Échos du silence

VOLUME 29 Nº 1 PRINTEMPS 2021 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

3 Avant-propos

4 Agir en harmonie avec la connaissance du cœur

5 Inévitable discipline

7 Devenir des moines dans le traffic

8 L'expérience de la falaise

9 Écoutez… pour voir

11 Ici et maintenant

12 La prière silencieuse à la source de la vie spirituelle

14 Dieu du passé, du présent et de l'avenir

15 Séminaire International de John Main 2020

17 Faire autrement… monastère sans les murs

19 Purification et renoncement

20 Le grand silence du dedans

21 Comment ?

22 John Main et la méditation chrétienne

26 Le site web MCQRFC et une série de 5 conférences virtuelles

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
450 536-5300

Mont-Saint-Hilaire
466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
450 813-3165

IMPRIMERIE INVITATIONS BELOEIL 19 66

450 467-6509
941, rue Bernard-Pilon, Beloeil QC J3G 1V7
invitationsbeloeil.com

AVANT-PROPOS

Lise Daigneault

Pierre Therrien

Andrée Marcoux

Pour débuter, Lise Daignault nous introduit à un extrait d'une lettre de Laurence Freeman et nous partage que s'abandonner au potentiel divin de notre humanité est rassurant.

Suit le texte de Michel Boyer, ofm, qui nous rappelle l'*Inévitable discipline* de la méditation chrétienne et nous appelle à entrer en nous-même pour percevoir ce à quoi nous ouvre l'expérience de la méditation chrétienne qui fait appel à un engagement fidèle.

Monique Piché apporte sa réflexion sur la présence continuelle de Dieu en lien avec le déménagement des Dominicaines de Berthierville à Shawinigan et nous suggère une démarche pour l'intégration dans notre vie du texte « *Devenir des moines dans le trafic* ».

Simon Maltais nous présente Félix Tanguay dans son récent essai : « *L'expérience de la falaise : une spiritualité du lâcher-prise* » (Novalis, 2020).

Écoutez… pour voir (Psaume 94) « *Aujourd'hui, ne fermons pas notre cœur, mais écoutons la voix du Seigneur* ». Homélie présentée par Gérard Blais, marianiste, lors du 4e dimanche ordinaire 2021 à Cap-Rouge (Québec). C'est un cadeau de la part du conférencier de notre Ressourcement spirituel annuel 2016.

Le texte *Ici et maintenant*, de Michel Boyer, ofm, nous rappelle que Dieu est au rendez-vous à la porte de notre cœur.

La *Prière silencieuse à la source de la vie spirituelle*. Réflexions et témoignages de prêtres et de pasteurs sur la méditation chrétienne par Pauline Peters. Nous remercions, Yvon R. Théroux, méditant, pour sa généreuse collaboration à nous offrir la recension de ce livre.

Cet auteur inconnu de « *Prière au Dieu du passé, du présent et de l'avenir* » nous invite à découvrir son approche lorsqu'il parle avec le Seigneur !

Séminaire John Main 2020, « *Un cœur, un espoir – La sagesse indigène et l'avenir de l'humanité.* » Alex Zatyrka, sj, en était l'orateur principal ». Pierre Therrien présente quelques extraits de de l'article de Leonardo Corréa produit dans le bulletin Meditatio-automne 2020.

Faire autrement… monastère sans les murs. Prenons plaisir à lire les témoignages de méditantes et méditantes.

Purification et renoncement – Quelques aspects chez Catherine Aubin et Saint-Jean-Cassien partagés par Suzanne Joly.

John Main et la méditation chrétienne par Marc Lacroix, en collaboration avec les pères Luc Ferland, osb et Michel Boyer, ofm.

Comment?... Un roi de l'univers paradoxal.

Les liens qui nous unissent, par Jean Grou. Souvenirs d'un jeune auteur, devenu rédacteur en chef de *Prions en Église*.

Andrée Marcoux, Lise Daignault
et Pierre Therrien
Coresponsables d'Échos du silence

Agir en harmonie avec la connaissance du cœur

J'aimerais vous présenter cet extrait de la lettre de Laurence Freeman, directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

Dans cette lettre, je découvre un enseignement que j'apprécie beaucoup. J'ai retenu davantage la fin de la lettre et ça m'a encouragée. La version du « toujours » et du « jamais » telle qu'expliquée par Simone Weil et adoptée par Laurence Freeman.

Je ne peux pas dire que je suis toujours une bonne méditante, mais je peux affirmer que jamais je ne regretterai de donner du temps à la méditation quand je regarde tous les fruits qu'elle m'a apportés.

M'abandonner au potentiel divin de mon humanité est rassurant.

Lise, méditante, Valleyfield

Extrait de la lettre de Laurence Freeman :

Laurence Freeman

L'essence de la prière est la pureté de l'attention ; d'elle jaillit une nouvelle perception de la vérité et de la liberté. Ces termes d'antan trouvent une nouvelle jeunesse, celle de valeurs actuelles et vivables. Les relations de toutes sortes sont ressenties différemment à la lumière du silence. Le travail acquiert un sens qui va au-delà de la satisfaction d'une récompense financière ou d'une réputation. Il devient « *un bon travail* » qui fait ressortir le meilleur de nous-mêmes dans un esprit de service (pensez par exemple à tous les bénévoles pendant cette crise sanitaire) et apporte des bienfaits aux autres.

La sagesse des sociétés traditionnelles découle d'un mode de vie qui est mieux en lien avec les rythmes de la nature et ses dons de guérison que nous ne le sommes dans le monde technoindustriel. Mais pour éviter tout romantisme et idéalisme, nous avons besoin d'un partenariat, d'une forme d'amitié novatrice entre un nouvel ordre de contemplatifs répandus à tous les niveaux et dans toutes les générations de la société et ces cultures plus anciennes. S'il reste assez de temps, cela pourrait contribuer à changer le cours d'autodestruction que nous suivons encore. Les indigènes et les contemplatifs partagent une compréhension commune du cœur comme source unifiée de sagesse et de toutes les formes d'amour.

Lorsque nous agissons en harmonie avec la connaissance du cœur, notre travail est centré sur Dieu et renforce l'unité de l'humanité. Le défi pour notre monde trop bruyant, qui a du mal à écouter autre chose que le bruit, est que cette connaissance est silencieuse, comme le cœur lui-même. Elle l'est toujours de nos jours. Elle n'est pas un moyen. Elle est ce qu'elle est. Elle parle par ses fruits. Une belle fête surprise (à Bonnevaux et en ligne) m'a récemment rappelé le quarantième anniversaire de mon ordination sacerdotale (le quarante-et-unième de mes vœux monastiques). Ne comptant pas les années, j'accepte cela avec confiance. Mais je me souviens de la pensée qui a traversé mon esprit dans le doute, il y a bien longtemps : « Où cela va-t-il me mener ? Est-ce que je vais faire cela pour le reste de ma vie ? » Simone Weil écrivait dans son carnet qu'on ne peut pas dire « toujours », mais qu'on peut en vérité dire « jamais ». Je peux dire que je ne trahirai jamais volontairement ce don. Mais je ne peux pas dire que j'en serai toujours un bon disciple. C'est donc une question raisonnable à me poser, même si elle n'a pas de réponse. Je n'ai pas la prétention d'y répondre maintenant.

Mais je peux dire que le simple enseignement, que John Main m'a transmis il y a longtemps, n'a jamais cessé de révéler de nouveaux niveaux de sens et de dimensions de la réalité. C'est un joyau qui exauce les souhaits, un sutra de diamants,

une perle de grand prix, un trésor enfoui. En votre présence, je voudrais le remercier – et le remercier de continuer à guider ce travail. Il m'a conduit dans le mystère du Christ d'une manière que je n'aurais jamais pu imaginer. Je ne pense pas en savoir plus qu'au début, mais je crois, avec une confiance qui me surprend, que le simple enseignement sur la méditation est un don précieux pour le monde, jamais plus précieux que dans notre besoin actuel.

Au cœur de ce don, je n'ai pas trouvé de connaissance ou de croyance au sens ordinaire, mais une tranquillité toujours plus profonde, qui s'éloigne et s'approche. Dans cette immobilité, nous atteignons de nouvelles frontières et notre vie reflètera inévitablement ce que nous y découvrons. Nos imperfections personnelles sont gênantes mais pas importantes – ce qui est réconfortant si vous en avez beaucoup. Dans le calme, nous n'allons nulle part, mais nous sommes pleinement engagés dans le parcours humain. Nous devenons humains et nous réalisons ce que signifie être humain. Le silence de cette immobilité nous enseigne l'amitié de Dieu envers nous, son désir ardent pour nous. C'est ce dont nous avons besoin : ne pas céder à l'attrait de nous transformer en cyborgs ou de nous recréer génétiquement, mais nous abandonner de tout cœur au potentiel divin de notre humanité, avec tous nos défauts – finalement aimables et rachetables.

Je vous remercie de partager cette vision.

Avec beaucoup d'amour,

Laurence Freeman, osb

Inévitable discipline

Par Michel Boyer, franciscain, accompagnateur spirituel de MCQRFC

Pour certaines personnes, le mot discipline suscite un certain malaise. Des souvenirs pas très heureux, associés à la famille ou à l'école, refont surface. Le mot discipline peut résonner comme contrainte, sévérité, manque de liberté, abus de pouvoir !

Nous sommes admiratifs des professionnels du sport ou musiciens. Trop facilement, nous oublions le temps, l'énergie, la persévérance, qu'ils ont dû déployer. Hé oui ! la discipline qu'ils se sont donnée. À bien y penser, l'envers de la discipline serait le laisser-aller, la facilité, la pensée magique. Et voilà, qu'à la méditation chrétienne, on attire l'attention sur la discipline. Qu'en est-il au juste ? Essayons d'y apporter un peu d'éclairage et éventuellement de dissiper le malaise ressenti.

Michel Boyer

Notre propre expérience nous révèle que la méditation chrétienne suppose un apprentissage. De fait, il n'y a pas de cours accéléré ! Cela suppose qu'on s'y adonne jour après jour. Donc, un engagement ! Il y a un apprentissage qui se déploie dans le temps : s'arrêter, se mettre sur pause, se déposer dans le silence, en arriver à cette conviction, qui tient de notre expérience, que cet espace consacré à la méditation dans le silence nous est essentiel, comme respirer. Il suffit d'être privé quelques jours de la possibilité de méditer pour constater un manque intérieur évident.

Prendre son mot de prière et lui être fidèle, cela apparait simple à première vue. Notre expérience nous démontre que c'est simple, mais pas moins exigeant. Cela suppose donc tout un

apprentissage à vivre. Chacun de nous a son rythme propre. C'est donc en méditant que l'on apprend véritablement à méditer. On peut dire que la méditation elle-même est notre enseignant. Le maitre-mot à retenir est donc apprentissage. À mon avis, cela entraine une nécessaire discipline.

Mais allons plus en profondeur pour pressentir ce à quoi nous ouvre l'expérience de la méditation chrétienne qui fait appel à un engagement fidèle de notre part. Chaque fois que nous nous assoyons pour méditer, nous nous rendons disponibles, aussi pleinement que possible, à cette puissance de Dieu libérée dans nos cœurs. Et cette puissance est celle de l'amour. C'est pourquoi nous apprenons au fil des jours à être vigilants, non pas à notre seule personne, à nos idées, nos peurs, nos désirs, mais vigilants pour Dieu. Inutile de s'évaluer, de vérifier notre progrès. La seule chose qui compte vraiment, c'est notre ouverture à cette puissance infinie d'amour qui habite notre cœur. Comme l'exprime avec justesse le bénédictin John Main dans *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, au 6 août :

> « Nous n'attendons pas qu'il se passe quelque chose, des intuitions, ou de la sagesse. Tout cela n'est rien comparé à l'Esprit qui demeure en nous et qui ouvre notre cœur à ce qui est durable : Dieu et l'amour de Dieu pour chacun de nous. »

Ce qui importe vraiment, c'est de savoir que nous sommes en chemin et en apprentissage constant pour reprendre notre mot de prière, du mieux que nous le pouvons. Notre mot de prière nous aide à mettre fin aux pensées qui nous ramènent dans le passé ou qui nous projettent dans le futur. Il nous laisse davantage ouverts à la présence de Dieu qui est. Et comme l'exprime si bien le bénédictin John Main, dans le livre en français, *Le Chant du silence* :

> « C'est pourquoi la méditation est une voie de renoncement, de discipline. Tout cela est rassemblé dans l'acte de foi qu'est la reprise du mot de prière, dès lors que nous le disons avec une fidélité toujours plus grande. C'est la discipline du disciple, ouvert au Maitre intérieur qu'est le Christ. Discipline du disciple, vigilant, présent et plein de respect, lorsqu'il se fait présence au Maitre. »

En guise de conclusion, je fais appel à la sagesse du maitre de prière qu'est John Main :

> « Telle est la voie de la méditation : prendre son mot de prière et le réciter. Quelle que soit la paix ressentie, récitez-le. Quelle que soit la somnolence qui vous accable par moment, récitez-le. Que vous en retiriez beaucoup ou peu, récitez votre mot. Si vous comprenez cela, vous avez presque tout compris de ce qu'il y a à comprendre : dire son mot de prière, et le prendre du début à la fin de la méditation. »

John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, au 29 juin.

> Tel est l'essentiel de la tradition dans laquelle nous sommes insérés, qui nous sert de point de repère à ne pas perdre de vue !

Échos du silence est la revue de tous les méditants-es.
Si vous désirez nous faire parvenir un article,
avec des photos de bonne résolution, nous vous invitons
à nous expédier le tout à l'adresse suivante :
echos@meditationchretienne.ca

Devenir des moines dans le trafic

Par Monique Piché

1) En mars dernier, les Dominicaines de Berthierville ont déménagé à Shawinigan. Dans son film *Les Amoureuses,* la cinéaste Louise Sigouin a filmé cette page de l'Histoire. Dès l'ouverture, elle donne le ton en affichant cette phrase du chorégraphe Akan Khar : « *J'ai toujours cru que c'est dans l'expiration lente que réside le sens, l'énergie spirituelle profonde.* » Elle affirme que la respiration lente nous calme et nous fait entrer dans un autre espace de conscience et qu'il se passe quelque chose en nous quand on médite. Elle dit : « *J'ai été émue par la beauté intérieure et extérieure de ces femmes. Ce sont des femmes lumineuses qui vivent dans un espace de paix et qui ont été transformées dans l'Amour. Cela s'exprime tant dans les gestes portés envers leurs compagnes que dans ce qui meuble leur vie quotidienne.* »[1]

2) On a longtemps pensé que la contemplation était réservée aux moines et aux moniales dans des monastères. Suite à la lecture des écrits de Jean Cassien et des Pères du désert et de sa propre expérience de la méditation, John Main a vu la vie monastique différemment[2]. Il a eu l'intuition que nous sommes tous et toutes appelés à devenir « des moines dans le trafic » et que le but de la méditation était de nous conduire à la prière incessante. (Luc 21,36)

3) **La prière incessante** qu'est-ce à dire ? Cela consiste à voir la Présence de Dieu dans la vie quotidienne : en préparant notre repas, en buvant un verre d'eau, en prenant une marche, en prenant conscience du rythme de notre respiration, du désir de Dieu qui nous habite … Il s'agit d'apprendre à voir la divinité dans notre humanité et notre monde : en écoutant les nouvelles, dans nos relations, nos amitiés, en voyant des gestes de compassion et de bonté (les nôtres et ceux des autres). Et une fois qu'on en a pris conscience, de lui exprimer notre gratitude.

4) **La conscience de la Présence de Dieu dans l'ordinaire** de la vie quotidienne s'enracine dans la pratique de la méditation. La répétition du mantra est un choix conscient qui dégage la pensée. Il nous aide à pratiquer la simple prière du cœur et à transformer notre vie en une prière continuelle qui est celle de vivre en celui qui demeure en nous. (Jn 22,23) Pour plusieurs, la méditation est devenue *une pratique contemplative essentielle durant la pandémie*. La méditation nous aide à demeurer dans la conscience de l'amour de Dieu, dans la paix intérieure, le calme et le repos.

5) **Maranatha** …. Oui « *Viens Seigneur Jésus* ». Nous t'appelons avec une ferveur renouvelée durant *ce temps de l'Avent* où notre cœur te désire et désire demeurer en ton Amour. « Maranatha »

Suggestions pour l'intégration du texte « Moines dans le trafic »

1. Je relis le texte lentement en soulignant ce qui me fait du bien.
2. Quelles sont les lumières précieuses que je reçois. Je les repère et les note.
3. Parmi les 5 paragraphes :
   Lequel me touche le plus ? Je me précise en quoi il me touche.
4. Lequel m'interpelle le plus ? Je me précise à quoi je me sens appelé-e ?
5. Si je vis du « stress » durant la journée, je prends un moment pour me centrer. Je me tiens le dos droit et me détends les épaules. Je prends de grandes respirations, conscient-e de ma « dignité » sous le regard du Bien-Aimé.
6. À la fin de la journée, je fais un retour sur ma journée pour noter les moments où j'ai été conscient-e de la Présence de Dieu et je lui exprime ma gratitude.

1. Film "Les Amoureuses" : Revue Notre-Dame-du-Cap – Mars 2020
2. Laurence Freeman – du livre "John Main – Essential Writings".

L'expérience de la falaise

Recension par Simon Maltais

De nos jours, pour être un peu spirituel, il faut savoir lâcher prise. Cette expression, nous l'avons tous entendue à la télévision, lue dans une revue ou même dite au détour d'une conversation. Mais, que veut-on dire lorsqu'on parle de lâcher-prise ? C'est cette question que s'est posée Félix Tanguay dans son récent essai : « L'expérience de la falaise : une spiritualité du lâcher-prise » (Novalis, 2020).

Un mot d'abord sur l'auteur. Historien de formation, celui-ci s'intéresse particulièrement à la linguistique et aux sciences des religions, plus spécifiques au champ des religions comparées. Grand chercheur de sens, il connaît autant les spiritualités bouddhistes et taoïstes que l'abandon chez Charles de Foucault et Madame Guyon. C'est donc sans surprise qu'il s'est intéressé à cette expression riche de sens qui est à la fois omniprésente dans la culture populaire et à contre-courant des valeurs véhiculées par notre société de consommation.

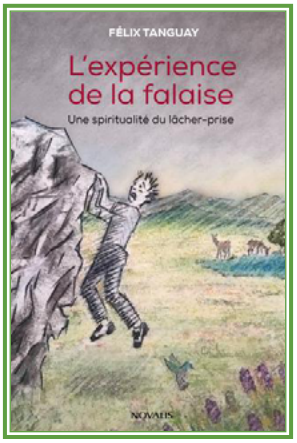
La première partie de l'ouvrage est consacrée à une étude historique de l'origine de l'expression « lâcher-prise ». Loin d'être ennuyant, ce détour par l'histoire nous permet de saisir toute sa complexité, héritière des différents milieux qui l'ont employée. Le lâcher-prise tel que nous le connaissons, s'il tire ses racines du monde protestant de la fin du 19e siècle, est aussi redevable au bouddhisme occidentalisé et aux psychologues du milieu du 20e siècle.

C'est cependant la seconde partie de l'ouvrage qui retient le plus l'attention. Dans celle-ci, l'auteur tente d'offrir aux lecteurs une « définition opérationnelle » du lâcher-prise, c'est-à-dire une compréhension réfléchie, spirituelle et signifiante de ce que peut comporter un engagement sur cette voie. Et ce qu'il propose est loin d'être un ramassis d'adages mal ficelés.

Car, le vrai lâcher-prise, ce n'est pas la pensée magique qui endort notre sens critique avec ses promesses irréalistes. Ce n'est pas non plus une posture qui ne nécessite qu'un engagement de façade. C'est une voie, parfois exigeante, parfois moins, qui amène l'individu à porter un regard franc sur lui-même et à faire confiance en la vie.

Mais quelle est donc cette expérience de la falaise qui donne son titre à cet ouvrage ? Je laisse l'auteur l'expliquer avec ses propres mots :

> *La falaise dénote le côté radical de l'expérience : être devant un précipice, c'est être devant la mort, devant l'impasse, devant l'inconnu, devant la fin, qui est le début. Parfois, on perçoit le lâcher-prise comme étant le simple fait de « lâcher la prise qu'on a sur quelque chose ». Or, ce que la falaise permet de faire comprendre est que cette prise implique en fait, toute la personne, tout agrippée qu'elle est sur le bord d'un précipice béant : si on lâche, on lâche tout. Il y a là une radicalité mystique.*



L'expérience de la falaise offre donc une perspective rafraîchissante et pertinente sur une expression parfois galvaudée dans le langage populaire. Dans son ouvrage, Félix Tanguay nous offre une voie vers le bonheur qui n'a rien à envier aux sirènes tonitruantes de notre société de consommation. Bien au contraire, le lâcher-prise permet une honnêteté, une liberté et une confiance en soi qui ne peut qu'être inspirante de nos jours.
Image : *letting go*, Mtcv (2001)
Adresse URL : https://www.carnetsduparvis.ca/livres/experience-falaise/

Écoutez… pour voir

Par Gérard Blais, marianiste

De parole en paroles

Écoutez… pour voir (Psaume 94)
« Aujourd'hui, ne fermons pas notre *cœur*, mais écoutons la voix du Seigneur ».
Homélie présentée par Gérard Blais, marianiste, lors du 4e dimanche du temps ordinaire B.
Plusieurs se rappelleront que Gérard Blais fut notre conférencier invité lors du RSA 2016.

Mes chères sœurs, mes chers frères,

J'ai intitulé mon homélie : « Écoutez… pour voir ! » Ce titre a peut-être évoqué à votre esprit l'identification radiophonique d'« Espace-Musique » à Radio-Canada, il y quelques années. J'y reviendrai un peu plus loin. Pour l'instant, j'aimerais raccrocher ce titre au refrain du psaume que nous venons de chanter : « Aujourd'hui, ne fermons pas notre cœur, mais *écoutons* la voix du Seigneur ».

Tout le monde sait la différence entre le verbe « écouter » et le verbe « entendre ». On entend avec ses oreilles ; on écoute avec son cœur. Lorsque quelqu'un est dur d'oreille, ne dit-on pas qu'il est *malentendant*… ? On ne dit pas qu'il est un « *malécoutant*. » Par ailleurs, d'un enfant qui ne veut pas écouter, on dira qu'il a la tête dure. On ne lui fait pas examiner les oreilles, on s'interroge plutôt sur ses émotions.

« Aujourd'hui, ne fermons pas notre cœur, mais *écoutons* la voix du Seigneur ». Pour écouter, dit le psaume, il faut commencer par s'ouvrir le cœur. Pour s'ouvrir le cœur, il faut créer le silence. Mais comme le silence nous fait peur, on s'enveloppe de bruit. Il faut toujours un bruit de fond : la radio, la TV, le stéréo, le vidéo, le DVD, le MP3 ; tout le monde est branché sur son cellulaire ou son iPhone, au restaurant, à la banque, sur le trottoir. J'ai même vu un curé à l'autel, répondre à son cellulaire : « Non, monsieur, je n'ai pas besoin de faire ramoner ma cheminée… je n'ai pas de cheminée ! »

Quand ce n'est pas suffisant, on sort le klaxon, les chaudrons ou le marteau-pilon. Qui ne s'est pas retrouvé un jour ou l'autre, sur un terrain de camping, voisin de quelqu'un qui vous a partagé sa musique ? Je ne serais sans doute pas le seul au monde à pouvoir vivre sans le bruit assourdissant des *skidoos* ou des tondeuses à gazon. Bref, la pollution par le bruit est bien plus nocive, me semble-t-il, que la pollution par les gaz à effet de serre.

« *Écoutez…pour voir !* » Il faut faire le vide pour laisser entrer la Parole. À ce sujet, je vous raconte l'histoire suivante. Un jour, un type quelque peu nostalgique de la religion de son enfance, décida de pratiquer ce qu'on appelle le « tourisme spirituel ». Il partit pour Katmandou faire un pèlerinage initiatique à l'image de Liz Gilbert dans son livre « *Aime, prie et mange* »[1]. Le voilà donc parti avec sa caméra, son ordi, son iPhone, une panoplie de produits « Shaklee », sa boule de cristal et ses huiles essentielles pour restaurer ses chakras. Il se mit à l'école d'un maître de zen qui l'invita à la cérémonie du thé. Assis l'un face à l'autre, le maître de zen commença à verser du thé dans la tasse du touriste « spirituel ». La tasse fut bientôt remplie et le maître de Zen continua à verser du thé. Tout excité, l'étranger s'écria :

– Mais ça déborde.

– Exactement ; elle est comme toi ! On ne peut plus rien mettre, tu es déjà tout plein de toi-même.

1. William Johnston, *Christian Zen* (Fordham Univ. Press. (ISBN 0-8232-1800-7)

C'est une loi de la nature : il faut faire le vide pour faire le plein. En hébreu, il y un lien linguistique entre les mots *désert* et *parole*. Le mot « parole » se dit « dabar » et « désert » se dit « midbar ». « Dabar / midbar ». Pour écouter la Parole de Dieu, il faut faire désert. Mais comme on n'est peu habitué au silence, l'expérience du désert est déroutante. Le silence fait peur.

« *Écoutez… pour voir* ! ». Pendant plusieurs années, ce fut l'identification d'Espace-Musique à Radio-Canada. J'ai fait une recherche qui m'a mené au livre de l'Exode, dans la Bible. Lorsque Moïse reçut la Torah, au sommet du mont Sinaï, le texte hébraïque dit ceci : « Tout le peuple vit des voix » (Exode 20,18)[2]. La majorité des Bibles (sauf André Chouraqui) traduisent : « Tout le peuple *entendit des voix* ». Strictement parlant, on ne peut pas voir des sons, on les *entend*.

Est-ce une erreur de traduction du texte hébraïque ? Pas du tout. Saint Augustin est venu à ma rescousse pour expliquer cette curiosité linguistique. Dans les « *Confessions* », saint Augustin écrit ceci : « S'il n'appartient qu'aux yeux de voir, le verbe "voir" nous sert également pour les autres organes quand nous les appliquons au champ de la connaissance. C'est ainsi qu'on dira : *Vois* comme ça sent bon ! *Vois* comme c'est dur ! [3] »

En somme, quand on sait, on voit. Sur le plan spirituel, quand on fait silence et que l'on passe en mode « écoute », on se met à voir clair. Ce n'est pas toujours l'éblouissement total, mais on retrouve un peu d'équilibre et les choses commencent à se simplifier.

Écoutez… pour voir ! Mais, écouter… *pourquoi* ? Parce que le jour où l'on se met à l'écoute de la Parole de Dieu et qu'on l'applique, un bien-être se fait ressentir dans sa vie. Dans la Bible, on y trouve toutes les valeurs pour fonder une vie saine, pleine et équilibrée. « Le secret, dit le vieux chinois dans le film *Karaté Kid*, c'est l'équilibre ». Il n'est pas faux de dire que lorsque nous lisons la Bible ou que nous fréquentons les sacrements, nous équilibrons notre vie.

Je termine avec une découverte assez curieuse que j'ai faite en préparant cette homélie. Le psaume de ce jour nous disait : « Aujourd'hui, ne fermons pas notre cœur, mais *écoutons* la voix du Seigneur ». Très bien. Nous écoutons, mais nous demandons aussi à Dieu de nous écouter. « Seigneur, *écoute-nous* ! », disons-nous après les Prières universelles. Donc, Dieu lui aussi passe en mode « écoute ».

Qu'en est-il de ce Dieu qui nous « écoute ». On raconte qu'à Babylone, des prêtres frappaient à la porte des temples pour réveiller les dieux. « Allez ! Réveillez-vous. Écoutez-nous ! » Aujourd'hui, la sonnerie des cloches est peut-être une lointaine réminiscence de ce réveil des dieux pour qu'ils écoutent les prières des fidèles. Or, à Memphis, en Égypte, on a trouvé des « stèles à oreilles »[4]. Ces stèles à oreilles ressemblaient à un pilier sur lequel on avait accroché des oreilles. Pas des vraies oreilles : des oreilles votives, i.e. des oreilles sculptées dans la pierre ou le bois. Ces oreilles sculptées étaient ni plus ni moins comme des supplications pour que les dieux écoutent les prières qui leur étaient adressées. ». En somme, on fournissait des oreilles à Dieu pour qu'il écoute les prières qui lui étaient adressées.

Malgré ma recherche intensive, je n'ai jamais trouvé, ni en Égypte, ni en Mésopotamie, un dieu qui s'appelait le dieu RBO « Rock et Belles Oreilles » ! Cela dit, j'avoue qu'on serait étonné, en allant à Sainte-Anne-de-Beaupré, de voir suspendue au mur de la basilique une paire d'oreilles au lieu d'une paire de béquilles !

Sur un mode plus sérieux, je propose maintenant que nous gardions un petit moment de silence pour nous mettre en mode « écoute ». Que l'Esprit-Saint vienne suggérer à chacun la demande la plus utile pour sa vie.

« Aujourd'hui, ne fermons pas notre cœur, mais *écoutons* la voix du Seigneur ». Amen

Seigneur, écoute ma prière !

2. Chouraqui traduit exactement : « *Tout le peuple vit des voix* »

3. Saint-Augustin, *Les Confessions*, Livre X, 35-54, Éditions "Les Belles Lettres", Tome II, pages 280-81)

4. *Le Monde de la Bible* – No 167- Sept / oct 2005

Ici et maintenant

Par Michel Boyer, franciscain, accompagnateur spirituel de MCQRFC

Michel Boyer

Nous avons tendance à nous replonger dans le passé ou à nous projeter dans le futur. Ce n'est pas étonnant ! Évidemment, ces deux penchants ne doivent pas exister au détriment de la qualité d'attention et d'action dans l'instant présent. Le mouvement de la pleine conscience, que certains auteurs qualifient de pleine présence, connait un rayonnement important. Il éveille à cette dimension essentielle de la vie. Or, bien des personnes arrivent avec peine à vivre le présent, le « ici et maintenant ». Elles sont habitées de traumatismes du passé ou paralysées par l'inquiétude, la peur devant l'avenir incertain.

Bien intégrer son passé ne signifie pas l'oublier, ou rester dans le déni, mais ne pas le ressasser en permanence avec des « j'aurais dû ». Le remords est un réel poison pour l'esprit, il bloque la vie, empêche de se mobiliser dans le présent pour continuer sa croissance

Par rapport au passé, on peut être envahi par le ressentiment, le fait d'en vouloir à quelqu'un à cause d'un événement passé. La relation est alors nouée. Il ne s'agit pas de banaliser les traumatismes subis, mais de se mobiliser pour un travail de guérison. La blessure restera toujours, mais elle n'empêchera pas la vie de couler plus librement en soi. De l'avis du psychiatre Boris Cyrulnik, une blessure, un échec deviennent l'occasion de puiser en soi des forces insoupçonnées pour se reconstruire.

Ce n'est pas uniquement le passé qui peut polluer notre vie. Le futur aussi. Nous avons tendance à nous projeter dans l'avenir ! Il est normal d'avoir du souci du lendemain. Ce qui est néfaste, c'est la peur du futur quand nous le voyons forcément parsemé d'échecs. La manière de visualiser un événement peut influer sur l'événement en question. Alors, pour être dans la joie de l'instant, il nous faut dépolluer l'esprit du passé ou de l'avenir, de nos peurs, nos angoisses, de nos remords. Seul l'instant est créateur. Il n'y a que dans le « ici et maintenant » que nous pouvons nous ouvrir à la joie. Le maitre bouddhiste, Thich Nhat Hanh, appelle cela la plénitude de l'instant, une grâce à trouver dans les gestes les plus anodins.

Alors que nous nous assoyons pour méditer, calmes et silencieux, nous apprenons à nous reposer en notre centre, à nous tenir en présence de Dieu qui y habite au plus secret. Comme le dit si justement le bénédictin John Main : « dans la méditation, nous ne cherchons pas à entretenir des pensées sur Dieu, mais simplement à être avec lui, dans la grâce de l'instant. » À la porte du cœur, notre Dieu se fait attente amoureuse, il est déjà au rendez-vous. Comme le dit saint Augustin : « il nous est plus présent que nous le sommes à nous-mêmes. »

La reprise de notre mot de prière MARANATHA exprime notre consentement à cette présence unique qui nous donne part à sa plénitude. La méditation nous enracine dans l'éternel présent de Dieu. Éternel présent où le Père se donne, où le Fils se reçoit du Père et se remet tout entier à lui, dans le souffle d'amour qui les unit.

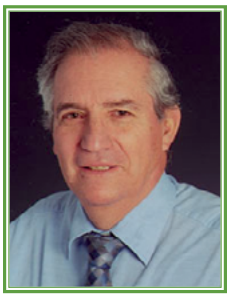
En guise de conclusion, accueillons ce passage de Ben O'Rourke dans *Trouver son trésor intérieur – la voie de la prière de silence* :

> « Tandis que nous sommes tranquillement assis en présence du Seigneur, toute notre attention se porte sur cet unique moment. Dans la quiétude, le fardeau du passé se trouve allégé. L'avenir est entre les mains de Dieu. »

Être dans le moment présent, libérés du bagage que nous traînons partout, est l'un des fruits de la prière de silence. Elle nous aide à envisager la vie avec plus de sagesse et de compassion.

La prière silencieuse

Recension par Yvon R. Théroux, méditant



Yvon R. Théroux

La prière silencieuse à la source de la vie spirituelle. Réflexions et témoignages de prêtres et de pasteurs *sur la méditation chrétienne*, Pauline Peters

Préface du père Laurence Freeman, osb, et Lyon, Éditions Peuple Libre, 2018, 249 p.

Au Québec, en particulier, on observe que le clergé et les membres de communautés religieuses ne sont pas très friands de la prière contemplative. On a connu par le biais de nouvelles religions de multiples façons de méditer en dehors du giron de la tradition catholique. L'exemple de la méditation transcendantale (M.T.) est parlant. Exotisme, couleur orientale, et promesse d'une amélioration sensible de toute la personnalité. Au sein de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC)[1], j'ai souvent constaté que les personnes qui faisaient un retour à la foi catholique avaient fait le détour par M.T. ou d'autres composantes orientales. D'où la suspicion envers la méditation chrétienne dans le sillon du bénédictin John Main. Mais, à regarder de plus près, on peut désormais lire les témoignages expressifs de prêtres et de pasteurs de divers courants de la tradition chrétienne, et pas seulement de souche catholique.

Mgr Christopher C. PROWSE, archevêque catholique en Australie, met en évidence, dès *l'Avant-propos*, la nécessité de temps de solitude dans la vie personnelle (p. 20). « Il n'est certainement pas naturel de ne pas méditer. C'est un remède et une nourriture céleste pour la personne intérieure. » (p. 20). « J'apprécie aussi la dimension œcuménique et même interconfessionnelle de la méditation. » (p. 21). Son confrère Mgr John STROYAN, évêque anglican de Warwick (Royaume-Uni) met l'accent sur le fait que « la méditation chrétienne nous aide à être. » (p. 24). Car notre ministère prend toute sa vigueur dans la présence silencieuse du Christ (Col 1,27). De la méditation chrétienne, il dira qu'« elle est simple, mais pas facile » (p. 26) tout en remontant aux sources historiques du IVe siècle. Pour sa part, Mgr Charles Jason GORDON, évêque catholique de Bridgetown (Barbade) insiste sur la méditation chrétienne, telle qu'elle est explorée dans les *Conférences* de Jean Cassien, qu'elle est une façon de nous disposer à sa grâce de transformation (p. 30). « La méditation a toujours été pour moi un lieu de rencontre privilégié avec le Dieu vivant » (p. 33). C'est dans le même sens que Mgr Michael E. PUTNEY, ancien évêque catholique de Townsville (Australie) insiste sur la nécessité de la prière pour toute personne chrétienne et encore plus pour tout prêtre qui remplit un ministère. Et la pratique de la méditation chrétienne permet aux prêtres de découvrir, encore et encore, un certain nombre de vérités d'une immense importance pour leur ministère (p. 38).

Le Père William F. Eckert (U.S.A.) assure les 2e et 3e parties de cet ouvrage magistral.

Sa première contribution concerne la méditation et les prêtres en paroisse. Il souligne à grands traits les lacunes de la formation à la dimension de la vie contemplative. Il a trouvé un remède à cette situation dans la méditation chrétienne mise de l'avant par le moine John Main. « Elle n'exige que du silence, de l'immobilité et de l'attention à l'instant présent et au Christ intérieur. C'est une rencontre biquotidienne avec la part la plus profonde de nous-mêmes, là où réside l'ultime réalité » (p. 46). Il raconte alors le cheminement de Mgr Tom FEHILY et sa rencontre avec John Main, osb. « La prière de la méditation chrétienne mérite de prendre le risque, surtout si nous sommes face à l'obscurité avant l'aube. »

1. MCQRFC : site internet : meditationchretienne.ca

(p. 53-54). Le prêtre en paroisse est au centre névralgique de plein d'occupations, de distractions. L'expérience de la méditation biquotidienne exige une « confiance en Dieu et en nous-mêmes. » (p. 60). L'auteur avoue que « beaucoup de prêtres de paroisse sont mal à l'aise avec la méditation chrétienne ou la prière contemplative. Il leur semble que c'est quelque peu suspect et indésirable » (p. 64). Paradoxalement, cette forme de la prière profonde « s'intègre aujourd'hui de plus en plus dans la vie de l'Église. » (p 64).

Sa seconde contribution s'intitule « John Main. Comment méditer. » (p. 69-76). D'abord, il résume finement les grands axes de la vie humaine et spirituelle de John Main et son séjour-clé à Montréal (1976-1982). Ensuite, il décrit la façon de méditer (toute simple mais exigeante) en invitant à ne pas nous juger ni à juger notre période de méditation. Il termine par un propos significatif du mantra selon John Main osb. La quatrième et dernière partie met en évidence les *Réflexions personnelles de prêtres et de pasteurs en ministère*.

Vingt intervenants issus de diverses parties du monde nous témoignent des grandeurs et misères de leur vie spirituelle et de leur découverte de la méditation chrétienne. (p. 83-227). L'expérience de la méditation est une « expérience vécue de la présence de Dieu » et nous ne devons intervenir qu'à partir de l'expérience. La méditation transforme, souvent à notre insu, l'étoffe de toute notre personnalité pour mieux témoigner du Dieu vivant. La méditation nous amène à être plus conscients de Dieu (p. 92). « Les méditations biquotidiennes sont devenues le pivot de ma vie, la charnière de la porte qui ouvre à l'enseignement menant à la vie de Jésus. » (p. 98). « La répétition de *maranatha* est un don immense et je me sens béni d'avoir été invité à répondre à cet appel » (p. 105). « L'enseignement du P. John m'a parlé au cœur et, comme il offrait une perspective intérieure et un cadre à mon expérience de la méditation silencieuse, je fus encore plus attiré par cette voie. » (p. 112). « Le silence de la Parole dans la méditation a une influence sur le pasteur, le ministre eucharistique, l'aidant, l'ami. » (p. 120). « Pour Dom Bede Griffits…l'une des choses qu'il m'a apprises était que pour lui, John Main était le meilleur directeur spirituel qu'il connaissait au vingtième siècle. » (p. 130). La méditation telle que « prônée par la communauté mondiale pour la méditation chrétienne fut pour moi une réponse à bien des difficultés » déjà mentionnées. Ce n'est pas « un appareil spirituel complexe, mais elle exige une discipline réelle. » (p. 138).

« La méditation était et est encore fragile dans ma vie, mais j'essaie de poursuivre fidèlement la pratique. » (p. 147). (…) « Je suis très reconnaissant de toute cette richesse que la méditation chrétienne a apporté à ma vie. » (p. 149). « Il n'est pas exagéré de dire que la méditation chrétienne a sauvé ma vocation de prêtre en ministère. » (p. 153). « Pour moi, la méditation est le retour quotidien dans ma demeure en Dieu, l'Unique qui toujours nous attend avec amour. » (p. 157). « La méditation me guidait dans le parcours vers l'Être, je comprenais qu'il est fondamental de se rappeler qui nous sommes et que nos paroles et nos actions doivent s'écouler de cette expérience d'être fils ou fille bien-aimée de Dieu. » (p. 167). « J'ai aujourd'hui conscience qu'il me faut être patient, même si je suis convaincu qu'une pratique spirituelle comme la méditation est fondamentale pour vivre une vie chrétienne dans le monde laïque d'aujourd'hui. » (p. 187). « La méditation m'a régulièrement permis d'approfondir ma réalité en Dieu et d'entrer en contact avec le tréfonds et la vraie part de moi-même. » (p. 190). « Je me console avec ce conseil de John Main de revenir tranquillement à la récitation du mantra, en réalisant que je suis là avec Dieu, et que cette fidélité a de la valeur en soi. » (p. 195) « … La méditation chrétienne enseignée par John Main…eut un fort impact sur moi et, de bien des manières, je me sens désormais soutenu dans mon parcours spirituel. » (p. 198). « En pratiquant la méditation chrétienne, j'ai senti que ma vie spirituelle prenait une nouvelle dimension. » (p. 199).

« Participer à l'École de méditation me permit de découvrir une profondeur de joie et de paix, recherchée depuis longtemps dans un nombre incalculable de livres, conférences et offices religieux. » (p. 206). « Puis j'ai trouvé un jour un livre de John Main, *Moment of Christ*. C'était le seul livre disponible en langue tchèque à l'époque. Après avoir lu quelques pages, je compris que j'avais vraiment trouvé ce que je cherchais. » (p. 213). « Nous restions libres de choisir la façon de vivre ce temps de méditation silencieuse, mais pour Liz (mon épouse) et moi, il était clair que nous suivrions l'enseignement de John Main. » (p. 219). « Les années ont passé depuis la mort de John Main, pourtant il continue à m'enseigner et à me remettre en question dans la poursuite de mon pèlerinage sur la terre. » (p. 225). Quelques annexes informatives achèvent cet ouvrage incontournable et tellement intéressant.

Tous ces témoignages, et certains en particulier, nous rejoignent dans notre quête de vérité. Rien n'est facile, et cela est vrai pour toutes les personnes en recherche d'une voie de libération et de rencontre authentique avec le Christ .

Dieu du passé, du présent et de l'avenir

« Dieu du passé, du présent et de l'avenir, / toi qui tiens dans ta main tous les instants de l'univers, / dis-nous comment tenir dans nos mains le sable de nos vies.

Apprends-nous à saisir le passé / sans nous bercer de souvenirs idéalisés, / à rester fidèles, sans raideur ni crispation, / à reconnaître les signes de ta présence / sans les transformer en reliques.

Apprends-nous à tenir le présent / sans nous laisser écraser par ses défis, / à saisir les moments favorables pour semer les semences / qui permettent à la vie et à l'amour / de franchir les générations.

Apprends-nous à tenir l'avenir / sans redouter sa venue, / sans l'enfermer dans le piège / des prévisions catastrophiques ou des illusions, / sans forcer le destin, / mais en nous disposant au souffle / de ton Esprit de vie et d'amour / que tu continues à offrir au monde.

Dieu du passé, du présent et de 'avenir, / dis-nous comment tenir dans nos mains le sable de nos vies. »

(Auteur inconnu)

Séminaire John Main 2020

Par Pierre Therrien

Mon épouse et moi avons assisté en webdiffusion à cet événement des plus enrichissants et nous avons pensé faire profiter les lectrices et lecteurs d'*Échos du Silence* de quelques extraits de l'article de Leonardo Corréa paru dans le bulletin Meditatio-Automne 2020 :

> « Le séminaire John Main 2020 s'est déroulé en ligne du 19 au 22 octobre 2020 et a été organisé par la WCCM[1] du Mexique, sous le thème « *Un cœur, un espoir – La sagesse indigène et l'avenir de l'humanité.* » Alex Zatyrka, sj, en était l'orateur principal.

Alex Zatyrka

Le Séminaire a démontré la possibilité d'utiliser le moyen de communication en ligne tout en conservant l'esprit et le sens du lien et de la communauté. Enrique Lavin, coordonnateur de la WCCM au Mexique, explique :

> « Au cours de l'été 2019, j'ai lu qu'un indigène se sentait chez lui parmi des tribus de Finlande, d'Australie et du Canada parce qu'elles partageaient les mêmes principes. J'ai commencé à enquêter et j'ai découvert que les indigènes du monde entier partagent de nombreuses valeurs : prendre soin de soi, de la communauté, de la terre. Et ils considèrent le cœur comme un centre de sagesse spirituelle.

Lorsque nous étions au JMS[2] 2019, le projet a pris forme et nous avions un titre : « *Un cœur, un espoir – la sagesse indigène et l'avenir de l'humanité.* » De retour au Mexique, nous avons passé un certain temps à chercher un lieu qui convienne. Nous avions tout préparé pour faire un beau séminaire présentiel avec tout un ensemble d'activités autour de ce thème. Et ce fut la pandémie, le manque de certitude, les confinements forcés et inhabituels. Nous nous sommes alors remis au travail. Il y eut d'abord le problème des fuseaux horaires ! Il fallait modifier le temps imparti aux orateurs, etc… Nous avons donc suivi le conseil de John Main et nous avons récité notre mantra. Finalement, tout a commencé à se mettre en place. Quand une porte se fermait, une fenêtre s'ouvrait, la grâce est intervenue partout. Le Séminaire a montré que l'esprit de John Main est bien vivant, quelles que soient les circonstances. La présence d'au-delà 350 personnes de plus de 30 pays a démontré que nous sommes une véritable communauté, un monastère sans murs et sans frontières, construit dans l'amour et présent à notre époque et aux autres. »

L'orateur principal, Alex Zatyrka, sj, a donné deux conférences très intéressantes d'une grande profondeur sur la sagesse indigène, partageant également son expérience de missionnaire en Bolivie et au Mexique. Il n'est pas possible de tout résumer en quelques lignes, aussi ne retiendrons-nous qu'un seul point important de son enseignement, qu'il a appelé « l'attitude théologique » : il s'agit d'une attitude intérieure que nous pouvons cultiver pour percevoir la communication avec Dieu et l'expérience de la transcendance.

La relation à la Terre et le respect à son égard étaient également présents lors du séminaire, soulignés dans l'exposé du linguiste mexicain d'origine maya, Hilario Chi Canul :

> « Nous avons toujours vu que la Terre a de la vie, qu'elle doit être nourrie et qu'on doit toujours s'en souvenir. Nous avons toujours gardé à l'esprit que marcher à la surface de la terre, c'est en soi marcher sur notre propre visage, c'est marcher sur le visage de notre mère – c'est pourquoi nous ne nous autorisons même pas à cracher par terre ; et, en temps voulu, la Terre nous demande aussi de la nourrir, de la nourrir avec de la fumée, de

1. The World Community for Christian Meditation.
2. John Main Seminar 2019.

la nourrir avec de l'eau, de la nourrir avec notre spiritualité. »

Pour sa part, Ana María LLamazares de l'Argentine, nous a entretenus « sur la construction de ponts » et a également évoqué la nécessité de regarder la Terre comme un être vivant, possédant même une conscience propre.

Avec Puleng Matsaneng d'Afrique du Sud, il a été question de la liturgie et de la spiritualité africaine. L'un des éléments clés qu'elle a mentionnés est l'importance de la communauté :

> « Contrairement à de nombreux endroits dans le nord et l'ouest, l'individu est moins important que la communauté. L'« Ubuntu » est le lieu où chaque personne est vue, entendue, appréciée et aimée. Sa dignité fondamentale est affirmée. Lorsque nous parlons d'« Ubuntu », nous parlons de l'amour agapè. C'est l'amour dont parle Jésus lorsqu'il dit : « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. » Dans notre contexte très fracturé, c'est l'amour qui chasse la peur. Les Évangiles sont « Ubuntu » et nous l'atteignons lorsque nous pratiquons les valeurs de l'Évangile. Pour nous et tous les chrétiens, les Évangiles sont un chemin vers l'« Ubuntu »

Un autre aspect fortement présent lors du Séminaire fut la réalité des blessures causées par la colonisation et le besoin profond de réparation et de réconciliation. Tau Huirama et Vanessa Eldridge de Nouvelle-Zélande, ont partagé le point de vue des Maoris. Conteur charismatique et spirituel d'histoires indigènes, Tau a expliqué combien les lois imposées par les colonisateurs ont porté atteinte à la culture de guérison des Maoris. Vanessa Edridge a également souligné l'impact de la colonisation et le besoin de réparation et de sauvetage de la culture Maori :

> « La centralité de la famille, des sous-tribus et des tribus, fut brisée et, pour ce qui est du sens religieux ou spirituel, on attendait de nous que nous oubliions nos dieux et divinités traditionnels et que nous passions au christianisme. C'est pourquoi, tout au long de l'Histoire, les peuples indigènes ont été ostracisés. (…) Mais nous voici maintenant. Nous cherchons à retrouver la sagesse indigène, nous travaillons pour sauver Papatūānuku, notre mère la Terre, l'endroit que nous appelons tous notre maison. »

Ron Berezan et Ivan Rosypskye de la Colombie-Britannique (Canada), ont fait une présentation des plus émouvantes. Au cours de leur exposé, Ron et Ivan ont décrit là aussi combien la colonisation a nui aux Autochtones, cette fois au Canada, où les enfants indigènes ont été forcés de fréquenter des « pensionnats indiens ». Une Commission canadienne de vérité et réconciliation a par la suite déclaré que cette pratique constituait une forme de génocide culturel contre les peuples indigènes. Ivan a parlé de façon touchante des souffrances de sa mère lorsqu'elle fut forcée d'aller dans l'un de ces pensionnats.

Ivan Rosypskye

Ron a ensuite rappelé à tout le monde qu'il faut plus que des mots pour parvenir à cette réconciliation : « Tout mouvement réel vers la réconciliation ne peut se limiter au dialogue et aux sentiments, il doit inclure des actions. Au Canada, le processus de décolonisation implique le respect des droits des Autochtones à l'autodétermination, selon la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones. »

Nous avons remarqué, comme l'indique Enrique Lavin en début d'article, qu'effectivement les Peuples autochtones du monde entier ont en commun de nombreuses valeurs, soient celles de prendre soin de soi, de la famille, de la communauté, respecter la Terre. Ils ont aussi malheureusement subi des sorts semblables, à savoir : perte de leur autonomie, de leur langue, de leur territoire, de leurs croyances, de leurs droits. Des efforts de décolonisation et de réconciliation sont amorcés, mais il faudra surtout de nombreuses actions concrètes pour réparer les blessures et les dégâts causés un peu partout.

Faire autrement… monastère sans les murs

« À cause de la pandémie, au cours de l'année 2020, les communautés de méditation chrétienne ont dû interrompre leurs rencontres habituelles. Il a été possible de participer en ligne, grâce à l'application ZOOM. Pour diverses raisons, des méditants ont préféré s'abstenir, tout en poursuivant leur propre pratique quotidienne.

La situation de la pandémie, et son évolution pas toujours prévisible, a entraîné une nécessaire adaptation et a fait appel à la créativité. Selon moi, le défi toujours présent, c'est d'entretenir les liens de communion les uns avec les autres. Qui d'entre nous n'a pas besoin d'encouragement pour tenir bon au fil des jours ? Les responsables de nos communautés de méditation ont un rôle tout particulier d'accompagnement à jouer : contacter ponctuellement leurs membres. Ne serait-ce pas une belle façon de prendre soin les uns des autres et cultiver le sens de la communauté ?

Telle est donc la préoccupation qui m'habite en tant qu'accompagnateur régional de la méditation chrétienne. En dépit du vaccin, les consignes sanitaires de base vont sans doute demeurer plusieurs mois. Toutefois, ne laissons pas la peur nous paralyser ! Ne perdons pas de vue l'importance de nos liens au cœur du silence. Nous pouvons nous donner, comme point de repère, de méditer ensemble à l'heure habituelle de nos rencontres. Le silence partagé défie l'espace et le temps ! On ne peut confiner la communion les uns avec les autres. »

Père Michel Boyer, franciscain, accompagnateur régional, Mauricie et Centre-du-Québec.

« Tous et toutes, nous traversons, cette pandémie COVID-19, une épreuve relative à notre appartenance humaine. C'est aussi une dure épreuve pour nos communautés.

Nous poursuivons nos rencontres sur la plateforme ZOOM, en solidarité et en communion depuis notre chez-nous. »

Pierre Therrien, accompagnateur régional, Québec

Voici de brefs témoignages de méditants(es) qui participent à ces rencontres ZOOM hebdomadaires de méditation chrétienne :

Ces rendez-vous hebdomadaires ZOOM brisent nos nombreux moments de solitude à domicile. Le tout est rehaussé par la qualité exceptionnelle des textes de John Main fournis une semaine à l'avance. La formule est à diffuser.

Benoît Gauthier, Québec

Avec les nouveaux moyens de communication comme ZOOM, j'ai pu apprivoiser la Méditation chrétienne…un appel intérieur que je sentais en moi depuis longtemps. Grâce à l'invitation de Pierre Therrien, j'ai osé plonger. Chaque mardi soir, ce beau groupe me réconforte par leur présence et m'aide à continuer à cheminer. Merci à vous tous et toutes.

Céline Savard, Québec

J'aime vivre l'expérience de méditation chrétienne via ZOOM parce que la présence de Dieu est plus palpable et plus éclairante en groupe que seul ; le partage nous permet de nous ressourcer.

Roger Foley, Laval

Je suis emballé d'avoir l'opportunité de méditer avec mes frères, mes sœurs provenant des 4 coins du Québec, je n'aurais jamais cru cela possible, c'est fantastique, merci MCQRFC.

(Anonyme)

Absence, Silence… Présence… En ces jours difficiles, seul le Silence peut nous aider à survivre. Pour vivre l'absence physique des êtres chers, je dois m'habituer à une nouvelle forme de leur présence. Je suis bien placé pour le savoir. Mon épouse est décédée le 30 janvier 2020, juste à temps pour échapper à la COVID-19. Depuis ce jour, son absence se fait sentir dans mon appartement, dans mon cœur, dans ma vie. Sa présence en moi est nouvelle, différente, réelle et en même temps spirituelle. Et le Silence me met en présence de Dieu, Lui-même présent à chacune et à chacun de ses enfants.

André Defoy, Région de l'Outaouais

Je n'ai pas hâte de revenir aux méditations en présentiel, forcément en nombre plus limité. La personnalité de chacun nous distrait trop facilement. Par internet, l'impact de notre ego est très diminué. De façon plus importante, par l'utilisation du réseau de communication qu'est l'internet, nous faisons tous l'expérience humaine que l'Esprit divin est présent partout, chez soi et chez l'autre. Il voyage entre nous et nous relie sans aucun effort par notre Cœur : ça ne peut faire autrement, car nous sommes tous orientés vers une expérience commune de rencontre avec le Tout-Autre. En plus, ZOOM demande, pour un nombre allant jusqu'à 100 participants, 23 $ par mois : c'est presque gratuit. 23 $ pour que notre cœur devienne partie d'un Cœur commun. Les partages sont forcément brefs et enrichissants, sans orgueil spirituel d'aucune sorte entre nous. Nous partageons sur ce qu'on vient de vivre, de lire et c'est bien ainsi. Les plus habitués aident les nouveaux, il y a échange dans l'Amour de Dieu, sans attente et en vivant le moment présent. Que pouvons-nous demander de mieux ? J'assiste à toutes les semaines à une méditation avec un groupe formé depuis les Philippines et qui rejoint des gens des 5 continents (anglais et français) et l'effet de l'Esprit se produit aussi fort dans notre Cœur "commun" que celui que l'on obtient avec le groupe de Québec. Alors… Bravo, continuez.

Claude Messier, Belœil

Félicitations pour l'initiative de méditation Chrétienne par ZOOM. Depuis le début de la pandémie, nous avons eu l'obligation de diminuer nos activités, je dirais même de les arrêter. Pour ma part, la méditation fut salutaire et très bénéfique. Je n'avais plus de vie sociale. Cela m'a permis de tisser des liens d'amitié et de fraternité avec différentes personnes et groupes. Cela m'a fait prendre conscience du train-train de la vie d'activités sur activités. Cela m'a permis de prendre des arrêts pour avoir des contacts humains et salutaires dans ma vie, d'échanger avec de nouveaux amis du fonds du cœur. J'espère avoir la chance de continuer cette activité ZOOM de la méditation le plus possible. Encore mille mercis.

Michel Lanctot, Saint-Bruno-de-Montarville

Mon appréciation concernant les méditations virtuelles : Pour ma part c'est un gros plus en tant que méditant car faisant partie avant la pandémie d'un petit groupe, je me rends compte que souvent lors de nos méditations nous étions carrément dans le champ. De plus, je me demande si le groupe va reprendre à la fin du confinement, car la plupart des personnes sont âgées et plusieurs sont en résidence.

Donc pour moi, j'espère et je désire fortement que les méditations virtuelles puissent se poursuivre à la fin du confinement. Pour ma part je participe de quatre à cinq fois par semaine. Merci de prendre le temps de me lire et à la prochaine.

Richard Rousseau, Thetford Mines

Quelle belle initiative de MCQRFC que cette méditation hebdomadaire par ZOOM ! Une bonne opportunité pour les personnes qui ne bénéficient pas d'une telle occasion de méditation chrétienne en groupe dans leur région ou qui ne peuvent pas se déplacer pour toutes sortes de raisons… Vraiment, c'est une opportunité que notre accompagnateur régional, Pierre, a su saisir et développer avec l'enthousiasme et la ténacité qu'on lui connaît : encore merci et je suis certaine que celles et ceux qui voudraient se joindre au groupe du mardi soir seront les bienvenus(es) !

Madeleine😇, Québec

J'ai beaucoup apprécié pouvoir méditer en groupe virtuel pendant la pandémie et de rencontrer des méditants venant de plusieurs régions du Québec. Nos partages ont enrichi mon pèlerinage. Merci à tous.

Michelle Paradis, Québec

Moi, j'apprécie les rencontres sur ZOOM, je fais plus de rencontres de personnes et partager ensemble me remplit de joie, d'amour, de paix. Merci de préparer ces rencontres : rencontre avec moi, avec vous, les autres et avec Dieu. Merci.

Lucie Desautels, Trois-Rivières

Purification et renoncement

Par Suzanne Joly

Suzanne Joly

Quelques aspects chez Catherine Aubin[1] et Saint-Jean-Cassien.

Purification et renoncement vont assez souvent de pair. Dans son livre *Sept maladies spirituelles,* Catherine Aubin écrit que les Pères de l'Église donnent cette définition du mal et des maladies : « est un mal et constitue un péché tout acte qui détourne l'homme de Dieu et de son devenir divin », les péchés étant désignés comme des maladies spirituelles qui privent l'homme de sa santé originelle et qui obscurcissent la lumière intérieure.

Le premier remède qu'elle suggère est l'humilité, qui est la base de toute vie spirituelle. Un second est celui de nommer, « de nous laisser habiter par le manque et par une forme de vide pour retrouver un espace intérieur où l'Esprit-Saint pourra nous visiter ». Notre priorité sera d'écouter une autre voix intérieure afin de nous vider de nos fausses croyances et de nos fausses sécurités.

Explorer les maladies spirituelles que sont, par exemple, l'orgueil, la gourmandise, l'avarice, la volupté et la négation de l'autre, la colère, la tristesse et l'acédie, c'est aussi partir « à la découverte de nos mouvements intérieurs les plus profonds pour les reconnaître et les nommer afin, ou non, de prendre des décisions de vie et de liberté ». (Aubin, p.14)

C. Aubin écrit que, selon les Pères du désert, « le combat spirituel consiste à permettre au Christ d'éclairer nos obscurités pour nous aider à les réorienter vers la Lumière et la Vie ». Notre décision de mal agir commence dans le cœur. Ceci rejoint la purification du cœur dont parle Cassien. Dans sa philosophie, la prière est liée à la purification. Le mot prière désignant l'ensemble des activités dans lesquelles l'homme entre en communion avec Dieu.

L'endroit où nous allons trouver le Royaume des cieux en nous, un jour, ou que nous avons trouvé, c'est le cœur de l'homme. Pour cette raison-là, « on revient forcément à la purification du cœur, de ce lieu, à la libération à l'égard des passions, à la question de guérison, de la thérapeutique … Le péché originel et nos fautes créent un handicap spirituel et psychosomatique foncier qui se manifestent par les maladies du corps ». (Père Costa de Beauregard[2])

Il y a un cercle, selon saint Jean Cassien, car « la prière peut être considérée comme une thérapeutique. En même temps, c'est elle qui purifie l'âme, le cœur, et elle suppose pour être en plénitude que la guérison est effectuée. Cela correspond à deux grandes phases de la vie en Christ : une phase où la prière va être une activité de purification du cœur et une phase où l'âme et le cœur étant purifiés, la prière va devenir, une véritable prière, une « prière de feu ».

Dans la tradition de l'orthodoxie, il est nécessaire avant toutes choses, de pacifier son âme, d'avoir cette tranquillité qui est peut-être un autre nom de la purification. « Le Christ est en nous, c'est nous qui ne sommes pas en nous. Par conséquent, nous restons en exil de nous-mêmes, à l'extérieur de nous-mêmes, de notre propre cœur, où le Christ est. Parce qu'il y a entre notre cœur et nous-mêmes, les pensées passionnées et les représentations passionnées que nous n'avons pas encore traversées. Il ne s'agit pas de lutter contre les passions, les pensées, c'est une erreur […] On lutte pour : être avec le Christ, dans cette tension continue ». (Costa de Beauregard)

Selon Cassien, un effort, une persévérance et une constance inlassables sont essentiels pour

1. Aubin, Catherine. *Sept maladies spirituelles*, Salvator, Novalis, 2019.
2. Père Marc Antoine Costa de Beauregard, *Cours de patristique Saint-Jean Cassien, cours* 10, Paris, 1988.

nous amener à la simplicité et à l'humilité, fondements sur lesquels la prière peut s'enraciner. Aux maladies spirituelles, remèdes spirituels, ceux-ci doivent nous faire tourner vers Dieu : la prière, la confiance du cœur, les actes de confiance et d'espérance… Et pour reprendre Catherine Aubin, il s'agit d'« entrer dans une profonde stabilité intérieure, s'asseoir au-dedans de soi afin de gagner en présence, en conscience de soi et du travail de l'Esprit ».

Somme toute, même si nous sommes conscients de l'importance du travail de purification, tous nos manquements, tous les écarts qui nous détournent de Dieu sont l'occasion parfaite de reconnaître notre pauvreté, notre petitesse et de nous plonger dans l'infinie miséricorde de Dieu. N'est-ce pas là l'essentiel ?

Le grand silence du dedans

Par Gilles Côté, Ottawa

Gilles Côté

Dans la conversation après le souper chez ma fille, nous parlions des choses qui nous empêchent de se concentrer sur le travail à faire. Mes petits-enfants, Katherine et son petit frère Victor, participent à l'école virtuelle à la maison et, même s'ils sont dans deux pièces différentes, ils peuvent parfois entendre ce qui se passe dans l'autre « classe ». Katherine nous a dit qu'en plus d'un bouton qui permet de monter le volume sur un ordinateur, il serait bon d'avoir un bouton qui « monte le silence ».

Ma fille Marie-Claude a fait du pouce sur cette remarque en disant, « Grand-papa aimerait avoir un bouton comme celui-là. Il aime se sauver pour aller dans des monastères où il y a beaucoup de silence. »

Je ne sais pas si un « bouton qui monte le silence » me serait si utile que cela. Il est vrai que j'aime les temps de silence et parfois que ces temps soient prolongés, mais le genre de silence dont j'ai avant tout soif est celui qui se trouve dans les profondeurs de mon cœur : là où il y a une Présence et une Voix qui cherche à se faire entendre.

Au lieu d'un « bouton qui monte le silence », c'est donc d'un submersible dont j'aurais besoin, pour descendre aussi loin que possible dans ce que sainte Élisabeth de la Trinité appelait « le grand silence du dedans ». Avec un submersible de ce genre, je pourrais pénétrer dans les recoins les plus reculés de mon cœur pour m'y installer quelques instants et prier : « *Parle Seigneur, ton serviteur écoute.* » 1 Samuel 3,10.

Nous sommes présentement en préparation de la publication
« d'***Échos du silence*** **– Spécial 30e anniversaire** » qui paraîtra à l'automne 2021.
Nous aimerions y inclure vos témoignages de méditants et méditantes au cours de ces années.
Pour ce faire, il suffit de faire parvenir votre texte à echos@meditationchretienne.ca

Comment ?

Par Pierre Therrien

Pierre Therrien

La Transfiguration (*Luc 9, 28-36)* donne un signe éclatant de la divinité de Jésus ; à la Crucifixion *(Luc 23, 25-43)*, elle est remise en cause. C'est le paradoxe de notre foi chrétienne : *notre Dieu s'est fait homme. Notre Roi s'est fait serviteur. Notre Seigneur s'est fait humble. Je prends un temps pour adorer le Christ en Croix et poser un geste : me prosterner, embrasser la croix, … C'est ce Roi que je choisis.*

Un roi de l'univers paradoxal

Ces deux passages dans l'évangile de Luc ne sont pas sans nous rappeler les nombreux tournants de notre vie, qui peuvent donner lieu à une transformation. Nous devons tous, à certains moments, prendre un tournant, quand nous avons conscience que la vie que nous menons ne peut pas suivre le cours qu'elle a pris. C'est souvent à ces périodes de notre vie : notre jeunesse, le mitan de notre vie ou encore la prise de notre retraite que nous vivons ces crises de passage. Il faut alors veiller attentivement à ce que ces moments pénibles ne se transforment pas en catastrophe, mais qu'au contraire elle nous fasse mûrir.

Voyons **comment** avec simplicité, il nous est possible d'avancer dans la bonne direction. Prenons la décision de mettre à chaque jour de la semaine l'un des 6 **comment** dans notre quotidien, afin que nous arrivions à vivre *les 6 solutions suggérées.*

Comment je regarde ?

Quels sont les moments ou les lieux où « j'observe » d'une façon non ajustée, indiscrète ?

Je prends un temps pour contempler le Christ en Croix et je demande la grâce d'un regard purifié.

Comment j'écoute ?

La voix de Dieu ne se fait pas entendre dans le bruit de la foule, dans les paroles dominantes et indistinctes.

Comment me rendre attentif pour entendre la voix du Seigneur ? Je demande cette grâce.

Comment je parle ?

Je fais mémoire de moments de ma vie ou de situations où je regrette de n'avoir pas eu de courage.

Je demande à Dieu la grâce d'une parole libre.

Comment je prie ?

Nous avons en nous ces deux larrons, ces deux attitudes face à Dieu.

Je prie aujourd'hui en communion avec toutes les personnes désespérées, révoltées contre Dieu.

Comment je résiste ?

Sur la Croix, Il garde le silence. Il tire sa force de la confiance totale qu'Il a en son Père et dans l'assurance qu'Il a d'être enfant de Dieu.

Je demande la grâce de m'ancrer dans mon identité d'enfant de Dieu. C'est une identité qui me rend libre et capable de résister à toutes les tentations.

Comment j'accueille ?

À chacun de nous, le Christ offre, aujourd'hui, le salut. À nous de le désirer et de l'accueillir, dans l'humilité et l'obéissance.

Je passe ma journée dans cette perspective : « aujourd'hui », Jésus me sauve… Il y a fort à parier que ma journée en sera comme éclairée d'une lumière différente !

Ta parole est une lampe pour mes pas,
une lumière pour mon sentier.
(Psaumes 119,105) TOB

Marc Lacroix

John Main et la méditation chrétienne

Par Marc Lacroix, en collaboration
avec les pères Luc Ferland, osb et Michel Boyer, ofm

Voici ce que dit saint Jean de la Croix sur le détachement et le « renoncement » :

Pour arriver à goûter tout, veillez n'avoir goût à rien.
Pour arriver à savoir tout, veillez à ne rien savoir de rien.
Pour arriver à posséder tout, veuillez à ne posséder quoi que ce ne soit de rien.
Pour arriver à être tout, veillez à n'être rien en rien.

Tiré de *La montée du Carmel*, dans *Œuvres spirituelles*, tel que cité par Paul Harris dans *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*, à la page 18, publié chez Novalis.

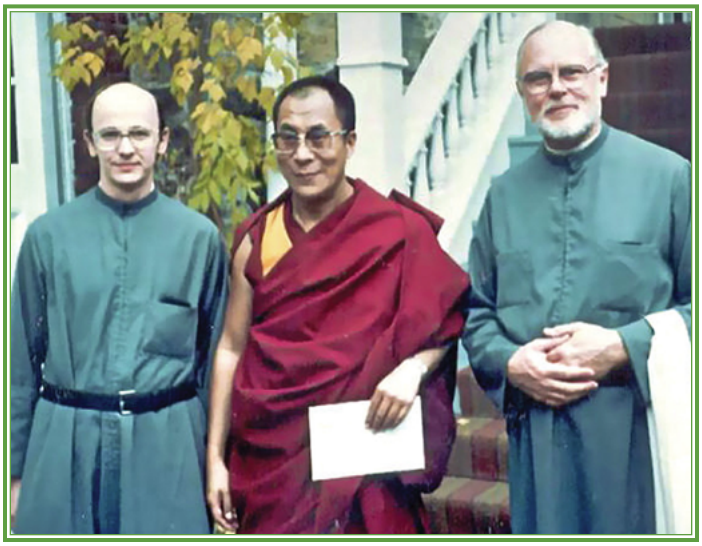
Pendant des années, j'ai été persuadé que les approches méditatives non discursives étaient l'apanage des religions ou spiritualités orientales. J'ai compris que de nombreux aspects de la spiritualité qui me passionnaient chez les bouddhistes, existaient pour les catholiques. Ma curiosité était piquée, je devrais fouiller un peu plus en profondeur le christianisme dans lequel je pourrais faire des découvertes intéressantes.

Je me suis souvenu d'une conférence intéressante à laquelle j'avais assisté sous l'égide de Méditation chrétienne du Québec. Intrigué, j'ai cherché « Méditation chrétienne du Québec » sur Google et je me suis rendu compte que tout près de chez-moi, il existait une communauté de méditation que j'ai rejointe en janvier 2014.

Qui est John Main ?

Né le 21 janvier 1926 à Ballinskelligs, en Irlande, dans une famille catholique. Il a travaillé comme journaliste à Londres, puis pendant la guerre, il s'est joint au *Royal Corps of Signals* de l'armée britannique. Il a obtenu un diplôme de droit à Dublin en 1954, et l'année suivante, il se joignait au British Colonial Service qui l'envoya en Malaisie.

Un jour, il fut chargé de remettre un message à un moine hindou, Swami Satyananda, qu'il interrogea au sujet de son œuvre, un orphelinat et une école. Enthousiasmé par sa rencontre, il demanda au Swami ce qu'était la méditation et ce dernier répondit : « Pour méditer, nous utilisons un mot que nous appelons *mantra*. Vous devez répéter ce mot avec foi, avec amour et sans vous arrêter ». Il indiqua également à Main qu'étant chrétien, il devrait méditer selon sa foi chrétienne. Il insista sur le fait qu'il faudrait



À gauche Laurence Freeman, au centre le Dalaï-Lama et John Main.

méditer deux fois par jour : matin et soir. Pendant 18 mois, John Main s'initia au pèlerinage de la méditation avec le Swami.

Après son séjour en Malaisie, en 1956, il retourna en Irlande au Trinity College, pour y enseigner le droit, puis, en 1959, alors qu'il avait 33 ans, il entrait à l'abbaye bénédictine de Ealing, en banlieue de Londres. Onze ans plus tard, il devint proviseur de la St-Anselm's Abbey School de Washington (D.C.) et c'est pendant ce séjour en Amérique qu'il rencontra un jeune homme, qui rentrant d'un voyage en Inde, lui posa des questions sur la méditation. Main invita son jeune étudiant à lire *Holy Wisdom* de Augustine Baker, un contemplatif bénédictin, et lui-même relut cet ouvrage, pour y trouver une référence relative aux écrits de Jean Cassien, dont la fameuse « Dixième conférence » qui traite de la prière continuelle et qui utilise la répétition d'un verset de psaume 70 (*la formula*) : « *Dieu, viens à mon aide. Seigneur à notre secours !* »

L'utilisation de ce verset présentait un désavantage, car il incitait les Occidentaux, un peu trop cérébraux à « penser » au Christ, alors que l'objectif était d'atteindre le silence ! Main opta plutôt pour l'utilisation du mot araméen Maranatha qui signifie : « *Viens Seigneur* », moins générateur de réflexion. En plus des *Conférences de Cassien*, un autre ouvrage anglais était cité comme référence par John Main et c'est *Le Nuage d'inconnaissance*, probablement écrit par un chartreux anonyme du XIV[e] siècle, qui, lui aussi, à l'instar de Cassien, parlait de l'utilisation d'un mot-prière, pour nous amener en dessous du Nuage d'inconnaissance (Dieu).

La méditation chrétienne

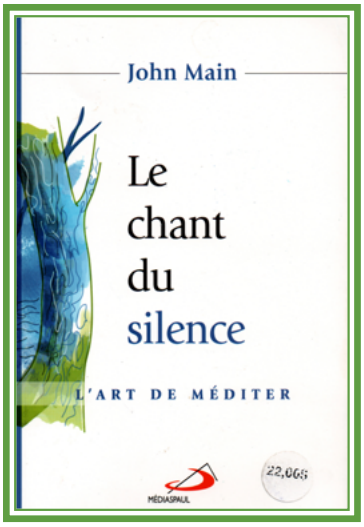
Été 1974, John Main est rappelé à Londres et il ouvrit son premier groupe de Méditation chrétienne au Ealing Abbey Prayer Centre. En 1977, à l'invitation de l'évêque Leonard Crowley, il s'installa à Montréal dans ce qui va devenir un prieuré bénédictin dédié à la méditation. Le 30 décembre 1982, victime d'un cancer, John Main s'éteignait, entouré de quelques amis bénédictins et de méditants de sa communauté montréalaise. Laurence Freeman osb, directeur actuel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, a continué son œuvre.

Son enseignement

La méthode : Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les pieds bien ancrés au sol, les mains sur les cuisses. Fermez les yeux. Inspirez, expirez. Pendant les minutes qui vont suivre (20 ou 30 minutes), contentez-vous de répéter votre mot-prière dans votre esprit *Maranatha*. Inévitablement des pensées vont survenir ! Laissez-les aller, comme des nuages qui passent dans le ciel, revenez simplement à votre mot sacré, répétez-le tranquillement *Ma-ra-na-tha*. Ne parlez pas à Dieu, n'y pensez pas, répétez votre mot pendant tout le temps que vous vous êtes fixé (le matin et le soir pendant 20 à 30 minutes).

Une précision tirée du livre *En quête de sens et de profondeur,* à la page 130 : « L'ultime visée de la méditation est de vous amener à un silence total. Ce doit être un silence carrément non-conscient de lui-même. Voici comment le décrivait l'antique sagesse : La prière n'est point parfaite où le moine a conscience de soi et connaît qu'il prie. (Antoine le Grand) » »

John Main insiste souvent sur le fait que nous devons constamment répéter notre mot-prière, « Cependant, lorsque le silence arrive, il s'efface de notre esprit. » Ce silence total est rare et nullement sous notre contrôle, il survient alors qu'on ne l'attend pas, d'où l'invitation à la constante



répétition du mot-prière, tant que notre esprit reste volage. Dans les lignes qui vont suivre, je vous propose un résumé des idées principales des causeries du livre *Le chant du silence* de Dom John Main :

La méditation n'est pas d'un savoir théorique, c'est d'abord et avant tout une expérience dans laquelle nous entrons deux fois par jour (p. 7). Par la méditation, nous apprenons l'immobilité et le silence, dans lesquels nous trouvons Dieu et l'amour (p. 29). Pendant nos méditations, cessons toute activité de réflexion, de jugement par rapport à nous-mêmes, par rapport à Dieu, contentons-nous d'être ce que nous sommes, dans la tranquillité (p. 35 et 36). Ce que nous allons découvrir, c'est que Dieu est le centre de notre être (p. 41). Méditer, c'est aussi la découverte de soi-même, car le silence est propice à la communication avec l'esprit, le nôtre, et l'Esprit-Saint. Tentons de mieux cerner, ce que Main nous explique dans sa causerie à l'aide d'un texte du père Michel Boyer, animateur spirituel de MCQRFC, et d'informations données par le père Thomas Keating !

Dans un texte de réflexion, *La méditation, accueil de nos zones d'ombre*, le père Michel Boyer, ofm, écrit :

> Dans la méditation, si nous laissons exprimer librement des pensées de toutes sortes, sans les juger, nous autorisons alors la remontée de nos conflits intérieurs, de nos angoisses, souffrances ou désirs inassouvis. Les Pères du désert, ces pèlerins de l'Absolu, nous révèlent combien leur solitude, qui de l'extérieur nous semble paisible et vertueuse, a été envahie par des désirs pas toujours vertueux et exemplaires. Ils ont eu à mettre en pleine lumière leurs zones ténébreuses sans esquiver la nécessaire transformation.

Dans son livre *Prier dans le secret*, le trappiste Thomas Keating, un des maîtres d'œuvre de Prière de consentement, la cousine de la méditation chrétienne, décrit le processus évoqué par John Main et Michel Boyer comme « le déchargement de l'inconscient ».

Côté pratique, une réflexion de Marc Lacroix : pendant notre méditation nous ne nous attardons pas à « réfléchir aux idées » qui remontent constamment en nous, retournons immédiatement à notre mantra. Ce ne sera que plus tard, dans les heures qui vont suivre, nous pourrons y revenir si l'élément « dévoilé » semble en valoir la peine. Ce qui « remonte » peut être un souvenir heureux ou douloureux ; il peut n'avoir qu'un très faible impact et peut donc être mis de côté, ou se révéler un événement qui nous a marqués et qui a été oublié, parce que trop difficile à absorber. Les périodes de méditation sont propices à ce « déchargement de notre inconscient », mais les rêves peuvent aussi servir de véhicule, car la tranquillité dans laquelle la méditation nous amène de façon régulière nous prédispose à entendre ce qui a été caché dans notre cœur.

Nous allons découvrir que nos actes sont souvent troublés par l'égoïsme, par des désirs et des images pas toujours honorables et d'où l'importance de la « pureté de cœur » ou « la garde du cœur » qui était considérée « nécessaire » par les Pères du désert (p. 42). En méditant chaque jour, nous nous familiarisons avec notre âme, avec nos racines et cessons de nous attacher aux mouvements qui balaient notre être en surface (p. 46).

Souvent nous évaluons notre engagement dans la méditation comme une activité ordinaire, d'après ce qu'il nous rapporte ! Cette approche égocentrique doit disparaître (p. 56). Notre objectif fondamental devrait être plutôt de devenir conscient de ce « qui est », du *Je suis,* tel que Dieu se décrit dans l'Exode, sans analyse de coût/bénéfice, sans tenter de se noter dans l'exercice. Le besoin de garder le contrôle et de s'évaluer

constitue une démonstration de manque de foi et une tentation d'un moi égocentrique qui veut conserver le contrôle à tout prix.

Une des premières choses que nous constatons lorsque nous commençons à méditer, c'est que nous débordons de distractions qui nous empêchent de rester immobiles plus de quelques minutes, c'est humiliant pour notre faux moi. De façon instinctive, nous pouvons être portés à nous décourager et à cesser de méditer, mais, autre risque, nous pouvons nous faire prendre dans un jeu d'observation de notre personne, des pensées qui arrivent et repartent ! Nous sombrons dans la complaisance pour soi (p. 64, 87 et 88). À force de nous observer nous-mêmes, nous finissons par saisir la stérilité de notre nombrilisme. John Main, à la différence de Jean de la Croix, ne parle pas directement de « nuit obscure », mais il parle de « sécheresse », ainsi l'inutilité de notre quête nombriliste finit par nous sauter au visage. Encore une fois, la tentation de fuir est présente. À quoi bon méditer si ce n'est que pour aboutir dans le vide de notre ego… Si nous persévérons dans notre engagement, l'introspection aride sera transformée en quelque chose de plus grand, une vision transcendante du monde et de l'amour de Dieu. On se vide pour se remplir de Dieu.

Main nous rappelle que nous devons apprendre à désapprendre, à laisser de côté notre ego, nos images, nos pensées, nos peurs, nos désirs et émotions, notre orgueil, nous avons appris une technique, maintenant que nous en avons une certaine maîtrise, lançons-nous dans le vide avec confiance (p. 31, 75, 81).

À surveiller au fur et à mesure que nous avançons, nous ne méditons pas pour accumuler des expériences « spirituelles » extraordinaires, ou des grâces « divines » dignes de saints ou de saintes. Tous les phénomènes qui impressionnent la galerie sont des poisons qui ne font que nous enfoncer dans le matérialisme spirituel et dans un orgueil de « fakirs autoproclamés » ce qui ne peut que nous éloigner de Dieu (p. 166 et 208).

Un jour, ce n'est pas nous qui allons décider du moment, nous entrerons dans la lumière de Dieu, nous cesserons d'avoir la lampe de notre conscience constamment tournée vers nous (p. 171 à 176). Nous apprendrons à vivre selon la volonté de Dieu, plutôt qu'au gré de nos émotions et de nos humeurs. Nous apprendrons à voir, comme Dieu voit, ce qui se trouve au plus profond des choses et nous apprendrons à aimer, comme Dieu aime. Je cite John Main :

> Il n'existe aucun être humain qui n'ait pas besoin d'apprendre que nous devons abandonner tous les compromis que nous avons faits avec la vérité, et reconnaître que notre destinée est d'entrer dans la lumière absolue de son amour. C'est seulement dans cette lumière que nous serons capables de savoir qui nous sommes, ce qu'est la réalité, qui est Dieu. (*Le chant du silence*, p. 173)

John Main et la méditation chrétienne nous poussent « dans la vie de l'Esprit », mais d'une façon qui n'est ni intellectuelle ni affective, car la pensée et l'émotion nous ramènent vers l'imagination qui tue la réalité de la présence du Christ en nous. Il nous faut les dépasser pour rejoindre la réalité de la présence aimante de Dieu dans nos cœurs (p. 199 et 200).

« Pour arriver à être tout, veillez à n'être rien en rien ». (Jean de la Croix, *La montée du Carmel*)

Bibliographie : Les livres de John Main constituent des recueils de causeries de cinq à dix pages qui peuvent s'utiliser comme textes de réflexion personnelle ou lors de séances de méditation de groupe. Plusieurs des livres de John Main sont disponibles au bureau de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC) et vous pouvez les commander sur le site web : https://www.meditationchretienne.ca/ sous l'onglet « Boutique », puis « Livres », puis « John Main »

Les livres utilisés pour la rédaction de cet article (disponibles sur le site Internet) sont :

Harris, Paul, *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*, Ottawa, Éditions Novalis, 2004.

Main, John, *En quête de sens et de profondeur*, Méditation chrétienne du Québec / Medio Media, 2013.

Main, John, *Le chant du silence, l'art de méditer*, Montréal, Éditions Médiaspaul, 2013.

Main, John, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer, initiation à la méditation chrétienne*, Montréal, Éditions Le jour, 2011.

LE SITE WEB MCQRFC

Chaque jour, notre site web (www.meditationchretienne.ca) et notre site Facebook (www.facebook.com/mcqrfc) vous proposent de courts textes: la *Sagesse du jour*, le *Texte méditatif du jour*, de même que *Les réflexions de Laurence Freeman pour chaque jour du Carême*... pour mettre du vent dans vos voiles à tous les jours!

Mais vous pouvez aussi retrouver sur notre site les anciens numéros de notre revue *Échos du silence* et ceux de la revue *Meditatio* (Méditation chrétienne de France). Plein d'autres ressources intéressantes s'y retrouvent aussi. On y présente la méditation à des personnes qui n'ont jamais médité auparavant– en particulier des chrétiens qui pensent qu'elle ne fait pas partie des traditions chrétiennes.

Une vidéo d'animation de 8 min 56, en français. (voir la page d'accueil de notre site web)

«Méditation chrétienne: comment faire?»

https://www.youtube.com/watch?v=dfINETk4F2A&list=PLmN5an552ULQ9PXWVmhdnoMWOfwJF4z9l&index=4

Traduction et narration: père Michel Boyer, franciscain – accompagnateur spirituel de MCQRFC

C'est dans cet esprit que Paul Demeyer, un réalisateur d'animation basé à Los Angeles, a produit cette vidéo et la partage généreusement comme ressource de soutien. Beaucoup de gens, y compris de nombreux chrétiens, pensent que la méditation ne se trouve que dans le bouddhisme ou l'hindouisme. La méditation appartient aussi à la tradition chrétienne en tant que prière du cœur, où nous lâchons toutes pensées et paroles. Jésus dit: «Allez dans votre chambre intérieure, fermez la porte et soyez là en présence de Dieu».

Dans sa vidéo, Paul Demeyer, nous emmène dans un doux voyage animé pour vous montrer à quel point ce processus est simple et naturel. Merci de partager ces informations.

Le fruit de l'Esprit et l'enseignement essentiel de la méditation chrétienne

par Laurence Freeman

UNE SÉRIE DE 5 CONFÉRENCES VIRTUELLES BIMESTRIELLES

Ces conférences se tiendront **tous les deux mois, le lundi soir**, de 19h30 à 21h00 (heures de France)... ce qui veut dire de **13h30 à 15h00** (heure de l'Est au Québec):

- le 19 avril: La pratique
- le 21 juin: Le mantra
- le 30 août: Le voyage
- le 25 octobre: La théologie
- le 13 décembre: La tradition

Cette série d'entretiens portera sur la **signification du «fruit de l'Esprit»** que Saint-Paul décrit dans Galates (5,22-23): amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Cette série servira donc à la fois d'introduction à la pratique pour ceux qui ne la connaissent pas et de réintroduction pour ceux qui la pratiquent déjà afin de les aider à atteindre un niveau de compréhension plus profond.

Chaque entretien **donné en français par Laurence Freeman,** est gratuit et sera suivi d'un temps de méditation.

Le lien pour accéder aux conférences est

https://bonnevauxwccm.org/fr/updates/all-programmes/le-fruit-de-lesprit

Au cours du 30e anniversaire de MCQRFC en 2021, quelques événements qui ont été prévus pour vous

ENTREVUE RADIOPHONIQUE: à l'émission «*De fil en aiguille*» de Radio Galilée.
Interview : du père Michel Boyer, franciscain – accompagnateur spirituel de MCQRFC
Quand : le vendredi **12 mars** à 8 h 30 et 17 h 45 et une 3e fois le samedi **13 mars** à 22 h 45.
Rediffusion : pendant 3 semaines pour l'ÉCOUTE À LA CARTE sur le site internet www.radiogalilee.com, sur cette page, les émissions sont classées en ordre alphabétique et vous la retrouverez donc à «De fil en aiguille» du 12 mars.

CONFÉRENCE-BÉNÉFICE virtuelle sur ZOOM :
Personne-ressource : le franciscain Michel Boyer, accompagnateur spirituel de MCQRFC
Sujet : «*Dans le va-et-vient du silence et de la Parole de Dieu.*»
Date : le samedi 10 avril à 10 h 00
Coût : une offrande de 10,00 $ par personne est suggérée

ENTREVUE RADIOPHONIQUE: à Radio Ville-Marie – Mauricie et Centre-du-Québec.
Interview : du père Michel Boyer (environ 20 minutes):
Quand : dans le courant d'avril... précisions à surveiller dans nos futures infolettres.

CONFÉRENCE-BÉNÉFICE virtuelle sur ZOOM :
Personne-ressource : Louise Hébert-Saindon, infirmière, théologienne, présidente de MCQRFC
Sujet : «*Méditation et situations limites : quand la vie nous détraque.*»
Date : le dimanche 13 juin à 14 h 30 (HAE)
Coût : une offrande de 10,00 $ par personne est suggérée

INSCRIPTION OBLIGATOIRE, par courriel, pour les **conférences-bénéfices** :
info@meditationchretienne.ca

Merci de continuer à soutenir MCQRFC, tant par votre participation, vos prières que votre soutien financier !

Les liens qui nous unissent

Par Jean Grou, rédacteur en chef de *Prions en Église*

Les liens qui nous unissent ne sont ni fil, ni corde,
ni chaîne, ni velcro.
Ils passent de toi à moi,
de nous à eux, de maison en maison,
de quartier en quartier,
de ville en ville, de pays en pays.

Depuis des générations,
avant l'ère des télécommunications,
avant même Gutenberg,
ils traversent océans, montagnes et déserts,
sans emprunter la voie des airs,
les flots de la mer ou les satellites,
pour joindre des êtres humains
de tous les points du globe.

Les liens qui nous unissent
sont tissés de ce que nous sommes,
de ce qui nous transforme
et de ce qui nous fait vivre.

Ces liens qui nous unissent,
qui voyagent sans passeport,
qui transforment et font vivre,
qui attachent et libèrent à la fois,
ces liens ont un nom.

«le Nom qui est au-dessus de tout nom» (Philippiens 2,9).