



Échos du silence

Automne 2008

Volume 16, numéro 2

Méditer dans le souffle de l'Esprit

La véritable prière ne vient pas de nous, elle est surtout l'œuvre de l'Esprit qui l'habite et qui agit au fond de nos cœurs. Notre expérience nous manifeste à l'évidence que nous sommes malhabiles pour entrer dans le silence profond. Par-delà les pensées ou les images, nous essayons, avec le soutien de notre mot sacré, de nous faire présents à Celui qui nous est totalement présent.

Si nous faisons confiance vraiment à l'Esprit, nous allons apprendre à dépasser notre vieux réflexe à posséder notre prière comme si nous en étions les maîtres. L'Esprit nous conduit à un lâcher-prise. Il ne nous dépossède pas de la prière, il nous enracine vraiment en Dieu. C'est lui le maître-d'œuvre qui donne vraiment de la profondeur à notre prière. L'Esprit, jour après jour, dans la prière silencieuse, nous libère de l'emprise de l'ego et de sa tendance spontanée à juger de la qualité de notre prière.

L'Esprit devenant davantage le guide et le souffle de notre prière silencieuse, nous pourrions alors y entrer avec plus de liberté, d'abandon confiant, et la conviction qu'il veut réaliser l'œuvre de Dieu en nous. Par-delà la pauvreté de cœur à laquelle il nous convoque, l'Esprit va nous entraîner sur un chemin de plénitude au-delà toute attente.

L'expérience de la méditation nous donne de laisser libre cours à l'action de l'Esprit en nous. La méditation nous propose un moyen très simple, pratique : la reprise intérieure de notre mot sacré MARANATHA. Il ne s'agit pas là d'une formule magique mais c'est là notre part essentielle pour nous rendre davantage disponible à l'action de l'Esprit, l'Esprit de Jésus présent au centre de notre être.

Notre mot sacré, repris avec fidélité et simplicité de cœur, est comme une charrue qui rend plus souple, accueillante, la terre de notre cœur.

Comme nous avons trop souvent tendance dans notre vie comme dans l'expérience de la prière à nous faire le centre d'attention, nous détournons, grâce au soutien de notre mot sacré, l'attention de nous-mêmes. Nous apprenons ainsi à éprouver la simple joie d'exister sous le regard aimant de Celui qui est source de tout bien. Notre propre regard se tourne avec plus de gratuité vers Dieu, au-delà de toute pensée ou image. Ils entretiennent parfois en nous l'illusion de le saisir !

L'action de Dieu et de son Esprit agit en nous bien au-delà du conscient, au plus intime de notre être. Par la reprise fidèle de notre mot sacré, nous ne cherchons à manipuler Dieu. Bien au contraire, nous essayons, avec la pauvreté de notre mot sacré, de lui laisser le plus de place possible, et nous laisser, jour après jour, transformer par son amour inconditionnel. Dieu peut de cette manière accomplir en nous son œuvre comme il veut et quand il le veut.

Dans la fidélité humble et patience à notre mot sacré, puissions-nous, chacune, chacun, demeurer une terre hospitalière à l'Esprit et faire de lui notre compagnon de route.

Michel Boyer, o.f.m.
Coordonnateur MCQ

« Jésus nous dit que nous trouverions son Esprit dans nos cœurs. La méditation est le dévoilement de cette vérité. L'Esprit que nous sommes invités à découvrir dans notre cœur est la source de richesse qui envahit toute notre vie. »

John Main, o.s.b.

Méditation chrétienne du Québec

7400, boul. Saint-Laurent, bureau 513, Montréal H2R 2Y1 - Tél.: (514) 525-4649

info@meditationchretienne.ca

Échos du silence est publié deux fois par année

Pourquoi prier ?

Parce que Dieu est Dieu et que cela me rend heureux. Dieu m'a créé à son image et il m'a donné la capacité de le connaître et de l'aimer. Je prie Dieu pour ce qu'il est, au-delà de ce que je peux en dire ou penser.

Pour répondre à un appel

Je ne prie pas d'abord parce que cela sert à quelque chose, mais pour répondre à un appel de quelqu'un qui désire entrer en relation avec moi. Mon désir de prier Dieu est réponse à son désir de moi. Ce qu'il reste à faire : persévérer dans la prière.

Pour permettre à Dieu de naître

Par la prière, Dieu naît chaque matin en moi pour qu'apparaisse toujours plus son image. Je ne lui ravis pas la joie de m'aimer. Je sais que je suis digne d'être aimé. La prière me l'apprend chaque jour. Je sais que Dieu naît en moi chaque fois que je lui parle ou que je l'écoute.

Pour laisser Dieu exister

Je ne prie pas d'abord pour rechercher à tout prix la protection de Dieu ou pour attirer ses bienfaits. Je prie pour laisser Dieu exister en moi pour qu'il me transforme. Je lui donne la liberté de me faire exister en plénitude pour que j'aime à la manière de Jésus.

Pour entrer dans le désir de Dieu

En priant, j'aspire à ce pour quoi je suis créé : aimer et être aimé. Je rencontre un Dieu d'amour qui me cherche plus que je ne le cherche. Ma prière devient une parole désirante en quête de Dieu. Je lui demande d'être tout à lui et de m'accorder ce qui mène à lui.

Pour descendre au cœur

Le lieu d'où jaillit la prière est ce que la Bible appelle le cœur, ce lieu intime et profond, cet espace intérieur qui appartient à Dieu et par où tu peux entrer en relation d'alliance avec lui.

Tu descends à ce centre caché où Dieu demeure.

Tu t'abandonnes au Christ dans l'attente de sa visite. Tu l'écoutes dans le silence et la solitude de ta maison intérieure. En habitant ton cœur, tu connais plus intimement ton Seigneur qui t'appelle par ton nom.

Pour recevoir l'Esprit Saint

L'Esprit est un doux feu qui purifie les pensées, apaise le cœur, illumine le regard, creuse en nous le désir de Dieu, vient au secours de notre faiblesse. Pourquoi prier ? Pour recevoir la lumière de l'Esprit. Tu n'es donc jamais seul ; l'Esprit prie en toi. Il agit en toi depuis le jour de ton baptême. La prière est aussi l'écoute de l'Esprit qui aide à discerner les appels de Dieu. Dans le silence de la prière contemplative, l'Esprit invite à s'arrêter, à perdre le contrôle de la prière, être là tout simplement, abandonné paisiblement à son amour, se reposer en présence de Dieu.

Pour devenir un saint

C'est possible puisque la prière me rend meilleur, plus conscient de ma fragilité et de mon désir d'être uni à Jésus. Tu es appelé à la sainteté. La prière en est la porte d'entrée. Elle te rend plus malléable, plus vrai, plus accueillant. La sainteté se situe à ce haut degré d'accueil de ton humanité qui se divinise en aimant. C'est une question d'amour, non de perfection ! Deviens ce que tu es ! C'est-à-dire un saint. Là est ta vocation profonde, et elle s'épanouit dans la prière.

Jacques Gauthier

* Jacques Gauthier est la personne-ressource invitée pour la retraite des 26-28 septembre 2008 pour MCQ. On trouve ici des extraits de « Prier : pourquoi et comment », Novalis-Presses de la Renaissance, 2006.

Marcher vers la source

La peur du silence

La plupart des hommes et des femmes de notre temps éprouvent le silence comme un vide ennuyant, angoissant. Ils le fuient dans une cavalcade effrénée de travail démesuré, de rencontres tapageuses, de divertissements criards.

La peur du silence se vit souvent dans le bavardage chronique, creux, artificiel. On parle ou on écoute parler sans arrêt pour contrer le vertige d'un temps sans bruit. Cette remarque de Maurice Zundel porte une grande part de vérité : « Les relations humaines, la plupart du temps, sont tissées de banalités et s'accomplissent dans le conventionnel. »

Une fuite coûteuse

La fuite du silence est coûteuse en humanité. Elle empêche la présence à soi. Elle nous rend sourds aux désirs, aux appels qui gîtent au plus profond de notre âme. Quand on s'abreuve à des images, à des publications agressantes, on s'éloigne forcément du puits de sa propre vie.

Le bruit toléré ou entretenu brouille également les ondes de la présence à autrui. Il nous cache des drames, les désolations qui nous inviteraient à l'écoute, à la compassion. Le discours tapageur nous désapprend le respect de la confiance.

La fuite du silence empêche l'ouverture à Dieu. La maison de Dieu n'est pas agitée par le brouhaha. On y entre à pas feutrés par le recueillement, la méditation de Dieu est accueillante, mais on doit frapper délicatement avant d'entrer chez lui. Il sait cependant recevoir le marcheur qui arrive dans la tourmente et qui violente sa porte.

Pourquoi cette peur ?

Qu'est-ce qui nous rend le silence si insupportable ? Un lancinant mal de vivre, une angoisse flottante enveloppe nos âmes et nos consciences dans un nuage sombre.

Nous faisons du bruit parce que nous n'osons pas descendre dans nos profondeurs personnelles. Nous craignons le silence parce que nous redoutons qu'il nous dévoile notre vrai visage, avec ses beautés et ses grandeurs mais aussi avec ses misères et ses dérives : nos peurs incontrôlées, notre foi effilochée, nos culpabilités lancinantes, notre surdité aux messages de notre voix intérieure. Si nous creusons davantage, nous découvrirons que notre peur du silence cache la peur de la mort.

Une source vitale

Le silence est pour chaque homme, chaque femme, une source vitale. Il peut irriguer nos existences d'une eau bienfaisante. Il est une expérience essentielle sur nos chemins de maturation humaine et spirituelle. Le silence nous donne de nous accueillir avec tendresse et lucidité, de renouer avec nous-mêmes.

Le silence permet des plongées vers le fond de notre expérience quotidienne. Il nous amène de l'autre côté de nos gestes et de nos réactions pour en saisir les motivations. Il nous permet d'unifier nos élans nos passions, nos choix, nos projets, nos engagements.

Le silence est un lieu de rendez-vous sacré. Il est un espace où l'on prend conscience de la présence qui est Lumière, bienveillance. Il est le lieu de la Visitation de l'Esprit de Dieu. Le silence peut devenir une plénitude vibrante de la rencontre avec le Vivant.

Pour y parvenir, les spiritualités orientales et chrétiennes nous proposent des démarches : la méditation, le yoga, la marche à pied, l'écoute de la musique, l'écriture, la prière de Jésus des orthodoxes. Les spiritualités nous montrent des chemins, mais c'est à nous de marcher ! Il nous appartient de découvrir les sentiers à la source du silence.

Yvon Poitras, dans la *Revue Appoint*, février 2008, p. 3 s.

« Le silence comme un souffle tenu » (le prophète Élie)

Parmi toutes les expériences humaines, l'expérience de l'intériorité se situe probablement pour un grand nombre dans l'ombre de la vie privée, discrète, voire même secrète. Elle fait partie de notre vie intime. Elle exprime souvent un besoin senti ou ressenti quand une réalité s'écroule, quand l'on se sent dépassé par les événements, quand on connaît l'échec ou la perte. Cela affecte et déstabilise notre vie.

Car elle se compose beaucoup d'occupations et de préoccupations. Il n'est pas du tout naturel de se sortir du trafic de la vie active des études, de l'emploi, des engagements sociaux, amoureux, sportifs, et pour certains, des responsabilités familiales. On a parfois l'impression que notre vie se déroule rapidement comme un bon film sans annonces publicitaires. Le bruit scande nos heures quotidiennes ; en son absence on se munit d'écouteurs avec les fournisseurs technologiques les plus récents. On est de son temps, quoi? Aimer la vie, croquer à pleines dents tous les instants qui la meublent est, certes, un signe de santé tant au plan physique, que psychologique et spirituel. Essoufflé, on a parfois simplement le goût *étrange* de se retrouver seul, en silence, en paix. Quand on sort d'une grande ville pour se retrouver dans un paysage inspirant qui nous calme et nous aide à nous recueillir, c'est que nous sommes au seuil d'une *expérience d'intériorité*. Car se recueillir veut simplement signifier se ramasser, s'unifier intérieurement, faire un bilan avant de reprendre la route. Et cela est aussi un signe de bonne santé. Le *silence facilite* ce recueillement. Il est l'étoffe même de l'Univers.

Le silence extérieur d'un lieu choisi, pacifiant, en pleine nature ou dans un monastère est de même parenté. Mais c'est tout un défi que de provoquer un *silence intérieur*, libéré des images, des idées, des pensées. La rencontre avec l'Auteur de toute vie se réalise dans le silence. Élie (1R 19, 9-14) en a fait l'expérience. Dans le murmure d'une brise légère, Élie reconnut la présence de Yahvé et non dans le bruit de l'ouragan, du tremblement de terre ou le crépitement du feu. Remarque tout autour de toi : le soleil se lève et se couche dans le silence, la fleur de l'hibiscus voit le jour dans le silence...

Texte rédigé par Yvon R. Thérout pour le groupe R . A . V . I. (relation d'aide pour la vie intérieure) pour son site Internet.

C'est la prière qui a sauvé ma vie. Sans la prière, j'aurais perdu la raison. Si je n'ai pas perdu la paix de l'âme malgré toutes les épreuves, c'est que cette paix vient de la prière. La prière est la clé du matin et le verrou du soir. La prière, c'est une alliance sacrée entre Dieu et les hommes.

Mahatma Gandhi

« Lorsque l'Esprit établit sa demeure dans un homme, celui-ci ne peut plus s'arrêter de prier, car l'Esprit ne cesse de prier en lui. Qu'il dorme ou qu'il veille, la prière ne se sépare pas de son âme. Tandis qu'il boit, qu'il mange, qu'il est couché, qu'il se livre au travail, le parfum de la prière s'exhale de son âme. Désormais, il ne prie plus à des moments déterminés, mais en tout temps. Les mouvements de l'intelligence purifiée sont des voix muettes qui chantent, dans le secret, une psalmodie à l'Indicible.»

saint Isaac le Svrien (VII^e siècle). dans la

L'attention comme une boussole indispensable dans ma vie

« Le recueillement est le fruit de l'attention, seconde composante de la posture du sujet spirituel. Aussi est-il d'une importance primordiale de porter attention à l'attention. »

Richard Bergeron¹

Dans notre monde d'aujourd'hui, nous entendons parler souvent de déficit d'attention. Il semble bien que ce soit contraire à notre capacité de pouvoir comprendre, analyser et faire la synthèse de ce qui se passe dans notre environnement habituel qui n'est pas seulement extérieur. Quand une personne veut observer, elle se munit d'instruments qui vont l'aider à mieux réaliser ses observations. Celle qui observe les oiseaux a des lunettes d'approche qui ont été conçues expressément pour cette fonction. L'astronome amateur se procure un télescope parmi les plus performants. Dans le premier cas, l'observation, pour très bien réussir, exige le silence le plus complet pour ne pas interférer dans la vie de l'oiseau observé dans son habitat naturel (prairie, savane, forêt, littoral etc.). L'autre observera le silence sidéral des espaces célestes. Observer, c'est ultimement être très attentif.

Porter attention à soi, c'est vouloir, dans un premier sens, se saisir dans sa réalité avec ses forces, ses potentialités, mais aussi avec ses faiblesses et ses limites. C'est une observation fort attentive de qui je suis vraiment. Sans me diminuer, sans me grandir au-delà de qui je suis. Bref, c'est simplement de faire la vérité en moi. Une vérité qui libère quand je suis authentique d'abord avec moi. Car, comment être vrai avec tous les autres de mon entourage si je ne suis pas vrai avec moi? La plus grande des libertés est la liberté intérieure : celle qui me promet à une vie meilleure. Je me dis souvent que la vie est simple, pas du tout compliquée... mais que les humains ont la fâcheuse manie de la compliquer à souhait avec leurs entourloupettes, leurs scénarios comiques ou dramatiques ou tragiques, avec leurs feintes

et multiples stratégies, avec leurs racontars, bavardages et clavardages, commérages et ragots et je ne sais trop quoi! Et qu'en est-il des autres?

Dans un deuxième sens, porter attention à soi signifie être pleinement conscient de la qualité de mes relations avec autrui qui est totalement redevable à la qualité de ma propre vie que je prends le temps de polir, de corriger, d'améliorer toujours dans la vérité de qui je suis. Pour cela il me faut puiser intérieurement le meilleur de moi-même. L'attention est la véritable boussole de ma vie. Surtout si mon objectif de vie est de toujours devenir meilleur à mes yeux pour rendre les autres plus heureux. Je saurai à partir de là inspirer les autres, humblement et simplement. Et qui sait si cela ne viendra pas contribuer chez certains à aspirer à devenir vrais à leur tour? Entreprise difficile, certes, mais pas impossible. Un défi pour femmes et hommes qui veulent marcher debout avec fierté et grandeur. La méditation est un lieu privilégié de l'exercice de l'attention. Un apprentissage exigeant pour qui aime la vie en plénitude. Il n'y a pas d'âge idéal ou prescrit pour entamer d'une nouvelle manière ou poursuivre le pèlerinage dans cette existence-ci. Porte toute l'attention nécessaire à toi. Le reste suivra, car cela relève du spirituel vrai.

¹ BERGERON, Richard, *La vie à tout prix! En quête d'un art de vivre intégral*, Montréal/Paris Médiaspaul, 2006. 183 p. (Chapitre 8 fortement recommandé).

Texte rédigé par Yvon R. Théroux pour le groupe R.A.V.I. (Relation d'aide pour la vie intérieure) pour son site Internet.

Méditer – écouter

Dans l'inventaire des méthodes spirituelles mises à notre disposition sur le marché du spirituel, il y a, entre autres, l'oraison, la méditation, l'écoute, le discernement, la prière, les techniques psychosomatiques. On peut mettre ces techniques en relation d'opposition (l'une exclut l'autre) de complémentarité (l'une a besoin de l'autre) ou à réciprocité (l'une interpelle l'autre). Toutes ces techniques semblent se ramener à trois façons fondamentales de se référer à la parole. Dans la prière on **parle** à Dieu pour le supplier, se plaindre, le remercier ou chanter ses louanges. Dans l'écoute, on **tend l'oreille** pour saisir à travers les mots, les écrits ou les avènements, une parole de Dieu qui s'y murmure. Dans la méditation, on **se tait** pour laisser descendre le silence en soi.

Je vous offre ici quelques réflexions sur les rapports entre l'écoute et la méditation. Écouter et méditer. Écouter pour méditer ou méditer pour écouter? Se taire pour écouter ou faire silence pour méditer. Quelle relation établir entre ces deux grandes postures spirituelles qui, chacune, ont donné naissance à de nombreuses formes d'écoute et de méditation?

Je parle ici d'une forme particulière de méditation, dite sans objet et sans contenu de pensée. Ce type de méditation connaît à son tour plusieurs formes : elle est dite «transcendantale», «zen», «orientale», «chrétienne» (Cassien, John Main). Cette méditation vise, en faisant usage ou non d'un mantra, à créer le silence intérieur.

Quant à l'écoute, je parle ici de sa forme la plus célèbre connue sous le nom de *lectio divina* qui est une rumination des écritures saintes, surtout des évangiles, pour saisir la parole de Dieu serties dans les mots et la faire descendre en soi (NOTE : Dans un prochain article je traiterai des rapports entre la prière et la méditation et tâcherai de répondre à la question : Méditer est-ce prier?).

Méditer ou écouter

Les deux verbes évoquent des postures spirituelles qui au premier abord semblent s'opposer et finalement s'exclure. Sommes-nous devant une alternative qui nous force à choisir?

L'écoute va de pair avec la parole. S'il y a parole, il y a devoir d'écouter. L'écoute renvoie toujours à une parole qui se dit. En christianisme, la révélation de Dieu est comprise comme un acte de parole. Dieu parle. Et dans sa parole il se révèle et se fait connaître à nous. L'écoute devient l'attitude fondamentale du chrétien. Dans l'écoute je tends l'oreille pour saisir ce qui est dit et en chercher la signification pour moi. Écouter c'est donc laisser venir la parole en soi, l'accueillir dans son intelligence et dans son cœur, la laisser descendre en soi et la mettre en pratique.

Mais comme la Parole de Dieu révélée dans l'histoire, surtout celle de Jésus, est devenue livre, il faut passer par la lettre pour accéder à la parole. L'écoute commande une façon particulière de lire l'Écriture. Il s'agit de laisser venir à soi ce vers quoi les mots tendent. Surtout sous sa forme de *lectio divina*, l'écoute consiste à établir un dialogue entre soi et la parole vivante de Dieu cachée sous la lettre. Il s'agit d'une rumination du texte pour en extraire le suc de la parole de Dieu et pour éveiller la parole semée en soi.

La méditation sans objet, au contraire, se présente comme une posture de silence, comme le dépassement de toute forme de parole et de locution. À la limite, la relation à la parole se limite à l'utilisation d'un mot, d'un mantra, choisi pour sa valeur phonique et vibratoire et non pour son contenu de sens. Phonème qu'il faut répéter sans en chercher la signification. Dans la méditation, il s'agit de dépasser toute modalité de la parole, quelles qu'en soient les formes : mentale, conceptuelle, imaginative, affective; il s'agit de transgresser toutes les médiations de la parole (mot, écrit, pensée,

affection du cœur) pour atteindre le vide, le silence intérieur. Pour le méditant, la mort de la parole est la voie du silence. Le méditant se tait et fait taire tout ce qui parle en lui et tout ce qui est de nature à captiver son attention et à le projeter dans toutes les directions.

Alors que l'écouter cherche à se remplir de la parole de Dieu et à la laisser germer et s'épanouir en lui, le méditant veut se vider de tout verbe, de tout ce qui parle, crie, gémit en lui. L'écoute vise la révélation de la parole et la connaissance de soi comme un être parlant, plein d'une parole; la méditation vise l'illumination et la prise de conscience de soi comme vide.

Méditer et écouter semble donc s'exclure. Sommes-nous forcés de choisir? Les tenants de l'exclusivisme ne lâchent pas prise. Certains milieux chrétiens tiennent toujours la méditation dos à dos Orient et Occident. Un chrétien écoute, un oriental médite. Chacun sa tradition. Méditer **ou** écouter : c'est l'un ou l'autre.

Méditer pour écouter

L'exclusivisme n'est vraiment plus tenable en situation de pluralisme religieux. Le dialogue entre les traditions spirituelles nous force à dépasser nos positions fermées. La rencontre avec les grandes religions orientales a réveillé des zones de notre expérience chrétienne qui s'étaient endormies et elle a remis à l'honneur, en les exhumant d'un passé qui les avait oubliées, des pratiques et techniques spirituelles mises en œuvre par les anciens. C'est ainsi que la rencontre avec l'Orient a permis à John Main de retrouver les traces d'une méditation sans objet dans la tradition chrétienne.

Il ne s'agit pas ici de concocter une sauce aigre-douce à la mode pour satisfaire les quêteurs d'inédit et de nouveau. Ni collage, ni racolage. Ni éclectisme ni syncrétisme. L'écouter n'a pas à rafistoler son écoute ni le méditant, sa méditation. On n'a pas à devenir un écouter qui médite ou un méditant qui écoute; ni à faire d'un

écouter un méditant ou d'un écouter un méditant.

Les deux postures doivent être respectées dans leur intégrité. C'est de l'intérieur même que les deux postures s'appellent l'une l'autre. S'il est vrai que l'écoute suppose la parole, il n'est pas moins vrai que la parole a besoin du silence. Car c'est du silence qu'elle jaillit; et c'est dans le silence que l'écoute peut se réaliser. Écouter n'est vraiment possible que si on étouffe tout vacarme, extérieur et intérieur, que si on fait silence en soi et qu'on maîtrise tous les stimuli.

À ce niveau, le silence du méditant est mis au service de la parole et de l'écoute, et l'écoute au service du méditant en ce sens qu'elle invite le méditant à accueillir la parole qui jaillit de son silence. Méditer pour faire silence afin de pouvoir entendre et écouter la parole intérieure semée en soi. Il s'agit donc à ce niveau de concevoir la relation écouter-méditer comme une relation de service où la parole a priorité. La méditation trouve ici son sens et sa finalité dans l'écoute. Relation de complémentarité. Je médite pour écouter.

Méditer, c'est écouter

Faisons un pas de plus et jetons un troisième regard sur les rapports entre méditer et écouter. On dépasse ici le rapport de complémentarité. Finalement méditer, c'est écouter. Quand je médite, j'écoute. Un chrétien qui médite ne peut être qu'un écouter; car au fin fond de lui-même il y a une parole séminale et primordiale qui le constitue essentiellement et qui cherche à s'incarner en lui. Et cette parole est l'écho créé d'une parole divine répercutée en lui. Dans cette perspective créationnelle, méditer c'est se mettre en position de saisir le silence parlant ou la parole silencieuse. Le vide parle du plein dont il est l'envers. Plénitude de la vacuité.

À bien y penser, l'être humain manifeste son essence, son «être véritable» en se dépouillant de

Bulletin de liaison de la Méditation chrétienne du Québec

tout ce qui n'est pas lui, c'est-à-dire en faisant le vide en soi. Il y a un faux plein qui masque l'être véritable; celui-ci n'est atteint que lorsqu'il n'y a plus rien à enlever. Si le silence est ce qui reste quand on se tait, le vide c'est ce qui reste quand on renonce au plein et qu'on se défait de tout ce qu'on a et de ce qu'on est. Aussi est-il vrai de dire que Dieu est le Non-Être, le Vide, le Nada. Si Dieu parle, son ultime parole ne peut être qu'un Grand Silence.

Donc écouter, c'est tâcher de saisir la parole en son plein; et méditer c'est chercher à capter la même parole mais en creux. L'écouter s'intéresse à la modalité du plein (du dit) de la parole et le méditant, à la modalité de vide (du non-dit) de cette même parole primordiale semée en moi et en laquelle s'incarne une parole de Dieu. Finalement, méditer, c'est écouter.

Richard Bergeron



"Dieu est paix et il est étranger au bruit et à l'agitation. Aussi, quand vous êtes plongés dans la prière, ne cédez pas à la tentation de laisser entrer des représentations d'images ou de visions, car les rêveries et mouvements tyranniques ne cessent pas automatiquement quand l'esprit entre dans le coeur et fait sa prière ; ce sont seulement ceux qui résistent à ces pensées distrayantes et les vainquent, qui obtiennent la plénitude de la grâce du Saint-Esprit, et ceux qui s'attachent à Jésus-Christ d'un coeur ferme?"

saint Nil Sorsky (XVI^e siècle),
dans *Écrits sur l'hésychasme*. n. 205.

« Que votre prière ignore toute multiplicité. Une seule parole a suffi au publicain et au fils prodigue pour obtenir le pardon de Dieu. Point de recherche dans les paroles de votre prière : que de fois des bégaiements simples et monotones des enfants fléchissent leur père ! La loquacité dans la prière disperse souvent l'esprit et le remplit d'images, alors que la (répétition d'une même parole ordinairement le recueille.»

saint Jean Climaque, *Echelle* 27,9-10.

Un merci pour les dons reçus

Diverses sources contribuent au financement de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada. Il y a entre autre les dons consentis par les membres et par un certain nombre de nos groupes existants.

Un merci sincère vous est adressé et une invitation à imiter ce geste pour les personnes et les groupes qui seraient en mesure de le faire dans un avenir prochain.

Reconnue comme un organisme de charité, Méditation chrétienne du Québec peut émettre un reçu pour tout don de plus de 20\$.

Le coordonnateur

L'École Œcuménique de la Spiritualité Chrétienne (ÉOSC)

Horia Roscanu et Yvon R. Théroux

En 2004 avait lieu, à l'Île Saint-Bernard à Châteauguay, un ressourcement spirituel avec Laurence Freeman, bénédictin. C'est à cette occasion qu'il exprima le désir de voir naître, en milieu francophone, une École du même type que celle existant déjà en Angleterre¹, consacrée à retracer les racines mystiques du christianisme. Depuis ce temps, une telle École se trouve aussi aux États-Unis. Le coordonnateur général, Michel Boyer ofm, a chargé Yvon R. Théroux de réaliser ce projet adapté au milieu francophone.

La réflexion partagée fit en sorte de donner un caractère œcuménique² à cette École à venir. Car si on dit christianisme, on pense simultanément à ses trois branches historiques que sont le catholicisme, l'orthodoxie et les Églises issues de la Réforme. Il fallait trouver un premier partenaire. Le choix fut relativement facile : Le *Centre Emmaüs de spiritualité hésychaste*³. Parce que ce Centre, dont les débuts remontent à 1971, a une expertise des Églises-sœurs chrétiennes orientales. Catholicisme et orthodoxie sont les deux poumons de l'Église indivise d'avant les grands schismes, dont les condamnations mutuelles sont maintenant levées.

Penser une telle École obligeait aussi à se situer dans la culture québécoise contemporaine et dans une perspective novatrice. Cela voulait dire inviter les personnes à renouer avec la recherche intérieure dans une ambiance faite de silence, d'échanges interactifs et de périodes partagées de méditation, quelle que soit l'approche des participantes et des participants. Aller à contre-courant d'un segment de notre culture actuelle marquée par la distraction, le bruit, la course effrénée entre famille, profession et autres multiples obligations. Allait-on s'inspirer de modèles connus, académiques ou universitaires ?

Il est apparu dès le départ que non, cette approche ayant le défaut de solliciter uniquement l'aspect intellectuel. Fallait-il penser à une série séquentielle de sessions ?

Nous avons préféré offrir des sessions ouvertes, autonomes, composées d'un thème central⁴. Cela permettrait d'éviter d'exiger des pré-requis et ainsi, de respecter la liberté des personnes intéressées. L'approche pédagogique fut un souci constant. Assez tôt, nous avons pensé qu'il fallait de l'*information* plus qualitative que quantitative, de la *formation* et de l'*intégration* réalisée sur place. Un seul et même mouvement en trois temps toujours bien identifiés dans l'horaire distribué au début de chaque rencontre. Les entretiens ne dépassent pas vingt minutes, entrecoupés de musique sacrée et de pauses santé. Les interactions sont bienvenues pour enrichir tout le groupe et leur temps sera quelque peu prolongé dès le 25 octobre 2008 pour la troisième session, toujours un samedi au Couvent des Franciscains boulevard Rosemont, à Montréal, de 9 h 30 à 15 h 30.

Fallait-il que tout soit bien orchestré et ficelé avant de se lancer dans une telle aventure spirituelle ? Le dynamisme de tout nouveau projet, et de celui-ci en particulier, nous donnait l'assurance que nous pouvions bonifier en tout temps l'élan de départ de ce que nous appelons *l'École œcuménique de la spiritualité chrétienne*. Le samedi 10 novembre 2007 avait lieu la première session qui réunissait 22 personnes : 8 de la Rive Sud, 1 de la Rive Nord, 8 de Montréal, 1 de Saint-Hyacinthe, 1 de Repentigny, 1 d'Ottawa, 1 de Vaudeuil-Dorion, et 1 de Bonsecours. Deuxième session le 1^{er} mars 2008, des personnes venaient aussi de Lachute, La Prairie, LaSalle, Prévost pour un total de 27 personnes. Lors de

cette dernière, des personnes ont exprimé le désir de vivre en milieu monastique une session encore plus intensive, dans un cadre champêtre. Des démarches furent faites) auprès du Monastère Sainte-Marie-Reine-des-Cœurs à Chertsey. Vingt places seulement, mais presque autant d'inscriptions fermes dès le début de juin 2008 : des participantes et participants de l'ÉOSC.

Il nous apparaît important de signaler certaines caractéristiques des personnes qui fréquentent l'ÉOSC. En premier lieu, on y trouve 8 couples ou 16 personnes sur les quarante qui l'ont fréquentée depuis l'automne 2007. Sept personnes ont accepté de faire partie de l'équipe d'animation : Mme Colette Leblanc (Montréal), messieurs Michel Boyer ofm, (Lachute), Serge Bureau (Sherbrooke), François Poitras (Ottawa), François Leduc (Montréal), Horia Roscanu (Centre Emmaüs), et Yvon R. Thérout (Otterburn Park). Talents et compétences diversifiés, une équipe qui promet beaucoup. Pour réhabiliter l'essence des sources spirituelles qui constituent les racines lointaines ou récentes de la plupart des membres de l'ÉOSC. Pour permettre aussi à de nombreuses personnes de renouer avec leur foi originelle, certaines ayant été blessées à divers degrés par des aléas historiques personnels ou institutionnels. Chaque session peut être reprise dans diverses régions du Québec ou du Canada francophone, dans la mesure où il y aurait un minimum de 25 inscriptions et un protocole d'accueil de membres de l'équipe d'animation. Ira-t-on un jour jusqu'à l'interreligieux ? ^{Voir 2} Certaines expériences existent déjà dans la jeune tradition de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada, comme par exemple cette rencontre à l'occasion de la fête commémorative de François d'Assise le 4 octobre, une troisième en 2008, toujours à l'église Saint-Pierre-Apôtre à Montréal.

Intégrer cette activité interreligieuse à l'ÉOSC serait un premier pas.

En terminant, les soussignés veulent remercier les membres de leur conseils d'administration respectifs pour leur soutien indéfectible, leur encouragement à l'ÉOSC, une activité qui s'ajoute aux autres pour toujours mieux répondre à la quête de sens, à la recherche de vérité, et à l'authenticité d'une démarche qui s'inscrit dans un processus de maturation du cheminement spirituel de toutes les personnes de bonne volonté⁵. Enfin, serait-il envisageable que cette nouvelle « école » se trouve un nom ? Nous attendons vos suggestions...

¹ <http://www.wccm.org> - Cliquez sur *School & Resources* à droite sur la page d'accueil et à *Roots of Christian Mysticism Course*, 2^e partie de cet onglet.

² <http://www.meditationchretienne.ca> - onglet *Dialogues*

³ <http://www.centre-emmaus.qc.ca>

⁴ a) 10 novembre 2007 : « *Le silence* comme un souffle tenu. » (Élie)

b) 01 mars 2008 : « *Le désert* : solitude et solidarité. »

c) 25 octobre 2008 : « Sous la mouvance du Souffle de Dieu, *vivre pleinement* l'expérience chrétienne. »

d) 28 mars 2009 : « Sous la mouvance du Souffle de Dieu, *vivre en ressuscité-e-s*. »

⁵ <http://www.meditationchretienne.ca> – onglet *Publications*, Documents divers, texte sur le cheminement spirituel, Yvon R. Thérout / format PDF (107 ko).

ACTIVITÉS POUR 2008-2009

22-24 août 2008

Fin de semaine de ressourcement chez les Moniales de Bethléem à Chertsey, réservée aux personnes ayant participé aux sessions en 2007 et 2008 de l'École œcuménique de la spiritualité chrétienne (EOSC).

2 septembre 2008

Conférence-bénéfice pour MCQ par Madame Lytta Basset, de renommée internationale, théologienne, auteure d'une douzaine d'ouvrages. Cette conférence a lieu au Centre de conférences Paulines au 2661, rue Masson/2^e avenue à Montréal.

Frais de participation 20\$. **Réservation nécessaire auprès de Lucie Gravel au (514) 849-3585 ou animation@paulines.qc.ca**. La conférence a pour titre : «De la mémoire blessée au pouvoir de pardonner.»

26-28 septembre 2008

Fin de semaine de ressourcement avec Jacques Gauthier, théologien et écrivain, « Comment persévérer sur le chemin parfois rocailleux de la prière.»

Inscription au secrétariat MCQ (514) 525-4649. Voir aussi la fiche d'inscription sur le site Internet : www.meditationchretienne.ca

25 octobre 2008

Session de l'École œcuménique de la spiritualité chrétienne (EOSC), en partenariat Centre Emmaüs et MCQ. Chez les Franciscains au 5750, boul. Rosemont (Montréal), de 9h30 à 15h30. Le thème sera : «Sous la mouvance du souffle de Dieu, vivre pleinement l'expérience chrétienne.» Frais de participation :

45\$/personne et 70\$ pour un couple. Inscription requise (514) 276-2144.

8 novembre 2008

Rencontre annuelle des accompagnatrices et accompagnateurs régionaux, chez les Franciscains au 5750, boul. Rosemont (Montréal) de 13h à 16h.

28 mars 2009

Session de l'École œcuménique de la spiritualité chrétienne (EOSC), en partenariat Centre Emmaüs et MCQ, ayant pour thème : «Sous la mouvance du Souffle de Dieu, vivre en ressuscité(e).» Cette session a lieu chez les Franciscains au 5750, boul. Rosemont (Montréal) de 9h30 à 15h30. Inscription requise au (514) 276-2144.

3 mai 2009

Ressourcement de 9h30 à 12h et Assemblée générale annuelle de 13h15 à 15h30, chez les Franciscains au 5750, boul. Rosemont (Montréal).

22-24 mai 2009

Fin de semaine de partage et de formation pour les responsables et les personnes qui collaborent à l'animation de leur groupe de méditation chrétienne. Cette fin de semaine se tient à l'Ermitage Ste-Croix (Montréal).

5-6-7- juin 2009

Conférence nationale (en anglais) de la Méditation chrétienne à Toronto (Ont.).

13 juin 2009

Rencontre fraternelle d'été de 11h à 16h, chez les Franciscains (Lachute)

Oser la méditation chrétienne... avec les adolescentes et les adolescents

Faire l'expérience de la prière contemplative!

*Expériences vécues dans quelques écoles secondaires catholiques francophones de l'Ontario
des jeunes et des adultes parlent de leur expérience...!*

Oser la méditation chrétienne... avec les jeunes et proposer de faire l'expérience de la prière contemplative lors de la démarche du Carême 2008 dans les écoles secondaires catholiques francophones de l'Ontario, cela impliquait de ma part une once de folie et quatre-vingt-dix-neuf pour cent de souffle de l'Esprit Saint.

Aujourd'hui, grâce aux informations recueillies à la suite de cette expérience, je peux dire que l'Esprit Saint était au rendez-vous. Une centaine de jeunes et plusieurs adultes ont fait une première expérience de la méditation chrétienne selon John Main. Je crois que ce sont les premiers pas d'une démarche qui aura sûrement des lendemains.

Dans les écoles secondaires qui ont proposé cette expérience aux jeunes, la méditation se vivait en groupe de quinze à vingt personnes (jeunes et adultes), une fois par semaine, pendant quinze minutes, à la période du dîner. Deux écoles ont intégré l'expérience de la méditation à une retraite spirituelle de fin semaine proposée aux jeunes à l'occasion du Carême. Les jeunes et les adultes étaient invités à intégrer la méditation à leur vie quotidienne au cours des jours suivants.

Voici les réflexions des jeunes et des adultes qui ont vécu cette première expérience de la méditation chrétienne.

Réflexions des jeunes...

- « J'ai trouvé ça difficile d'entrer dans le silence parce que je suis habitué au bruit.»
- « C'est une prière qui me rapproche de Dieu... mais j'ai des difficultés à entrer dans un vrai silence... il faut dire que c'est la première fois que je vis ça...»
- « J'avais hâte à la rencontre pour la méditation parce que ça me faisait du bien.»
- « Quand on méditait, je sentais une paix en moi.»
- « La méditation m'a fait prendre conscience que Dieu est en moi. Je le cherche toujours à l'extérieur de moi.»
- « Cette expérience m'a permis d'identifier qui es vraiment Dieu pour moi. Qui vais-je rencontrer à l'intérieur de moi? »
- « Je voudrais que le groupe continue après le carême.»
- « J'ai de la difficulté à prier chez moi.»
- « La méditation me permet d'appivoiser ma vie intérieure.»

Bulletin de liaison de la Méditation chrétienne du Québec

- « J'ai aimé que les adultes fassent la méditation avec nous.»
- « Je trouve que c'est une rencontre spéciale avec Dieu.»
- « La prière contemplative me donne le goût de connaître plus Jésus.»
- « J'aurais aimé que le partage soit plus long après la méditation.»
- « J'ai trouvé très difficile de me concentrer, j'avais trop de distractions.»
- « Pour une fois dans une prière, j'ai senti Dieu proche de moi.»
- « La méditation va me permettre de m'arrêter et prier plus souvent. »
- « C'est un bon moyen pour aller à la rencontre de Dieu.»

Réflexion des adultes...

- « J'ai bien aimé mon expérience personnellement et de la vivre avec les jeunes m'a appris que je suis sur le même pied qu'eux et elles dans ma quête d'aller à la rencontre de Dieu.»
- « J'aurais aimé entendre parler davantage de la méditation chrétienne avant de faire l'expérience avec les jeunes. Par contre, ça été une expérience positive pour les jeunes. Très peu de jeunes connaissaient cette forme de prière. Ça été pour la plupart des jeunes une prise de conscience et une ouverture sur leur vie intérieure.»
- « N'ayant pas vécu l'expérience de la méditation chrétienne à mon niveau comme adulte, je ne me sentais pas à l'aise de faire vivre cette expérience aux jeunes.»
- « L'an prochain, je veux continuer la méditation chrétienne sur une base régulière avec les jeunes intéressés à mon école. Les jeunes ont bien aimé leur expérience et ils ont exprimé le besoin de poursuivre cette forme de prière en groupe l'an prochain.»
- « Je ne connaissais pas la prière contemplative; c'est vraiment une prise de conscience de ma part de cette forme de prière. De plus, je croyais que cette forme de prière était réservée aux moines.»
- « J'aimerais avoir un guide d'accompagnement plus élaboré sur la méditation chrétienne avant de proposer l'expérience aux jeunes. Est-ce possible d'avoir un tel instrument? Et même un guide pour les jeunes.»
- « Un groupe de jeunes veulent continuer à se rencontrer pour la méditation chrétienne et partager ensemble les difficultés qu'ils éprouvent à rencontrer Dieu dans leur vie.»

L'éclairage qu'apporte cette expérience!

Ce qui se dégage en premier lieu de cette première expérience de la méditation chrétienne, c'est la prise de conscience de la part des jeunes et des adultes de ce qu'est la prière contemplative. À cette prise de conscience se greffent les interrogations, les émotions, les désirs de continuité, les besoins de vivre une relation personnelle avec Dieu. En deuxième lieu, figurent les difficultés rencontrées lors de cette première expérience de la méditation chrétienne. Faire silence, lâcher prise et libérer l'esprit des distractions ne sont pas des tâches faciles afin d'arriver à être entièrement disponibles à la présence de Dieu en nous.

Les lendemains des premiers pas de cette expérience!

À la suite de cette expérience, des grandes lignes se dessinent.

- Entretenir des liens de communication avec les accompagnatrices et les accompagnateurs qui veulent poursuivre la méditation chrétienne avec les jeunes de leur milieu l'an prochain.
- Apporter un soutien matériel d'animation en élaborant un guide d'accompagnement pour vivre la méditation chrétienne avec les jeunes. Entrevoir un outil à remettre aux jeunes qui veulent pratiquer la méditation chrétienne.
- Offrir des ateliers d'initiation à la méditation chrétienne aux accompagnatrices et accompagnateurs en milieu scolaire catholique franco-ontarien.
- Promouvoir les groupes de méditation chrétienne chez les jeunes.
- Créer un Site Web franco-ontarien de la méditation chrétienne (MCFO) pour répondre aux besoins des adultes et des jeunes francophones en Ontario.
- Obtenir les ressources financières nécessaires pour donner suite aux premiers pas de cette expérience.

Je ferai mon possible pour donner suite à plusieurs de ces grandes lignes afin que l'initiative que j'ai prise de proposer la méditation chrétienne chez les jeunes se poursuive et réponde à la croissance et au cheminement spirituel chez les adultes et les jeunes catholiques francophones en Ontario.

Je termine avec une citation de John Main :

« La méditation est ouverture à une réalité qu'on ne peut découvrir et expérimenter que dans le tréfonds de son être. Il faut donc apprendre à être silencieux, à être profondément silencieux. L'extraordinaire est que ce silence nous soit accessible, en dépit de toutes les distractions du monde moderne. »

Le chemin de la méditation, p. 36

Thérèse Séguin-Touchette,
Rockland, Ontario

