

Pourquoi la méditation chrétienne?

Par Louise Hébert-Saindon

Pourquoi méditer quand on a la Parole de Dieu et les sacrements? Selon le Père Michel Boyer, franciscain, c'est un moyen privilégié pour transformer l'être et la vie.

Et la Parole? Depuis Vatican 2, les laïcs lisent la Bible dans des groupes comme ceux du *Renouveau pastoral paroissial* ou *Debout ensemble dans le Christ*. On a vu l'émergence de groupes de partage axés sur la Bible et l'art tel que MESSAJE. Mais quelque chose nous échappait et les échanges semblaient plutôt fraternels que nourrissants spirituellement. Plusieurs se sont penchés sur les pratiques du Bouddhisme ou autres spiritualités orientales afin de trouver la paix intérieure. Plus récemment nombreuses personnes se sont formées dans la méditation de pleine conscience selon l'approche de Jon Kabat Zinn.

Est-ce que la méditation chrétienne existe? Oui! La fin du deuxième siècle vit la persécution des chrétiens et une migration des Pères et Mères chrétiennes vers le désert. Ils vivaient là un idéal monastique empreint de solitude, de silence et d'abnégation, répétant le nom de Jésus ou de brefs extraits bibliques afin de s'ancrer dans une relation intime avec Dieu.

Respecté en Orient et en Occident, le moine Jean Cassien (360-435) a écrit le premier manuel de spiritualité occidentale. Il affectionnait ce mantra : « Viens à mon aide, oh mon Dieu, viens à mon secours » Psaume 70,1. Le XVIIe siècle vit l'âge d'or du mysticisme en France. On y pratiquait l'oraison du regard, le silence intérieur et la répétition de brefs textes bibliques. François de Sales aurait écrit : « Soyez fidèlement invariable en cette résolution de demeurer dans une très simple unité et unique simplicité de la présence de Dieu. Toutes les fois que vous trouverez votre esprit hors de là, ramenez-le doucement sans faire pour cela des actes sensibles de l'entendement ni de la volonté ».

Au XXe siècle, inspiré par les écrits de l'ascète Jean Cassien, un moine bénédictin, John Main, renoua avec la méditation chrétienne. Le moine

cistercien, Thomas Keating, a aussi plongé dans la méditation comme préface à la contemplation de Dieu.

Depuis 3 ans, un groupe de chrétiens, sous le leadership de (feu) Réal Sabourin, découvrent les bénéfices de la méditation chrétienne. En utilisant le mot : MARANATHA, qui signifie : « Viens Seigneur, Viens! », ils ont cherché à créer en eux le silence, non pour se vider, mais pour ouvrir un espace divin, un lieu où Dieu habite malgré nos vies bruyantes et agitées. Si le temps est venu pour vous de passer de la parole au silence dans votre recherche de la paix divine, venez vous joindre à nous les mardis soirs à 19 h au sous-sol de la Cathédrale ou vous pouvez m'appeler au 204-416-4622 pour d'autres informations!