



## La méditation dans la vérité de notre être

La méditation, au fil des jours, se vit dans la vérité de notre être avec nos forces et nos faiblesses. Ainsi, nous pratiquons la méditation comme nous sommes réellement et non comme nous rêvons d'être. On peut dire alors que la méditation ne nous évade pas de la réalité. Elle nous garde de l'illusion. Elle nous donne accès pleinement à nous-mêmes sans ignorer cette part d'ombre qui est intérieure et unique à chacun.

Tels nous sommes face à nous-mêmes, tels nous sommes sous le regard de Dieu. Rien ne sert de faire semblant, comme si, à certains jours, le doute, la peur, la tristesse, la jalousie ou la colère n'avaient pas de prise sur nous. On ne peut ignorer tel ou tel sentiment négatif qui nous habite déjà. La méditation elle-même nous en fait prendre d'ailleurs conscience! Nous venons donc à Dieu le cœur pas toujours pacifié... Peu lui importe nos fragilités. Il déteste surtout les apparences, le cœur maquillé.

Dans la méditation, nous touchons pour ainsi dire du doigt notre vulnérabilité, la reconnaissant sans dramatiser, en toute humilité de cœur. L'humilité n'est-ce pas être dans la vérité de ce que nous sommes? Or le regard de Dieu ne nous fige pas dans nos pauvretés actuelles. C'est un regard source de guérison, tourné vers ce que nous pouvons devenir. Dans la méditation, nous ne restons pas prisonniers de cette part d'ombre qui nous est propre. Nous l'exposons pleinement à

la lumière du Christ-Jésus, thérapeute divin. Et sa lumière dissipe peu à peu nos ténèbres intérieures. Elle est source de transformation progressive.

Quelles que soient nos lenteurs à vivre cette transformation, la méditation nous invite à poursuivre le voyage intérieur. Elle nous apprend un lâcher-prise pour nous exposer dans un abandon confiant à la lumière libératrice du Christ. Nous le vivons par la reprise fidèle, humble et patiente de notre mot sacré : **MARANATHA**. C'est là notre travail essentiel. Le reste nous est donné. Soutenus par le mantra, nous laissons à l'Amour libérateur le soin de faire son œuvre. Par moment, nous avons l'impression d'être sur un chemin sans issue. Mais l'Amour de Dieu agit tout au fond de nous, par touches successives de tendresse et de pardon, parce que l'amour de Dieu ne nous blesse jamais. Cet amour nous tourne résolument vers un nouveau chemin de vie, celui de notre être véritable tel que voulu par Dieu dans son projet sur chacune de nos vies.

*« Dieu qui a dit : Que du sein de la ténèbre brille la lumière. Voici qu'il a fait briller sa lumière en nos cœurs. Ce trésor, nous le portons dans des vases d'argile pour que cette incomparable puissance soit de Dieu et non de nous » (2 Co 4, 6-7).*

Michel Boyer  
Coordonnateur MCQ

## Témoignage de Laurence Freeman osb

*Le 30 décembre 2007 souligne le 25<sup>e</sup> anniversaire du décès de John Main osb.  
Ce témoignage est inspirant et rend hommage à son maître.*

J'étais déjà venu aux Skelligs (au large des côtes d'Irlande) ; la vue de ces îlots depuis la côte, en ce lendemain de Pentecôte, fit remonter en moi le souvenir vif et précis de cette visite. J'en vins à penser à la tradition qui m'avait conduit ce jour-là en ce lieu, au petit groupe des méditants qui suivent le chemin de la méditation que John Main a si largement et puissamment contribué à restaurer dans la vie chrétienne. Relisant Cassien, il fut ramené à une forme de prière que celui-ci, qui écrivait au Ve siècle, disait tenir des tout premiers maîtres du désert, lesquels l'avaient eux-mêmes reçue des « pères apostoliques ». C'est elle également qui avait poussé les Irlandais vers ces huttes coniques dressées sur ce rocher, qui avait dû apparaître à ses habitants comme littéralement en marge du monde. Finalement, elle était aussi à l'origine des petits groupes de méditation qui, dans le monde entier, se réunissent une fois par semaine.

Je songeai en ce lieu aux trois aspects du don d'une puissance et d'une générosité inouïes que John Main nous a fait à nous, hommes et femmes modernes, qui cherchons Dieu à notre manière tout comme le faisaient les moines d'antan à la leur. Et tout d'abord, l'enracinement profond dans la tradition. « Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer vous entrez dans la tradition, » disait-il, car il avait personnellement découvert que la tradition est une transmission vivante et en perpétuelle évolution dans laquelle l'expérience personnelle se fonde en permanence dans tout ce qui a été authentiquement vécu par d'autres. L'inauthentique disparaît. Le réel demeure et forme une sagesse collective, sous l'action de l'Esprit.

J'ai senti, aussi, comment la simplicité de son enseignement sur la méditation était en étroite résonance avec la radicale simplicité de Skellig, cette simplicité qui devient un besoin insatiable, presque fou, pour les chercheurs de Dieu. Les

rappels incessants de John Main à rester simple, à ne pas succomber à la tentation — celle de l'ego — de la complication par l'auto-analyse et l'évaluation, peuvent être mal compris. Certains trouvent cette simplicité trop radicale ou trop dédaigneuse « de toutes les richesses de pensée et d'imagination » dont on se dépouille, disait Cassien, en répétant le mantra. Si elle n'était qu'une simplicité superficielle, s'arrêtant à mi-chemin pour jouir de la paix temporaire et de la tranquillité d'âme qu'elle procure, la critique serait justifiée. Mais elle est, à sa façon, aussi intransigeante que l'escalier abrupt menant au sommet de Skellig, qu'il faut gravir une marche après l'autre pour arriver à ces huttes coniques où l'abri que l'on découvre n'est autre que l'univers lui-même. Personne ne peut nous imposer une telle simplicité mais si on la voit clairement, le choix est déjà fait.

La simplicité radicale, c'est la concentration de l'esprit sur une seule chose. Les bouddhistes avec qui nous avons médité la veille l'appellent la pleine conscience ou l'attention (mindfulness). C'est que Jésus enseignait quand il nous disait de « chercher d'abord le Royaume de Dieu » avec l'assurance que « tout le reste nous serait donné par surcroît ». En se mettant à pratiquer cet enseignement, on commence à être simplifié, à être unifié. Immédiatement — quand on s'assoit la première fois pour méditer, par exemple — on s'aperçoit qu'il n'y a qu'un seul problème fondamental de même qu'il n'y a qu'une seule réalité fondamentale. Le problème, c'est la distraction et la réalité, c'est l'attention. L'extrême distraction mène au péché, est le péché. La pleine attention est la vision de Dieu. La simplicité absolue n'est donc pas différente de pauvreté en esprit qui est un lâcher-prise de toute chose, bonne ou mauvaise, à laquelle on est attaché ou qui s'est involontairement attachée à nous. Tout le monde ne met pas en pratique cette simplicité en allant vivre sur un rocher au milieu de l'océan. Mais tout le monde

est appelé par Jésus — de cet appel que constitue, en définitive, l'irrésistible et expansive attraction de son attention à Dieu - à un lâcher-prise par rapport à soi-même et à ses possessions. John Main nous a enseigné à nouveau ce que les maîtres de la tradition ont toujours su, que l'immobilité, le silence et la simplicité se trouvent dans la grotte du cœur et pas seulement dans la cellule du moine. La solitude n'est pas l'isolement. L'amour peut prendre toutes les formes.

Ainsi, le premier aspect du legs de John Main qui m'ait frappé est cette tradition de simplicité radicale. Le second, me semble-t-il, est son idée de la communauté. Le plus extraordinaire dans la communauté de Skellig est sans doute que les moines aient mis une telle distance entre eux et le monde pour, encore, vivre ensemble. Ce paradoxe de la solitude en communauté est présent également dans la sagesse — et le réalisme — du désert chrétien. Être en solitude ne signifie pas que l'on est seul ou isolé, état qui conduit à « se sentir seul », ce que Dieu, justement, en créant les êtres humains comme compagnons les uns des autres a voulu éviter. Comment pourrions-nous imiter Dieu qui est communion en nous isolant les uns des autres ? La solitude matérielle reflète le paradoxe que nous sommes uniques mais que personne ne peut exister en complète autonomie. Les premiers philosophes chrétiens se sont confrontés à ce paradoxe à travers la question du même et du différent — notre nature commune et ce qui nous rend uniques — car ils avaient compris combien ce paradoxe nous impliquait dans la nature divine. Comment être à la fois si semblables et si différents ? D'une certaine façon, ce petit avant-poste d'humanité y répond. Les solitaires de Skellig vivaient la communauté et avaient besoin d'elle. Il est probable qu'étant si éloignés du reste de l'humanité ils pouvaient s'entendre plus facilement que s'ils avaient vécu sur le continent, mais on n'imagine pas une vie communautaire sans conflits ou irritations, même dans un endroit où la distance entre l'homme et Dieu pouvait sembler si réduite. En tout cas, ils devaient se sentir moins seuls que bien des citoyens d'aujourd'hui dans leurs

appartements confortables, vivant sans connaître le nom de leurs voisins de palier, se croisant chaque jour en silence dans l'ascenseur tels des étrangers, ou agacés par les bruits de télévision qui traversent leurs murs.

John Main savait bien que lorsque la simplicité radicale s'enfonce avec foi dans les profondeurs du cœur humain elle finit par rencontrer la communion sous-jacente. Vivre avec cette découverte à l'esprit, reconnaître la même profondeur potentielle en tout être humain que l'on rencontre, étranger ou ami, voilà ce qui bâtit petit à petit la communauté. Et, avec le temps, ce même travail contemplatif restaurera toujours l'unité de la communauté rompue par le conflit et la mésentente. Il nous sauve en permanence de la non réalité de la déconnexion — l'enfer de l'isolement, selon Benoît XVI, que l'amour, semble-t-il, ne peut plus atteindre.

Il y a aussi du pragmatisme dans ce besoin de communauté. Une fois que l'attraction de cette simplicité radicale s'est fait sentir, on prend vite conscience des difficultés à surmonter. L'acédie, cet état de découragement et de dépression, revient cycliquement. Avant qu'elle ne cède la place à une nouvelle profondeur d'impassibilité (*apatheia*), de santé et de vigueur mentales, nous avons besoin du soutien, de l'exemple et de la fidélité des autres, tout comme ils ont besoin des nôtres à leur tour. Le groupe de méditation est l'expression locale de cette intuition typiquement chrétienne sur la nature de l'illumination et du « salut » : nous ne sommes pas sauvés isolément mais en tant que membres du Corps auquel nous appartenons. Les gens se demandent souvent s'il vaut mieux méditer seul ou en groupe. Selon les moments, l'une ou l'autre forme nous paraît plus attirante. Sur le rocher de Skellig, on peut voir des vestiges de cellules situées à l'écart du groupe central d'habitations. Même dans une famille, chacun a besoin jusqu'à un certain point de son espace propre. Mais globalement, le chemin spirituel est fait de solitude et de compagnie. Quand on médite seul, on est moins seul qu'il n'y paraît. En groupe, l'énergie d'amour et le sentiment d'unité sont plus intenses, mais il

reste que personne ne peut faire le travail du cœur à notre place.

John Main savait d'expérience que l'infinitude de Dieu peut être terrifiante et qu'on est parfois tenté de la domestiquer. Pour lui, la communauté est un espace de relations aimantes où l'on apprend quotidiennement à être présent l'un à l'autre par des petits gestes de bonté et ce faisant, à ouvrir continuellement son cœur à l'esprit. Et ceci précisément donne la force de transcender les exigences et les attentes de l'ego dans l'œuvre de méditation. Nos attentes ne sont pas seulement dépassées par ce que nous découvrons aux confins de la radicale simplicité ; elles sont transcendées. Et dès le premier pas que nous faisons sur cette voie nous sommes utiles aux autres. L'utilité universelle de la méditation nous amène au troisième aspect de l'héritage de John Main.

Le moine de Skellig au Ve siècle ou le méditant citadin affairé d'aujourd'hui qui commence et termine sa journée dans la solitude et la paix du cœur découvrent l'un comme l'autre que la simplicité est plus qu'une approche de la prière. Elle est un mode de vie qui façonne la vocation individuelle à laquelle chacun se doit d'être fidèle s'il veut découvrir l'œuvre unique et non réitérable qui est la sienne. « Tel que tu pries tu vies », disaient les premiers chrétiens. Aujourd'hui on parle de « spiritualité », entendant par-là l'application constante de nos valeurs et expériences les plus profondes à tous les aspects de notre vie.

Karl Rahner a parlé des trois âges de l'Eglise. Partant du petit monde du judéo-christianisme palestinien, elle a vite débordé de son cadre pour atteindre la dimension de ce que l'on appelle la Chrétienté. De nos jours, cette forme européo-centrique de l'Eglise évolue vers un christianisme authentiquement catholique, une « Eglise planétaire », dont il est encore difficile de discerner la ou les formes qu'elle prendra. Toutes sortes de vagues et de courants traversent ce nouvel océan. La Communauté

mondiale telle qu'elle s'est développée depuis trente ans est peut-être, à sa façon, une des expressions de cette nouvelle ère de l'Évangile. Nous avons vu qu'un même enseignement de simplicité radicale éveille de profonds échos chez des gens de toutes les cultures. De plus, la manière dont ils répondent à cette tradition contemplative prend des formes similaires et a les mêmes besoins. Quelle que soit la langue dans laquelle on l'enseigne, l'œuvre du silence crée la communauté.

Peut-être que la lointaine implantation des moines celtiques aux confins du monde est plus proche de nous qu'on ne le pense de prime abord. A leur époque d'obscurité grandissante et de désintégration, elle représentait une vision de la véritable assise de la civilisation. Même eux cependant furent rejoints par la violence aveugle de l'époque, en l'espèce celle des Vikings qui attaquèrent et tuèrent les moines. Dans notre monde globalisé, avec son sens toujours plus explicite de l'universalité, un genre nouveau de monastère, sans murs, prend un sens d'un genre nouveau qui vient compléter la valeur éternelle qu'il y a à être local et petit.

A bien des égards, John Main peut être considéré comme un pont entre l'ancien et le nouveau, un de ces canaux de la tradition par lesquels la transmission vivante s'opère de manière bénéfique et durable. Sa vision d'une radicale simplicité transmet le cœur de l'Évangile et son insertion dans la tradition contemplative du christianisme offre un profond enracinement identitaire dans notre dialogue avec d'autres religions. Son intelligence de la dynamique d'une communauté contemplative a une portée universelle dans un monde soucieux de respecter l'équilibre entre le planétaire et le local. La clarté de sa vision concentrée procédait de son profond amour pour le Christ et de son union avec Lui, sachant bien que le local et le planétaire se rejoignent en Son cœur, dans l'unité de l'Esprit.

## Silence, s'il vous plaît

(Par Denise Bombardier - Le Devoir, 6-7 octobre 2007)

*Texte proposé par un méditant*

Qui eût cru qu'un jour le silence serait devenu subversif? Qui eût imaginé qu'un enseignant passerait pour un original en imposant à ses élèves une minute de silence avant son cours avec, comme résultat, une accalmie dans sa classe? Aujourd'hui, le silence fait peur. À tel point que rares sont ceux qui ne possèdent pas la panoplie technologique à s'enfoncer dans les oreilles. On s'étonnera alors qu'à force d'écouter tout le monde et tant de bruit, on ne soit plus en mesure d'être à l'écoute de l'autre et avant tout de soi, chose à ne pas confondre avec le nombrilisme.

À l'époque frénétique qui est nôtre où le temps s'atomise, le silence représente une menace. Garder le silence, aux yeux de plusieurs, devient une sorte de fantaisie à la limite de l'exploit. La radio, la télé, le téléphone portable et le iPod sont autant de prothèses à nos âmes affolées. Car le silence, croit-on, est un espace inquiétant où se tapit l'angoisse.

De plus, la solitude est désormais meublée, un fil à l'oreille gauche, un portable à l'oreille droite. On écoute sa musique pour être coupé des bruits ambiants et on parle au téléphone pour s'exclure de l'entourage. De cette façon, on n'est jamais avec les gens qui nous sont physiquement proches et qu'on transforme par la force des choses en objets.

Le silence, à vrai dire, est devenu un luxe que s'offrent des êtres privilégiés qui ont saisi la dimension thérapeutique de l'exercice. Le silence est aussi une ascèse que les ordres religieux contemplatifs pratiquent depuis des millénaires. Étonnons-nous qu'il en existe si peu désormais, de ces hommes et de ces femmes pour qui la méditation et le silence sont une façon de témoigner de la préciosité de la vie.

Bientôt, les spas, ces monastères païens où se pratique le culte du corps, offriront peut-être des cures de silence afin de désintoxiquer les hyperactifs et autres énervés, victimes du modèle actuel d'agitation perpétuelle.

Il faut être courageux pour s'imposer le silence de nos jours alors que la vertu extrême consiste à communiquer à tout prix. On dit communiquer pour éviter de parler, c'est-à-dire converser, cet art d'échanger selon des règles souples mais exigeantes. À dire tout ce qui nous passe par la tête, on devient incapable de mûrir sa propre pensée. Le silence, en plus d'être une démarche introspective, le lieu privilégié de la méditation, est aussi le terreau dans lequel s'épanouit la pensée. Comment réfléchir sans silence? Voilà bien la véritable question. Chez les nouvelles générations, il semble évident que la concentration fasse bon ménage avec un arrière-plan sonore appelé musical. Les jeunes étudient le iPod dans les oreilles. Ils écoutent de la musique tout en parlant à des interlocuteurs. Certains dorment même avec leur appareil. À croire que le silence est devenu une réalité d'un autre âge. Faire l'éloge du silence, c'est donc prendre le contre-pied de l'époque. C'est aller à contre-courant de la pollution sonore perçue comme un trait culturel de modernité. C'est s'inscrire dans une démarche où la dimension psychologique peut même se confondre avec la recherche spirituelle, cette nourriture de l'esprit sans laquelle un être humain s'étirole et perd ses repères et son sens. S'éloigner du silence, c'est sans doute lutter contre l'angoisse actuelle qui caractérise nos vies. Or le silence, s'il contient l'angoisse, peut aussi nous en libérer et à tout le moins atténuer sa douleur. Aucune agitation, aucun bruit ne console. Ils anesthésient, alors que seul le silence ouvre parfois la voie à une forme de sérénité.

## Le silence, au cœur de la prière

(Texte tiré du *Prions en Église*, 7 octobre 2007)

**Q**ui n'a pas déjà manifesté le désir de dire stop, de s'arrêter, d'échapper momentanément aux activités et obligations qui agitent le quotidien ? Il est facile en effet de se laisser emporter par le courant des distractions nombreuses et variées qu'offre la société moderne. Apparaît alors le besoin grandissant parmi nos contemporains de renouer avec le silence, le non-agir, le fait d'être en présence de ce qui est, sans analyser ni juger; d'être... tout simplement, à l'écoute de ce qui advient naturellement ici et maintenant, en-dehors comme au-dedans.

### *Oser le silence*

Heureux celle ou celui qui ose le silence, qui se permet de vivre quelque temps en retrait des repères familiers et des routines. L'entrée en silence est signe d'humilité et de foi en quelque chose, mieux en quelqu'un de plus que soi. Elle consiste à se défaire des sécurités qui donnent l'illusion de contrôler sa vie et à démasquer l'autosuffisance derrière la prétention à la piété. Par un retour à la simplicité, le silence éloigne de notre prière la tentation de prendre notre propre désir pour la volonté de Dieu. Mais une fois le pas franchi, un fois que l'on a accepté de se taire une autre difficulté demeure avant même de s'engager sur la voie du repos : celle d'écouter ! Il n'est pas toujours aisé de profiter de cet espace qui souvent donne le vertige. Comment le garder ouvert ? Comment ne pas l'obstruer par le flot incessant des pensées ? Si le silence autour de soi fait du bien, il ne peut être vu comme une finalité. Il prend son sens dès lors qu'il mène au silence du cœur, qui seul débouche sur l'horizon d'une spiritualité vraie et

incarnée, là où l'Esprit Saint est libre de se communiquer pleinement.

### *Le silence du cœur*

On associe trop souvent la prière à la parole, à une conversation entre soi et Jésus, Marie, le saint ou la sainte de son choix. Mais quelle serait la valeur d'un mot adressé à Dieu sans le silence qui, du plus profond de soi, porte ce mot jusqu'à en faire l'écho du mystère d'amour qui jamais ne se laisse comprendre totalement et qui toujours nous interpelle ? L'absence de parole n'est pas contraire à la parole, mais elle en est la source et l'accomplissement. Loin de trahir une indétermination ou une confusion chez le croyant, elle manifeste plutôt chez ce dernier l'emprise de l'Esprit sur les puissances naturelles et l'élan irrésistible vers une union toujours plus intime avec le Christ. Accueillir la coupe que le Père nous présente, accepter sa volonté, nous invite au silence. Plus sa présence s'impose à notre expérience, plus les mots nous échappent. La relation avec le Dieu vivant n'en est pas moins forte, bien au contraire ! Inversement, plus on apprend à se taire, plus on se rend disponible à l'action de l'Esprit dans le secret du cœur. Il reste que le silence extérieur ne conduit pas automatiquement au silence intérieur. Il lui faut pour cela être structuré ; d'où l'importance aujourd'hui de retrouver, en plus de quelques moments de répit, une discipline, un cadre ascétique par lequel on puisse l'appivoiser et en saisir toute la richesse au bénéfice de tous.

Fabrice Blée,  
Université Saint-Paul, Ottawa

## Le Séminaire John Main 2007 à l'Hôtel Chéribourg en Estrie

*Le rayonnement de l'enseignement de John Main / Still Present  
The Life and Legacy of John Main*

Une première expérience de participation à un tel Séminaire qui regroupait des méditantes et des méditants de seize pays différents. Deux langues d'usage : l'anglais et le français, particulièrement pour les conférences. Ce fut une innovation, semble-t-il, que la traduction simultanée pour la communication des cinq conférences majeures. Dès jeudi soir, nous écoutions le professeur Charles Taylor sur le thème de *Christian Meditation and the mutations of Contemporary religious Life*. La mise en évidence des paradoxes de l'histoire nous ont interpellés sur la nécessité de comprendre les événements et leur retournement parfois tout à fait inattendu, du moins en apparence. Ça rejoint étrangement la question de Paul lié au fait de se surprendre de faire le bien auquel il n'a point pensé et se découvrir capable de faire un mal qu'il ne se crut jamais capable de faire. Le monde contemporain, sous tous ses aspects, y compris son volet religieux, vit une profonde mutation actuellement. Paradoxes et débordements s'y manifestent. La méditation permet de se situer en dehors d'une zone conflictuelle, dans une tranquillité qui apaise par le contact avec l'essentiel; et cela demeure une réalité au cœur de toutes les traditions religieuses. Une réflexion philosophique et spirituelle fort éclairante. Puis Sarah Bachelard a campé la contribution de John Main à la théologie telle que pratiquée de nos jours.

Une mise en évidence de l'équilibre à toujours réaliser entre l'enseignement théorique et la pratique au cœur de la foi. L'originalité de John Main fut de rappeler, dans la grande partie de ses écrits personnels, que la priorité devait être accordée à la pratique, du dialogue intérieur, à la foi en exercice. Le questionnement actuel sur la perte de la crédibilité au discours théologique provient peut-être du fait de vouloir donner une reconnaissance scientifique à ce discours en le détachant de la vie de foi et de la pratique

spirituelle. Ce à quoi se voue la méditation chrétienne. Mais il y a là des accents qui trouvent leur résonance dans la pratique du charisme prophétique de John Main lui-même. Ce fut ma contribution.

J'ai eu l'insigne honneur de pouvoir présenter une question qui me hantait depuis ma connaissance par les textes de John Main : est-il un prophète de notre temps? J'y suis allé par l'affirmative en situant la fonction de prophète ou l'exercice du charisme prophétique comme une réalité qui traverse toutes les époques du judéo-christianisme à travers l'expérience biblique. Il est celui qui parle au nom de Dieu - ce qui justifie son lien étroit avec le peuple de Dieu - tout en donnant force à sa parole par des gestes concrets. Il a un destin inédit au sein de son entourage qui l'a façonné. Balfour Mount, ce médecin oncologue qui a accompagné John Main durant l'agonie, a bien mis en évidence toute la transformation opérée par la méditation au cœur d'une vie jusqu'à son extinction. Il en témoignait, lui qui est maintenant rendu à ce stade final de l'accomplissement d'une vie engagée au service des autres et l'appui de la pratique méditative. Lui succédait Peter Ng avec une communication pragmatique pour le monde des affaires.

La nécessité de donner la priorité à sa famille, de se donner du temps pour croître spirituellement fut le cœur de son discours. Performance, concurrence, ambition sont les maîtres mots de la vie de trop de gens qui se réveillent un jour vidés, anéantis parce qu'ils auront oublié l'essentiel. C'est curieux comme la prière contemplative permet de retrouver un équilibre dans sa vie de tous les jours et un bonheur vrai partagé avec les siens et tous les autres. Laurence Freeman o.s.b. a brossé une synthèse évocatrice de toutes les communications. Il a mis l'accent sur le village planétaire actuel et la nécessité de vivre le moment présent, ici et maintenant. La richesse

de la méditation échappe au passé déjà plus là et à l'avenir pas encore là. Seul le moment présent devrait prendre toute sa valeur.

La méditation de plus de deux cents personnes réunies trois fois le jour fut des temps forts de cette rencontre internationale. Qui plus est, le concert du Chœur de l'Art Neuf dans l'église abbatiale de Saint-Benoît-du-Lac a fait régner le samedi soir une ambiance de profondeur peu commune. Table ronde, ateliers, vidéoramas ont nourri la réflexion tout au cours de ce séminaire et les repas partagés avec des connaissances ou des étrangers ont ouvert les cœurs et les esprits. Bref, une expérience inédite qu'on souhaiterait accessible à plus de personnes. Mais comment réunir des centaines de personnes dans un même lieu à caractère religieux comme le font les francophones du Québec à Châteauguay (capacité maximale de

120 personnes) ? La nécessité d'utiliser un réseau hôtelier ajoute à l'incapacité de plusieurs à pouvoir y participer. Le Bureau de direction à Londres devra-t-il penser éventuellement à un cycle de séminaires locaux ou régionaux suivi d'un événement international aux deux ans seulement? En ce qui me concerne, cela serait plus conforme à la volonté de John Main de diffuser un art de vie spirituel partout sans que jamais des irritants discriminatoires interviennent. De plus, il faudrait bien que des personnes intéressées, mais non membres, puissent profiter de ce genre de rencontres. On doit toujours tout faire, et partout, pour répondre à la soif de celles et ceux qui cherchent cette eau qui désaltère (Jésus et la Samaritaine).

Yvon R. Théroux  
Mont Saint-Hilaire



## Activités 2008

### **1<sup>er</sup> mars : 9h30 – 15h30 JOURNÉE DE RESSOURCEMENT**

Dans le cadre de l'École œcuménique de spiritualité chrétienne. Cette activité est organisée par Méditation chrétienne du Québec et le Centre Emmaüs de spiritualité hésychaste.

Thème de la journée : **LE DÉSERT : solitude et solidarité**, une exploration à partir de témoins de la tradition chrétienne. Frais de participation : 45\$. On apporte son lunch. Breuvages fournis. Inscription requise 514-276-2144. La journée se tient chez les Franciscains, 5750, boul. Rosemont à Montréal.

**3 mai : 9h30 à 12h – RESSOURCEMENT** avec M. Horia Roscanu, directeur du centre Emmaüs de spiritualité hésychaste. Frais de participation fixé à 15\$. Breuvage fournis, on

apporte son lunch. Inscription requise 514-525-4649.

**13h30 – 15h30 Assemblée annuelle** des membres de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada. Toute personne intéressée peut aussi y participer.

**8 juin 2008 : 11h00 à 16h00 – Rencontre fraternelle d'été** chez les Franciscains à Lachute (eucharistie, échange, méditation). Activité gratuite, on apporte son lunch, breuvages fournis.

**26-28 septembre : Fin de semaine de ressourcement avec Père Jean-Yves Leloup**, prêtre orthodoxe au Manoir d'Youville. Inscription requise 514-525-4649.



## Une heureuse expérience : Le Séminaire international au Québec

**L**en octobre dernier, j'ai eu le plaisir de participer au Séminaire John Main à Magog. Cette rencontre internationale de quatre jours se tient chaque année dans un pays différent.

À l'automne 2007, elle a eu lieu au Canada. On a voulu y commémorer le 30<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la Méditation chrétienne à Montréal, en 1977. De plus, on a souligné le 25<sup>e</sup> anniversaire du décès du père John Main, bénédictin, fondateur de cette communauté de priants.

La rencontre avait comme thème : *Le rayonnement de l'enseignement de John Main*. Les cinq conférenciers invités : Sarah Bachelard, ministre anglicane d'Australie, le père Laurence Freeman, accompagnateur spirituel de la Communauté mondiale, Balfour Mount, médecin en soins palliatifs de Montréal, Peter Ng, homme d'affaire de Singapour et Yvon R. Théroux, professeur, ont développé à leur façon un aspect particulier de cet enseignement.

Deux cent vingt personnes de quinze pays ont participé au Séminaire. La remarquable organisation de la rencontre a contribué à nous faire saisir, de diverses manières, le sens et la profondeur de cet enseignement, et l'importance de le diffuser à travers le monde.

L'aspect le plus perceptible à mon sens fut le caractère particulier de cet événement. D'abord le climat général qui

nous faisait ressentir qu'il s'agissait non seulement d'une rencontre humaine mais aussi spirituelle. Le livret de prière préparé avec soin a contribué largement à la prière communautaire dans les deux langues permettant ainsi la participation de tous. C'était fort impressionnant de se retrouver au cœur du silence avec des méditants de partout, de sentir, pour ainsi dire, battre le cœur « universel » de la méditation. Cela a été particulièrement touchant au moment de l'Eucharistie présidée par le père Freeman le jour du départ. La récitation collective du « Notre Père » en diverses langues, et les bénédictions mutuelles des méditants créaient une atmosphère d'unité et de fraternité universelle.

Les conférences ont suscité un intérêt manifeste à cause de leur contenu substantiel et très approprié d'autant qu'elles étaient prononcées par des personnes d'expérience tant dans leur engagement social et humain qu'en méditation. Les capsules « Réflexions » qui précédaient les conférences comportaient de splendides photos qui disaient la beauté de l'humanité. Elles m'ont paru comme de petits bijoux à rapporter chez soi et à méditer.

Les ateliers nombreux et diversifiés créaient une alternance entre l'écoute des conférenciers et la prise de parole des participants. Ainsi chacun pouvait se dire dans sa compréhension et son vécu de la méditation à l'intérieur de sa réalité personnelle tout en recevant soutien et lumière de quelqu'un d'autre. Ils nous ont fait voir à quel point la méditation avait transformé des milieux tels que le

monde des affaires, des arts, de la médecine, de la réhabilitation de personnes souffrant de dépendance.

Et le samedi soir, quel bonheur !... Les participants ont été invités à l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac afin d'assister à un concert donné par le Chœur de l'Art Neuf, de Montréal, auquel nous sommes déjà associés. Ce fut un moment béni, bien choisi et largement goûté par les méditants, significatif puisque qu'il se déroulait dans un cadre bénédictin.

En plus des exposés, une riche exposition de volumes anglais et français ont contribué à faire connaître l'enseignement considérable de John Main, son esprit et sa spiritualité.

Enfin, j'aimerais souligner la présence de douze membres de la Méditation chrétienne du Québec. Certains ont participé plus directement. Notons la présentation rigoureuse et très appropriée d'Yvon R. Théroix sur le prophétisme. Il nous a rappelé entre autre que les enseignements de John Main « sont remplis d'une sagesse qui apporte sérénité et joie, paix intérieure et tranquillité de l'esprit avec Celui qui est au cœur de nos vies ».

Le père Michel Boyer, franciscain, coordonnateur de la MCQ, a bien connu le père Main au Prieuré de Montréal. Il nous a donné un éloquent témoignage de cet homme d'autorité qui a voulu rendre la prière contemplative accessible à tous. Je retiens au passage de son allocution qui nous rend John Main si attachant : « Comment oublier cet homme à la stature imposante qui dégage dignité et sérénité ? Sa voix posée et chaleureuse introduit tout naturellement au silence. Son regard perçant et rempli de bonté révèle une vie intérieure profonde. Il fait confiance et renvoie au meilleur de nous-mêmes ».

Monique Piché et Marc Chénier ont assuré la traduction de façon très professionnelle. Il faut rendre hommage à leur patience et à leur assiduité.

Au moment où je quittais l'hôtel, le dimanche midi, une employée m'a glissée discrètement ce petit témoignage : « Votre groupe n'était pas comme ceux que l'on reçoit habituellement. Votre attitude et votre silence nous ont impressionnés ».

Denise Gagné  
La Salle, Qc.



**SIL**

**SILENCE, HÉSYCHIA, AMOUR = EFFETS DE LA PRIÈRE**

« Dieu est paix, et il est étranger au bruit et à l'agitation. Aussi, quand vous êtes plongé 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 cœur 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 cœur ferme. »

Saint Nil Sorsky (XVI<sup>e</sup> siècle)  
dans *Écrits sur l'hésychasme*, p. 205.

## Session de l'École œcuménique de la spiritualité chrétienne

Le 10 novembre 2007, Méditation chrétienne du Québec, en partenariat avec le Centre Emmaüs de spiritualité hésychaste (spiritualité des Églises d'Orient) a tenu une première session de ressourcement. Elle avait pour thème : « Le silence comme un souffle ténu, une exploration à partir de témoins de la tradition chrétienne ».

Cette session, animée par M. Horia Roscanu roumain d'origine, père de famille et directeur du Centre Emmaüs, et par M. Yvon Thérout, méditant et père de famille, membre de Médiation chrétienne du Québec. M. Roscanu assurait le volet des Églises d'Orient et M. Thérout celui des Églises d'Occident.

En cette journée du 10 novembre, tenue dans les locaux du Centre Emmaüs, 22 personnes ont répondu à la publicité faite pour l'occasion. Quelque 10 personnes étaient membres de MCQ. Parmi les autres, certaines avaient une pratique variée de prière contemplative et d'autres étaient à la recherche d'une voie.

La journée s'est déroulée dans une ambiance très cordiale et détendue, l'évaluation des participants étant très positive. On a pu apprécier le fonctionnement en synergie des deux animateurs de la journée, l'équilibre de l'horaire, musique et chants judicieusement choisis, de brefs exposés et des moments de prière silencieuse dans une belle chapelle aux multiples icônes. Axée principalement sur l'expérience du silence, ce fut une journée de calme, de recueillement, d'échanges conviviaux, le corps, l'intelligence et le cœur étant mis de la partie.

Yvon Thérout a guidé l'exercice de la prière silencieuse selon l'approche du bénédictin John Main, avec un rythme progressif convenant à l'ensemble des personnes participantes. Son premier exposé a porté sur l'expérience du silence de Jésus, notre maître intérieur. Cet exposé était la lancée de la journée, indiquant les assises chrétiennes de notre démarche.

Horia Roscanu, pour sa part, a traité de la naissance du monachisme depuis le IV<sup>e</sup> siècle. D'une façon intériorisée et personnelle, il a donc traité des fondateurs du monachisme. Il a souligné leur ascèse pour faire face à leurs démons intérieurs, l'importance d'être conscient du souffle de vie pour faire l'unité en soi. Saint Basile le Grand a écrit : « Sois attentif à toi pour être attentif à Dieu ». Divers maîtres spirituels ont été souverainement présentés. De leurs textes portant sur le silence, afin de poursuivre l'intégration de la journée, ont été remis aux personnes participantes à la journée.

Cette journée du 10 novembre est le début d'une heureuse, précieuse initiative et collaboration visant à découvrir les racines de la mystique chrétienne à travers l'histoire, à la lumière de témoins privilégiés. Une autre journée est prévue à l'agenda pour mars 2008. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé à la première pour s'y ajouter. Voilà une belle occasion de ressourcement vers Pâques.

Colette Leblanc,  
Montréal

## Témoignage : Journée du 10 novembre 2007

**J**e ne connaissais ni Méditation chrétienne, [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca), ni le Centre Emmaüs, [www.centre-emmaus.qc.ca](http://www.centre-emmaus.qc.ca). C'est mon intérêt envers Jean-Yves Leloup qui m'y a amené, car ces deux organismes l'accueilleront lors de sa prochaine visite à Montréal en septembre 2008. Voici un écho de cet événement.

Nous étions une vingtaine de participants venant de tous les horizons. Des personnes au cœur ouvert et à l'esprit disponible. Plusieurs semblaient être déjà engagées dans la pratique de la Méditation chrétienne. Manifestement, l'atmosphère était au recueillement et à l'intériorité.

Les deux animateurs, MM. Horia Roscanu et Yvon R.Théroux, se connaissaient manifestement, car la journée coula imperceptiblement entre des périodes de contenus en salle et des moments de méditation dans la petite chapelle de rite oriental. À certains moments, nous baignions dans l'éternité de l'instant présent.

Je découvrais la méditation chrétienne. Je fus étonné d'abord d'apprendre que la méditation avait aussi une forte souche chrétienne, alors que ce type de recueillement me semblait être véhiculé principalement par les spiritualités orientales.

La méditation a déjà été très présente dans la tradition chrétienne jusqu'à la fin du Moyen Age. Saint Antoine d'Égypte et les Pères du désert, Saint Pacôme, Saint Isaac le Syrien en ont été des porte-paroles remarquables. Dans la tradition romaine, la prière vocale de demande et les prières liturgiques ont progressivement occupé tout le champ au détriment de la prière contemplative.

C'est à Montréal que les bénédictins, John Main et Laurence Freeman à sa suite, ont vraiment redonné les bases contemporaines à la méditation chrétienne. Plusieurs de leurs livres sont disponibles. Il y a actuellement une quarantaine de groupes qui la pratique au Québec et dans les régions francophones du Canada, en lien avec la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne, [www.wccm.org](http://www.wccm.org), qui en soutient le développement et la promotion à travers le monde.

La méditation est présente dans toutes les traditions spirituelles. Lorsque les bruits extérieurs s'amenuisent, c'est le vacarme intérieur qui surgit. La méditation consiste essentiellement à parvenir à immobiliser le corps, puis à immobiliser l'esprit dans le moment présent, entre un passé qui est déjà de l'histoire et un futur dont on ne sait rien.

La présence à soi prend appui sur le silence comme un espace intérieur d'accueil, d'ouverture. C'est un espace intérieur où on laisse aller sans les retenir les pensées conscientes, les jugements, les blâmes, les désirs et les inconforts de la vie courante. Parvenir à taire la « folle du logis » et les pensées parasites permettent de trouver la paix intérieure.

Tout simplement, le souffle de la respiration est le moteur de la vie. Dans la Ruah en hébreu, le Pneuma en grec, se trouve la vérité, Alètheia, la non-mort, l'éveil. Les paroles viennent du silence. L'écouter, c'est retrouver notre humanité fondamentale, c'est garder notre cœur miséricordieux.

Le christianisme est beaucoup plus qu'une école philosophique emplie de discours académiques. C'est un contact direct, une communion avec le Dieu vivant. Il est vain de discourir sur Dieu. WOW ! C'est l'étonnement qui saisit l'âme quand elle fait l'expérience du Soi, du Plus Grand que le soi. La prière du cœur mène au recueillement, elle amène l'intellect dans le lieu du cœur, qui nous inspire et qui nous guide. La méditation permet le passage de l'agir à l'être, dans un espace de co-création de sa vie terrestre.

Quatre grandes étapes sont suggérées, sous l'acronyme RASE : recueillement - faire l'unité de soi; attention - être attentif à ce que je suis et à ce que je veux être; silence - taire notre mental pour mieux percevoir la Vie; écoute - d'une présence qui m'habite déjà et que je syntonise. Il est suggéré de se dégager deux périodes de vingt minutes par jour et d'y installer au quotidien une attitude de méditation.

Tout un monde intérieur à découvrir et un chemin pour y parvenir ! Bon voyage dans la Vie !

François Leduc, Montréal