain vide sur le plan personnel et je m'interrogeais davantage sur les grandes questions existentielles de la vie. J'étais à la recherche de plus de profondeur et de signification quant à la raison d'être derrière ma présence ici, sur terre.

Fort d'une formation classique en philosophie latine, j'ai lu et relu plusieurs classiques de la littérature sur le bien-être et le développement personnel dont Maxwell Maltz, auteur de *Psycho-Cybernetics*. Il m'a fait comprendre qu'il est possible de « programmer » le mental grâce à des affirmations répétées qui nous orientent vers la destination voulue. Nombre d'autres « gurus » ont suivi, certains s'appuyant sur des principes scientifiques, mais d'autres davantage sur les aspects plus spirituels de la vie.

Ainsi, dans les années 1980 et 1990, j'ai fait des méditations guidées, des méditations avec musique et des méditations avec des tonalités binaurales qui apportaient, chacune à sa façon, une plus grande sérénité dans le train de vie quotidien.

Au début des années 2000, après une période de stress soutenu pendant trois mois, j'ai ressenti une lourde fatigue qui risquait de porter atteinte à mes responsabilités au travail. Je me suis rendu compte qu'il fallait me refaire une santé physique. J'étais conscient des succès obtenus par certaines pratiques orientales et le hasard (ou la synchronicité) a voulu qu'un enseignant de Tai Chi et de Qigong a commencé à donner des cours dans le sous-sol d'une église anglicane au bout de ma rue. J'ai rapidement adhéré à ces pratiques de méditation en mouvement et, dans les trois semaines qui ont suivi, j'ai réussi à pleinement récupérer l'élan physique vital qu'il me fallait pour poursuivre mes activités professionnelles. Ce sont des pratiques que je fais quotidiennement encore aujourd'hui.

En 2009, grâce à l'invitation d'un ami, j'ai assisté à une conférence sur la non-dualité dans le



Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France

sud des États-Unis. J'ai eu le plaisir, à cette conférence-là, de rencontrer le Père Richard Rohr, un moine franciscain qui est le fondateur du Center for Action and Contemplation au Nouveau Mexique. Grâce à cette rencontre fortuite, j'ai appris qu'il existait une forme de méditation dite « chrétienne » et j'ai choisi alors d'explorer cela davantage en assistant à une conférence que le Père Richard allait donner à Chicago avec Laurence Freeman l'année suivante.

C'est depuis ce temps que je lis religieusement les méditations écrites que le Père Richard offre sur Internet à tous les jours. Il est possible de s'y abonner gratuitement au site web suivant : <https://cac.org/email-sign-up/sign-up/>

C'est à la suite de ces rencontres que j'ai commencé à faire de la méditation chrétienne et que j'ai encouragé un grand ami à moi, qui souffrait du cancer, d'essayer cette forme de prière. Cet ami, Réal Sabourin, a par la suite été l'instrument pour l'introduction de la méditation chrétienne à la Cathédrale de Saint-Boniface, au Manitoba.

La méditation chrétienne m'a inspiré à entreprendre une pratique quotidienne et les bienfaits qui en ont découlé sont nombreux. Le bienfait le plus significatif, à mon avis, a été de m'ouvrir à une transformation personnelle et d'entreprendre un pèlerinage de la tête vers le cœur. Chaque jour est un défi, mais le bâton du pèlerin qu'est la méditation chrétienne ne cesse de m'aider à éviter les jugements et à devenir plus compatissant envers mon prochain.

Quand je m'assois pour méditer, je parle à mon créateur, lui disant : « Je suis là mon Père que ta volonté soit faite ! Lorsque je termine ma méditation, je répète trois fois : Je suis bien et heureux et je sors de méditation. Que tous les êtres soient bien et heureux.

Je souhaite à chacun de s'ouvrir à une pratique soutenue qui apporte non seulement la paix du Christ, mais aussi, du même coup, la joie du pèlerin.

René Fontaine

Me centrer, me déposer

Déjà 17 ans que le groupe de méditation existe ! Il me semble que c'était hier. Le groupe de méditation m'a vraiment beaucoup aidée. J'avais un grand besoin de me centrer, de me déposer. En découvrant le silence qui m'habite et en le laissant s'exprimer à sa façon, cela a fait que je suis plus calme, plus confiante en la vie. Il me semble entendre le Père Bujold. « Fais confiance à la vie, fais donc confiance à la vie ! » Merci à toi, Johanne pour tout. Merci aussi à chaque personne qui est allée au moins une fois à ces rencontres. Vous avez fait une différence. Amicalement,

Edith Mercier

Connaissance de soi

Se connaître soi-même est vraiment un travail de toute une vie. Se connaître en tenant compte de toutes les dimensions de notre personne.... c'est du long terme !

J'espère, par le silence de la méditation, où je me laisse contempler par Dieu, ne plus craindre le regard des autres sur moi. Mais avec la candeur de l'enfant qui se sait aimée, leur donner de contempler, à leur tour, la beauté qui m'habite « parce que foncièrement aimée par Dieu ».

Oui ! J'ai à continuer de faire silence ! Présente à cette Présence aimante !.... pour sa joie et pour que me soit dévoilée mon identité : « Un être porté par l'amour d'un Père, sauvé par Jésus et devenu la demeure de l'Esprit ».... et qu'un jour je ne craigne plus le regard des autres sur moi !....

Merci d'être là ! Dans l'espoir d'un être ensemble « avec toutes nos personnes » !!!

Avec toi Nicole, d'une façon bien « proche » !

Marie-Aimée Melançon

Ma recherche du « Dieu intérieur »

Plusieurs années dans le mouvement charismatique et l'effusion de l'Esprit-Saint m'ont conduite à la méditation chrétienne. Au tout début, j'ai pensé apercevoir « l'autohypnose » sous une forme ou une autre... Aujourd'hui, j'ai adopté le mantra, comme le chapelet et ma marche régulière. « Je marche avec Dieu. Je ne regarde pas en arrière. Je marche vers l'avant. » L'effusion de l'Esprit-Saint s'agence bien avec la pratique du mantra... Le Seigneur me comble et continue de répondre à mes prières.

Maintenant, je vous relate un incident de prière particulière... En silence d'adoration devant l'Hosie consacrée, je me suis demandé comment Dieu se propose-t-il de ne cesser d'intervenir avant que toutes et tous soient à genoux au nom de Jésus ? Et vice-versa. Ou Jésus, à son tour, ne cessera d'intervenir avant que toutes et tous tombent à genoux devant Dieu ? Voilà que moi-même, debout avec mon mal de dos paralysant tous mes efforts de me pencher et encore moins m'agenouiller... Tenez-vous bien ! Voici que mes genoux fléchissent sans que je puisse empêcher le mouvement... ! Merveille !

Pratiquer la méditation chrétienne m'aide dans cette recherche du « Dieu intérieur » et de le prier avec la présence de tout ce qui est beau, bon, vrai comme dit Jacques Philippes. « Recherche la paix et poursuis-la », c'est mon désir profond. « Cherchez et vous trouverez » (Lc 11, 9). Cognez, on vous ouvrira. Tombez, on vous relèvera. Demandez, on vous donnera. « L'expérience vous montrera que la paix, laquelle recherche en votre âme la charité, l'amour de Dieu et du prochain est le chemin tout droit vers la vie éternelle » (Jacques Philippes).

Mona Maltais

Ma médication ... spirituelle

En faisant ma course à pied ce matin, cette réflexion m'est venue. Depuis quelques mois, j'essaie tant bien que mal de relever le petit défi que tu nous avais déjà lancé : Méditer quelques minutes chaque matin. Depuis maintenant 18 mois – au

« La méditation, comme nous l'ont appris Jean Cassien et toute la tradition, est la voie de la pauvreté. Nous devons abandonner nos prières pour entrer dans la prière, celle du Christ. Notre voie est la voie du petit mot, notre mot de prière. »

John Main, *Fully Alive*

lever du jour – j’allume une chandelle dans mon sous-sol et je médite cinq minutes; cette lumière de l’aube représente mon bel Alexis qui est parti trop vite...il y a 18 mois. Je me joins à lui par la méditation et lui demande de veiller sur nous: ses frères et sœurs, leurs enfants, ma conjointe et moi. Je ne saurais plus débiter une nouvelle journée sans cette méditation en communion avec mon ange qui nous manque tellement.

Et comme je me plais souvent à le répéter: Si on remplace le premier t du mot méditation par un c, méditation devient médication! Cette médication n’est pas chimique, mais spirituelle et combien efficace seul ou en groupe. Et à titre de psychologue...je vous prescris à tous cette médication chaque matin.

Paul Doyon

Bien-être en tout et partout

C’était une soirée où j’avais hâte d’y aller. Quand j’entrais au Centre Espérance je sentais déjà un bien-être. Et la finale – cerise sur le gâteau! la méditation m’apportait le calme intérieur, la paix intérieure, la joie intérieure... Merci à Johanne et au groupe.

Claude Sivret

... Moment de silence et de paix intérieure ...

J’aime bien la méditation parce que ça dort mieux la nuit d’après. « Ah! J’aime la méditation les bras croisés sur la poitrine parce que c’est bon de se rappeler de temps en temps que Dieu est en nous, nous aime avec nos qualités et nos imperfections! » (Marie-France Racine) (*Marie-France fait référence à la prière d’Anselm Grün « Comme un embrassement », paru dans Pastorale-Québec Janvier-février 2012).

Ce que la méditation signifie pour moi: « Moment de silence et de paix intérieure qui m’amène à réfléchir sur ce qui m’habite en entrant en communion avec le Seigneur Dieu

Rachel Day



Une grande joie de vivre

Je fais partie du groupe de méditation Kichesipi depuis environ sept ans. Ce groupe est situé à Gatineau (Aylmer). Si j’ai adhéré à ce groupe, c’est grâce à une conférence donnée par le Père Denis Dancause, o.m.i. à l’Unité pastorale Grande-Rivière.

J’essaie de pratiquer la méditation tous les jours. C’est important pour moi, car la méditation m’apporte beaucoup de paix. Me retrouver en présence de notre Père céleste et de l’Esprit de son Fils est pour moi une grande grâce, même si après ma méditation, je me répète souvent que je ne dois pas la juger. Je me rends compte qu’avec la méditation j’ai plus de patience, plus d’amour envers moi-même et envers les autres. Ce temps d’arrêt passé avec le Seigneur Jésus m’apporte aussi une grande joie de vivre, une reconnaissance sans limite envers notre Créateur pour tous ses bienfaits.

Présentement, dû à la COVID-19, je participe aux rencontres sur Zoom avec un groupe d’Ottawa que j’apprécie beaucoup. Certainement que les membres du groupe Kichesipi me manquent. La méditation vécue en présentiel et les témoignages partagés nous font cheminer dans notre foi sans oublier un accueil inconditionnel et chaleureux de la part de chacun des membres. J’ai bien l’intention de continuer de méditer aussi longtemps qu’il me sera possible de le faire. Merci Seigneur de pouvoir te rencontrer de cette si belle manière. Amen !

Jocelyne Kupfer Côté, Groupe de méditation
Kichesipi, Gatineau (secteur Aylmer) Qc



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