

## ***Chronique religieuse 20 – 26 janvier 2016***

### **Méditation chrétienne à Saint-Boniface**

*Par le Comité de méditation chrétienne*

Lorsqu'on pense à la méditation, la plupart d'entre nous pensent à la longue tradition bouddhiste ou encore à son adaptation faite en 1979 par le scientifique Jon Kabat-Zinn. La source de la technique méditative qu'il instaura est connue sous le nom de: Méditation de la pleine conscience, en anglais: « Mindfulness-based Stress reduction ». Aujourd'hui grâce aux efforts de la Corporation Catholique du Manitoba plusieurs ont accédé à ces cours. Mais il y a plus...

La vieille tradition chrétienne de méditation fut ranimée par le moine John Main dans les années '70 et ensuite par son disciple Dom Laurence Freeman OSB; en plein 20<sup>e</sup> siècle, ils ont voulu apporter une réponse pratique à la quête spirituelle de leurs contemporains: une prière simple, dépouillée, silencieuse, accessible à toute personne et non réservée à une élite religieuse... la méditation chrétienne.

Il propose au cœur habité par la foi et l'amour, la reprise d'un seul mot-prière, par-delà les pensées et l'imagination qui nous occupent. Plus qu'une technique, c'est une prière de pauvre où le cœur s'ouvre à l'Amour, source de transformation profonde. Cette pratique spirituelle puise dans notre héritage chrétien. Elle remonte aux Pères du désert d'Égypte. Au fond, la méditation chrétienne répond à l'appel du concile Vatican II, qui invitait et qui nous invite toujours à donner une orientation plus contemplative à la vie spirituelle des chrétiens.

Pourquoi la méditation chrétienne? Pour plusieurs d'entre nous, la réponse va de soi. C'est un incontournable dans nos vies qui tendent vers l'activisme et peut-être l'épuisement... L'utilisation d'un mot sacré comme « Maranatha » ou « Abba » aide à calmer le brouhaha du cerveau et à rentrer en relation plus profonde avec L'Esprit en chacun de nous... dans le silence, si peu présent dans nos vies...

Une vingtaine de « méditants » se rencontrent pour une heure au sous sol de la Cathédrale de St-Boniface tous les mardi soirs depuis le début du mois de juillet l'an dernier. Quelques méditants partagent leur expérience :

*« La famille de la méditation - Que c'est bien de nous rencontrer en amis pour, ensemble, nous rapprocher du cœur de Dieu par la méditation. Je ne suis ni Catholique, ni francophone (quand même chrétienne et francophile), mais je me sens comme je suis parmi frères et sœurs lors de la méditation, parce que nous servons le même Dieu, et c'est le même Saint Esprit qui nous guide. En famille, nous sommes plus forts! »*

et un autre ajoute : *« Pour moi, les rencontres de méditation des mardis soirs à la Cathédrale sont un moment de communion privilégié. Nos esprits s'unissent dans le silence, et la lumière qui en découle nous aide à mieux comprendre qui nous sommes. C'est aussi un temps de partage et d'échange qui ne manque pas d'enrichir chacun de nous qui y participe. Merci à la paroisse de la Cathédrale d'offrir cette activité de développement spirituel personnel et collectif. »* et :

*« Le fait de vivre cette expérience, avec au-delà de 20 personnes par semaine, apporte un cachet tout à fait spécial et remarquable à la méditation chrétienne. Comme un court témoignage de ma méditation, je me sens interpellé de faire ma méditation, lorsque je me réveille le matin et le soir avant de me coucher. »*

Comme le dit si bien le Père Richard Rohr: « Toutes les disciplines spirituelles n'ont qu'un objectif : se débarrasser de nos illusions afin d'être présents. Ces disciplines, comme la méditation, existent pour nous faire voir ce qui est, qui nous sommes, et voir ce qui se passe. Ce qu'est l'amour. C'est Dieu, qui est amour, Dieu qui se donne à tout moment dans la réalité de notre vie. Qui nous sommes est amour, parce que nous sommes créés à l'image de Dieu. Ce qui se passe c'est Dieu qui vit en nous, avec nous, et à travers nous en amour.