



## *Échos du silence*

Printemps 2007

Volume 15, numéro 1

### *L'attente véritable*

**L**orsqu'on aborde la méditation, il faut apprendre à l'aborder sans rien attendre. Beaucoup d'entre nous, en Occident, espèrent que cela les induira à avoir des visions ou à comprendre la vie avec une plus grande pénétration, leur inculquera la sagesse ou la science. Mais il faut l'aborder dans un esprit d'absolue générosité et d'absolue pauvreté, c'est-à-dire sans exigence ni quelque forme d'attente, sinon que – ce dont nous convaincra la pratique de la méditation – c'est ce pourquoi nous avons été créés : être en relation avec notre Créateur.

Il s'agit de la relation fondamentale de notre existence : celle de la créature et du Créateur. En méditant, vous participez à l'harmonie avec le Créateur. Vous vous mettez en harmonie avec le Créateur et, conséquemment, l'un des fruits de la méditation est que vous commencez aussi à découvrir partout l'harmonie que vous découvrez en vous-même. La femme, l'homme authentiquement spirituel est donc un être en harmonie avec tous ceux qu'il rencontre.

Votre rapport aux autres ne se fonde pas sur la compétition ni sur la projection de l'image de celui que vous pourriez être, aimeriez être ou estimeriez devoir être. Mais vous commencez à présenter à chacun ce que vous êtes, la personne que vous êtes, à l'aise, acceptant votre être. Vous l'acceptez parce que, dans le silence de votre méditation, vous parvenez à la certitude qu'on vous accepte. Ce n'est pas seulement que vous soyez acceptables parce que vous auriez fait tout ce qu'il faut. Vous découvrez, lorsque vous vous mettez à explorer la relation fondamentale de la créature et du Créateur, qu'on vous accepte. Suivant la vision chrétienne de la méditation, vous découvrez même encore plus. Vous découvrez dans le silence que vous êtes aimés, que vous êtes aimables. Cette découverte, chacun doit la faire dans sa vie pour devenir pleinement lui-même, pleinement humain.

*J. Main, Le chemin de la méditation, Montréal, Bellarmin, 2001, p. 148-149.*

**Méditation chrétienne du Québec**

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

[medchre@bellnet.ca](mailto:medchre@bellnet.ca)

Échos du silence est publié deux fois par année

## Message du président

**E**n ce début d'année 2007, c'est pour moi une grande fierté et une grande émotion d'inaugurer la mise en ligne du nouveau site Internet de Méditation chrétienne du Québec (MCQ), connue également sous le nom d'emprunt de Méditation chrétienne du Canada francophone (MCCF). Ce nouveau site qui s'appelle [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca) est le nôtre.

Nous avons pensé que le moment était venu de revoir notre site pour qu'il reflète le développement de Méditation chrétienne du Québec/MCCF et la place à occuper dans le cyberspace. Notre nouveau site se veut une fenêtre ouverte sur le Canada francophone mais encore sur le reste du monde désireux lui aussi de découvrir un chemin d'intériorité tel que légué par le moine bénédictin John Main osb. 2007 souligne le 25<sup>e</sup> anniversaire de son décès et nous permet encore d'apprécier toute la richesse de son enseignement.

La firme TechnoScribes de Montréal et le webmestre Roland Benoit, méditant et illustrateur professionnel, ont été les maîtres d'œuvre de ce nouveau site. À eux toute notre gratitude mais également aux quelques personnes qui ont prêté main-forte pour la rédaction et la révision des divers textes.

Notre site [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca) sera en constante évolution. Ce sera un outil fort précieux favorisant la communication entre les communautés de la méditation chrétienne existantes et à venir du Canada francophone mais aussi avec les autres communautés de la francophonie mondiale.

Jean St-Onge

Président du Conseil d'administration

## *Témoignages*

**L**a méditation, il y a longtemps que j'y pensais. Je n'en connaissais pas le processus. Je n'y portais pas beaucoup d'attention à cette époque, la vie m'entraînait dans toutes les directions.

En 1998, je me retrouve veuve, seulement trois mois après avoir appris qu'aucune chance n'était donnée à mon mari de survivre au cancer qu'on avait diagnostiqué. La vie a de ces surprises!

En se retrouvant seule, il y a « heureusement » plusieurs démarches matérielles pour légaliser ta future vie. Je dis « heureusement » car c'est bénéfique pour occuper l'esprit et laisser le temps d'atténuer le choc de la séparation d'un être avec lequel tu as partagé plus des deux tiers de ta vie.

La solitude que j'avais essayé d'atténuer pendant vingt-cinq ans chez les autres, me rattrapait... On va dans la vie d'expérience en expérience. Une veuve n'est plus acceptée chez les couples parce qu'une femme devient une menace vu « sa disponibilité ». J'en suis restée estomaquée ! Il faut donc vivre avec ...

À ce moment-là, j'ai ressenti un grand vide intérieur, je n'avais pas vu venir. Quelle naïveté encore à mon âge ! ....

Pour un moment, j'ai vaguement pensé trouver peut-être un copain, libre de toute attache, avec des goûts qui s'approcheraient des miens, une âme-soeur, quoi ! C'était utopique et je le savais déjà.

J'ai demandé à Dieu dans mes prières de me faire connaître des gens qui ont les mêmes valeurs que les miennes.

À cette époque, j'allai à une retraite paroissiale animée par Guylain Prince, franciscain. Il nous parla d'une rencontre prochaine qui aurait lieu sur la méditation chrétienne. L'on pouvait inscrire son nom et numéro de téléphone à cet effet. Je me suis dit que c'était le bon moment pour moi de connaître comment il faut méditer.

J'y ai rencontré un groupe qui m'a aidé à vivre une vie de méditante. J'avais enfin trouvé au fond ce que je cherchais.

Depuis plus de trois ans maintenant, mon cœur est comblé, s'est apaisé. La méditation m'apporte ce cœur à cœur avec Jésus. J'y rencontre des gens qui ont des valeurs profondes et je sens une sympathie sincère et sans attente, remplie de la vraie vie qui est offerte par Dieu à tous ceux qui le veulent bien. Cette vie offerte par Dieu et que l'on continue longtemps d'ignorer. Comme Dieu est patient de nous attendre, si longtemps !

Merci à tous ceux qui, souvent sans le savoir, apportent tellement à toutes ces personnes qui ont tant besoin.

Je voudrais aussi remercier le coordonnateur de la Méditation chrétienne de chez nous au Québec, père Michel Boyer, franciscain. Merci encore d'être là dans nos vies.

Une méditante de Joliette

## ***10<sup>e</sup> anniversaire Communauté Saint-Dominique. Québec - Juin 2006***

**L**e 20 juin 2006, un pique-nique rassemblait une vingtaine de méditantes et de méditants au sous-sol de l'église Saint-Dominique pour fêter le 10<sup>e</sup> anniversaire de création du premier groupe de méditation chrétienne à Québec. Pour cette occasion, nous avons le plaisir de recevoir la visite d'André Coutu, responsable de la communauté de méditation de Pontbriand et coordonnateur de la Méditation chrétienne pour la région de Québec.

Nos fondateurs, André et Marie-Thérèse Villeneuve, encore présents, nous ont rappelé les débuts de notre groupe. C'est par la foi, le courage, l'audace, la persévérance et la détermination d'André Villeneuve que notre groupe est né en mai 1996. André raconte « le coup de foudre » qu'il a eu en lisant « *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* » de John Main, que son épouse, Marie-Thérèse, lui avait offert en cadeau. Vinrent ensuite les contacts téléphoniques avec Michelle Dubuc, alors coordonnatrice de MCQ, et la visite du Père Laurence Freeman à Québec pour une conférence donnée au Centre le Montmartre. Pour cette occasion, une salle pour 40 personnes avait été réservée, mais très tôt la grande chapelle pouvant accueillir 300 personnes a été mise à la disposition des gens qui se pressaient à l'entrée. Le Père Freeman a fait méditer les participants pendant une vingtaine de minutes.

À la suite de cette conférence, les gens intéressés à faire partie d'un groupe de méditation ont été invités à laisser leurs coordonnées. Et le groupe s'est réuni au Centre le Montmartre pendant plusieurs années. Puis, la responsabilité d'animation du groupe a été confiée à Michelle Paradis.

Au fil des ans, au moins 200 personnes ont été initiées à la méditation par le biais de notre groupe. Aujourd'hui, une douzaine de méditants (comme les apôtres) restent fidèles à nos rencontres hebdomadaires. Ce nombre peut s'élever jusqu'à vingt-cinq à certaines périodes. Depuis quatre ans,

nous sommes les hôtes des Dominicains (église Saint-Dominique) qui nous accueillent généreusement chaque semaine.

Après ce bref historique, chaque convive a été invité à partager son propre « coup de foudre » pour la méditation. Quelle richesse de partage ! L'action de l'Esprit Saint était palpable dans la manière dont chaque personne a été appelée à entreprendre ce merveilleux pèlerinage de la méditation et nous en rendons grâce.

Notre pique-nique fut évidemment suivi de la période de méditation animée par André Coutu. Il nous a partagé une réflexion personnelle qu'il avait faite à l'occasion du Carême 2006. Il nous a invités à refaire notre confiance « en reconnaissant notre impuissance, en apprenant à nous aimer tels que nous sommes pour aimer le monde tel qu'il est, en acceptant de s'arrêter pour être dans l'attente de Quelqu'un, en acceptant de Le rencontrer et de Lui ouvrir notre porte.... ». Puis il nous a parlé de la méditation comme moyen de prendre « la route de la transformation que nous propose le carême, de nous préparer à la rencontre du Ressuscité, de nous ouvrir à la Présence pour vivre en plénitude ». Après la méditation, un temps de partage a permis aux méditantes et aux méditants d'exprimer ce qu'ils conservaient dans leur cœur de la réflexion d'André.

Merci André Coutu pour ta présence chaleureuse et fraternelle et pour la richesse de ton enseignement. Merci à nos « parents spirituels » André et Marie-Thérèse Villeneuve qui ont donné vie à notre groupe. Merci à tous les fidèles méditants qui font route avec nous dans ce chemin de silence, de simplicité, d'intériorité à la rencontre de l'Amour.

Bon 10<sup>e</sup> anniversaire et longue vie! Nous rendons grâce.

Michelle Paradis et Claude Lamontagne

## ***Méditation chrétienne, comme un vêtement d'amour !***

**V**ous souvenez-vous de vos premiers rendez-vous amoureux? L'attente, l'excitation et enfin c'est le grand moment de la rencontre. Il ou elle est là, vous attend, tendrement. Alors, vous pouvez vous réfugier dans ses bras, et là tout le reste du monde disparaît.

*« Le ciel bleu sur nous peut s'effondrer, et la terre peut bien s'écrouler, peu m'importe si tu m'aimes, je me fous du monde entier ... peu m'importe les problèmes, mon amour, puisque tu m'aimes. »<sup>1</sup>*

Et bien la méditation, c'est comme un rendez-vous amoureux. Pendant 25 minutes, deux fois par jour, j'ai rendez-vous avec Dieu. Pendant 25 minutes, *« le ciel bleu sur nous peut s'effondrer »*, j'arrête tout et je me retire, pour Le retrouver. Pas facile quand on a une vie de famille, le lavage, le souper et le boulot ! Et pourtant, le matin je trouve bien le temps de me doucher alors pourquoi pas une « douche d'amour » avec la méditation? C'est ainsi que j'aime démarrer ma journée.

Prendre le temps d'être en silence, d'allumer une bougie, de m'asseoir le dos bien droit pour laisser ma respiration libre de circuler dans tout mon corps. Mes deux pieds touchant le sol, je me sens bien ancrée, la tête droite, prête à toucher le ciel. *« La tête dans les nuages et les deux pieds sur terre »*, telle est la devise des moines de l'abbaye de Tamié.<sup>2</sup>

La méditation, c'est un état d'éveil, un temps pour dire *« oui, je suis prête à Te rencontrer »*. C'est là que tout commence : respirer, se tenir droite et ne penser à rien,

juste redire son mantra « maranatha ». Des idées arrivent, je continue à répéter « maranatha ». Je ferme les yeux pour me concentrer sur ce petit mot « maranatha ». Le cerveau veut reprendre le dessus en pensant à compléter la liste d'épicerie ? « Maranatha » tout simplement.

Comme dirait mon amie Jeannine, c'est un exercice si simple et pourtant si difficile d'être humblement assise à répéter « maranatha ». Car c'est dans le silence, en l'absence de mots et de pensées, qu'alors je peux descendre dans mon cœur, « maranatha », sans attente, ni demande, simplement avec ce mantra comme compagnon de voyage.

Alors la paix s'installe... et parfois, non, c'est la bataille continue avec le mental. « Maranatha » veut dire en araméen, la langue de Jésus : « Viens Seigneur Jésus, viens. » Pas besoin de formuler une demande. Il sait ce dont nous avons besoin. « Donc, laissez-là vos inquiétudes ...votre Père du ciel sait que tout cela vous est nécessaire.»<sup>3</sup> Il suffit d'être là, présent à notre rendez-vous, présent avec toute notre âme, tout simplement.

Il est là. Il veille et attend que nous soyons prêts pour éveiller notre spiritualité. *« Ne l'éveillez pas, ne réveillez pas son amour, avant qu'elle ne veille ... »<sup>4</sup>*. Patient, Il attend nos premiers pas, notre « maranatha ».

Après, c'est tout, il ne se passe rien ... ou plutôt, il se passe tout. Tranquillement, comme une goutte d'eau sur une stalagmite, ce petit mot reste gravé dans notre cœur. 25 minutes où il ne se passe « rien »... et toute une vie pour se transformer goutte à goutte, jour après

jour, méditation après méditation. Une paix s'installe, un temps de recul avant la tempête du quotidien, car après la méditation, c'est le retour du métro-boulot-dodo ... mais avec une toute nouvelle énergie.

Méditer, c'est apprendre à être présent, aujourd'hui, maintenant. C'est une qualité de présence qui se transforme aussi au quotidien. Imaginez la différence, dans une réunion de travail, si tous les participants étaient présents, concentrés uniquement sur l'objet de la réunion. Ce serait beaucoup plus efficace, non?

La méditation, c'est aussi une leçon d'humilité. Comment? Moi, ingénieure et femme d'affaires, je ne suis même pas capable de répéter le même mot pendant 25 minutes ! Si simple et pourtant si difficile... Descends de ton ego, Françoise, persévère et sois fidèle à ta pratique, en toute humilité. Car la méditation c'est aussi un éternel recommencement, rien n'est acquis ; un jour c'est 25 minutes de paix intérieure, le lendemain c'est 25 minutes de combat intérieur. L'essentiel, c'est de ne pas avoir d'attente, de continuer à réserver 25 minutes dans son agenda, jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles. Inscrivez-vous dans votre agenda « prendre une douche » ?

Mon ami Lionel dit toujours, en souriant, que ce sont les 20 premières années de pratique qui sont les plus difficiles. Je médite depuis 6-7 ans et j'ai encore de la misère à méditer le soir, en fin de journée ; tout comme j'ai de la misère à finir mon travail, voulant toujours l'enrichir encore un peu. Et pourtant, quand le soir arrive, que le soleil se couche, n'est-ce pas le

meilleur moment pour terminer sa journée dans les bras de Dieu ?

« Maranatha », tout simplement, j'enlève mon costume de *Superwoman* et humblement, je m'arrête. Et si au lieu de comparer la méditation chrétienne à une douche d'amour, je la surnommais mon « habit d'amour » ?

Le matin, j'habille mon cœur de « maranatha », et le soir, je dépose mes vêtements, « maranatha ». Le reste de la journée, je continue mon chemin... toute habillée de Dieu!

Pas besoin d'un hijab, d'un foulard ou d'un tailleur Chanel pour m'habiller; 25 minutes suffisent avec ce divin « couturier ». Et déjà, cela se remarque... « Tu as changé ta manière de t'habiller, Françoise, tu es de plus en plus belle », me disait mon amie Christine. Maintenant, je comprends mieux ce changement.

### **Une simple méditation matin et soir pour habiller son cœur.**

*« Le ciel bleu sur nous peut s'effondrer, et la terre peut bien s'écrouler, peu m'importe si tu m'aimes, je me fous du monde entier ... peu m'importe les problèmes, mon amour puisque tu m'aimes. »<sup>5</sup>*

Une méditante de Longueuil

---

<sup>1</sup> Edith Piaf, *l'hymne à l'amour*

<sup>2</sup> [www.abbaye-tamie.com](http://www.abbaye-tamie.com)

<sup>3</sup> Mt, 6, 31 *la bible des peuples*

<sup>4</sup> *Cantique des cantiques* 3, 5

<sup>5</sup> Edith Piaf, *l'hymne à l'amour*

## ***Une méditante nous écrit***

Un merci du coeur pour l'excellent exposé reçu dernièrement avec l'envoi du bulletin Echos du Silence : *Le cheminement spirituel, un processus de maturation.*

C'est très éclairant pour notre vie spirituelle, pour la mienne en tout cas. J'en fais ma nourriture spirituelle depuis quelque temps, ce qui me permet de vérifier la vérité de mon propre cheminement. Je crois que c'est aussi votre objectif. Chose certaine, je suis de plus en plus convaincue de l'efficacité de la prière avec mantra. En ce qui me concerne, c'est la simplicité de cette pratique qui permet la metanoia, conversion du coeur toujours à recommencer, porte d'entrée à cette source intérieure de l'être, de mon être, là où je désire boire aux fleuves d'eau vive de l'Esprit du Christ... pour la chrétienne et disciple en devenir que je suis, et vivre un peu mieux cette qualité d'amour de ceux et celles qui croient en Lui.

Merci de me permettre cette réflexion essentielle et merci pour tout ce que vous apportez aux membres de la MCQ, à l'approfondissement de la foi personnelle d'un chacun.

Une méditante d'Ottawa

## **Rencontre fraternelle d'été**

**Quand :** Dimanche 10 juin 2007 de 11h00 à 15h30.

**Où :** Les Franciscains (La Grotte) à Lachute dans les Basses-Laurentides, au 250, boul. Providence J8H 3X5.

**Trajet :** Autoroute 15, prendre la sortie 35, direction aéroport de Mirabel (c'est alors la 50 ouest qui se rend à Lachute). Prendre la sortie Lachute centre-ville. Au stop, tournez à droite sur Béthany et filez jusqu'au bout, intersection de la Principale. Tournez à gauche. Tout de suite à la sortie d'un petit pont, suivre l'indication 327 Nord, boul. Providence. Les Franciscains se trouvent à 2 km de là, à la sortie de la ville.

**Apportez votre lunch.** Des breuvages seront offerts.

Cette rencontre se déroulerait ainsi :

**11h** Eucharistie (avec la communauté du lieu)

**12h** Lunch et détente

**13h30** Échange

**15h** Méditation

**15h30** Départ

La confirmation de ta présence sera appréciée.

Michel Boyer ofm,  
coordonnateur MCQ  
(450) 562-2345 / 562-3655

## *Méditer et devenir soi-même*

**C**omment créer les conditions pour devenir soi-même dans un cadre de spiritualité chrétienne ?

La spiritualité du méditant chrétien est un chemin qui conduit vers la source profonde de la Trinité qui vit en nous, dans le Temple de notre cœur. Méditer, c'est consacrer du temps pour rien faire d'autre que d'aimer, apprendre à accueillir la Présence, écouter et respirer pour laisser libre cours à l'action de la grâce en nous, nous laisser transformer par le dedans. Le silence interne et externe est le maître d'école qui nous aide à atteindre cette profondeur de l'être qui peu à peu nous éveillera à la dimension de l'invisible. Mère Teresa disait : « ...Si tu ne rencontres pas Dieu dans la contemplation silencieuse, tu ne pourras pas voir Dieu dans le regard du pauvre ».

Nous ne pouvons pas comprendre le mystère de Dieu qui s'identifie à ce qui apparaît aux yeux du monde comme étant rien, ce regard profond que donne la méditation n'est possible que si nous nous laissons regarder par Celui qui est Amour inconditionnel en nous. C'est seulement le regard du Christ Ressuscité qui peut nous rendre capable de voir la Présence dans celui qui est petit et sans moyen. Être regardé par Lui pour être changé en Lui et pour Lui.

L'Esprit en nous nous appelle et nous dit : « Venez et voyez, devenez des disciples qui guérissent les cœurs endeuillés, qui font renaître à la vraie vie. » Notre ego est souvent un obstacle pour faire connaissance avec notre vraie nature, notre « je » profond, pour devenir soi-même dans le JE SUIS

du cœur de Dieu dans le moment présent. Je ne connaîtrai jamais qui je suis vraiment tant que je n'ouvrirai pas mon cœur à l'intériorité, tant que je ne déciderai pas de m'ouvrir à mon mystère. Seul l'Esprit qui habite au cœur de mon cœur, dans le Temple de mon corps, peut me révéler à moi-même qui je suis. Marie-Madeleine en est un exemple frappant, sa rencontre avec le Dieu fait homme en Jésus a transformé sa vie par un simple regard et une simple parole : « Moi non plus, je ne te condamne pas ! ». Ce regard et cette parole ont été pour elle une révélation de sa vraie nature, elle s'est connue d'une façon nouvelle, elle est devenue une grande sainte parce qu'elle a été touchée, elle s'est laissée toucher par le regard et la parole de compassion de Dieu. Se connaître est une LIBÉRATION profonde, cela change une vie. Nous sommes invités à laisser les modes pour se mettre en mode intérieure. Nous avons soif d'aimer comme Marie-Madeleine et d'être aimé, le regard de Jésus Ressuscité peut éveiller en nous notre potentiel d'aimer gratuitement. Il nous apprend à fermer les yeux sur le paraître.

L'Amour peut tout changer en nous. Il nous aime pour ce que nous sommes. L'estime de soi se développe à partir de la découverte que nous faisons de l'image et de la ressemblance de la Divinité en nous. L'image de Dieu en moi me rend aimable à mes propres yeux, voilà sur quoi repose l'authentique estime de nous-mêmes sur le rocher qu'est l'Amour de Dieu pour nous.

L'estime qui vient de l'ego n'est qu'un feu de paille basé sur le paraître, l'avoir



et le pouvoir éphémère. M'aimer, m'accepter dans l'Amour de la Présence en nous ne fait pas disparaître pour autant la souffrance. Plus nous aimons, plus nous pouvons souffrir parce que l'Amour éveille en nous notre blessure d'amour, notre manque, nos tendances égocentriques, nous montrent notre difficulté, notre incapacité d'aimer gratuitement. Pour apprendre à être soi-même, nous devons apprendre à aimer nos limites, nos incapacités, nos blessures, nos impuissances, apprendre à aimer nos croix pour nous rendre capables de compassion et pour nous humaniser. C'est souvent en acceptant ce que je suis, le côté sombre de moi-même que je peux m'enraciner dans le bel Amour. La croix fait partie du mystère de l'incarnation, c'est lorsque je n'ai plus rien que je peux être le plus vrai, devenir moi-même. La croix est un chemin de croissance, de maturation, à devenir davantage soi-même.

Le contact avec la partie sombre de moi peut me conduire à la vérité de ma vraie nature et développer en moi la compassion et la miséricorde. La croix est un chemin d'humanisation. Devenir soi-même, c'est accueillir la croix dans l'Amour. Devenir soi-même passe par l'acceptation de l'héritage reçu. Sans la relation à Dieu, il n'y aura pas de guérison profonde de nos plaies. La transformation intérieure de l'ego blessé vers l'agapè est une marche vers la terre intérieure, là où habite l'image de la Présence éternelle en nous qui nous fera découvrir notre dignité d'enfant du Père.

Nous sommes appelés dans la foi et l'espérance à développer le courage de marcher vers notre vrai moi, le « je » dans l'Amour. C'est par le contact avec la Trinité que nous pourrions guérir nos

plaies en demandant de renaître dans la joie. La non présence à la profondeur du cœur est une conscience qui paralyse notre être profond. Notre ego et le péché ont biaisé le mode de vie relationnelle avec soi, avec les autres et avec Dieu.

La méditation peut nous aider à apprendre à nous libérer de nos chaînes dans le chemin du Christ Ressuscité qui est venu nous libérer de l'ego et qui libère encore. Il transformera notre moi superficiel en « je » authentique, pleinement lui-même. Devenir par la grâce ce que Jésus est par nature, nous devons l'accueillir pour que Lui fasse un seul cœur avec nous, que le Verbe s'incarne en moi et devienne le JE SUIS de Dieu au moment présent.

C'est dans le moment présent que Dieu peut venir dans mon cœur et se manifester par les événements et les personnes pour faire de moi un enfant abandonné dans les bras du Père qui m'aime dans le présent. Devenir soi-même, c'est possible dans une rencontre du JE SUIS dans mon incarnation. Devenir soi-même dans le Christ pour ressusciter avec Lui.

« Que le Seigneur fasse croître et abonder l'amour que vous avez les uns pour les autres et pour tous, à l'image de notre amour pour vous. Qu'il affermis ainsi vos cœurs dans une sainteté irréprochable devant Dieu notre Père, lors de la venue de notre Seigneur Jésus avec tous ses saints » (1 Th 3, 7-13).

Maranatha !

Réal Ouellette, Québec

## L'interreligieux au cœur de la méditation chrétienne

« Tendre vers l'unité à partir de convictions différentes »<sup>1</sup> résume assez bien l'attitude profonde et authentique de toute personne faisant l'effort de comprendre l'autre dans sa démarche de foi. Le mercredi 4 octobre 2006 avait lieu à l'Église Saint-Pierre-Apôtre à Montréal une première rencontre interreligieuse à l'initiative de Mess'Aje/Montréal<sup>2</sup> avec l'appui de Méditation chrétienne du Québec (MCQ). M. Pierre Toth (juif reconstructionniste, Roumain d'origine), M. Amir M. Maasoumi (musulman d'origine iranienne) et Yvon R. Thérout (québécois et chrétien catholique de rite romain) ont eu la joie d'exprimer à tour de rôle la voie de la prière contemplative de leur propre tradition religieuse. Ensuite l'*Oremus* (traduction latine de « Prions ») du compositeur estonien Umas Sisask interprété par le Chœur de l'Art Neuf<sup>3</sup> sous la direction de Pierre Barrette a permis d'installer un climat musical propice au recueillement. Cet espace bien préparé allait permettre ensuite, durant vingt minutes, la méditation de chacune et de chacun dans sa propre tradition religieuse : moment de paix intérieure, de fraternité authentique, de silence expressif.

Dans l'ordre inverse habituel où le musulman est toujours le dernier, Amir a récité le premier une prière vocale brièvement commentée, puis Pierre et le *Credo juif* et enfin Yvon avec une invocation de John Main<sup>4</sup>. M. Claude Lafortune, porte-parole de Mess'Aje, a adressé des remerciements aux participantes et participants qui se sont clos sur une seconde pièce interprétée par le Chœur de l'Art Neuf, le chant « Calme des nuits ». Le tout a duré 90 minutes. Cet événement coïncidait avec l'anniversaire de Saint-François d'Assise (le 4 octobre) et voulait aussi participer à l'initiative prise vingt ans auparavant à Assise même par le pape Jean-Paul II. Les communautés de méditantes et de méditants de MCQ pourraient reprendre à leur façon, dans leur région, une telle initiative qui est inscrite au cœur même de leur mission<sup>5</sup>.

Yvon Thérout

---

<sup>1</sup> BASSET, Jean-Claude, *Le dialogue interreligieux. Histoire et avenir. Chance ou déchéance de la foi*, Paris, Cerf, 1996. (Préface).

<sup>2</sup> Mess'Aje : Démarche de catéchèse biblique pour adultes / Sr. Madeleine Poirier / Tél. : 514-387-7782

<sup>3</sup> Le Chœur de l'Art Neuf. Consultez le site Internet : [www.artneuf.com](http://www.artneuf.com)

<sup>4</sup> John Main, bénédictin, (1926-1982) a reformulé pour notre époque contemporaine une longue tradition de prière contemplative (la méditation chrétienne) qui remonte à Jean Cassien (IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> siècle de notre ère.)

<sup>5</sup> Relire le *Plan triennal 2006-2009* adopté à l'Assemblée générale du samedi 5 mai 2006

**BERGERON, Richard**

*La Vie à tout prix! En quête d'un art de vivre intégral,*

**Montréal/Paris, Médiaspaul, 2006, 183 p.**

**N**euf chapitres qui se succèdent au rythme de la réflexion, scandée par une expérience dans laquelle certaines générations de ce pays-ci, le Québec, se retrouveront aisément. L'horizon décrit le passé sans amertume et sans nostalgie tout en plongeant avec ferveur dans le présent à l'enseigne du pluralisme d'une société séculière et laïque.

C'est un hymne vibrant à la vie, un appel à grandir en humanité, une poussée à partir de soi pour configurer sa vie à partir du seul point valable, soi-même. Personne ne peut en décider pour quelqu'un d'autre et tous nous avons à nous affranchir des déterminants et déterminismes qui nous diminuent, nous assiègent, nous conditionnent et nous avilissent. Même les religions devraient d'abord être des lieux privilégiés pour l'épanouissement humain et amener chaque être humain à se tenir debout. Car « Naître à la vie, c'est hériter d'un long phylum génétique et d'un patrimoine culturel immense » (p. 12). La spiritualité cosmique porte en elle-même le sens des réalités, une direction, un horizon. Se situer en assumant ce don de la vie pour soi et pour les autres, ici et maintenant. Aucune certitude n'habite les discours humains : on vit dans une tension d'espoir ou d'espérance, les deux pieds ancrés dans la vie terrestre dont nous sommes tous solidairement responsables quel que soit le temps et le lieu! Vivre en plénitude dépasse de beaucoup le seul fait d'exister. Être obnubilé par la mort empêche de cueillir le don inestimable de la vie.

À chacune des étapes de toute vie humaine, je « dois » générer plus d'humanité, engendrer des fruits qui font vivre malgré « les insécurités, les pertes et les ruptures que toute vie commande pour croître » (p. 31). La peur est le pire des prédateurs qui paralyse tout mon être. Elle engendre méfiance et soupçon, défiance et compromission, des ingrédients qui nourrissent les morts-vivants! Au Québec, la Révolution tranquille a fait quitter les ports d'attache d'où nous ne sortions jamais. Elle nous a forcés à aller au large, tous et chacun. Plusieurs s'y sont noyés par peur. Les autres, prudents mais aventuriers, se sont tournés vers la vie à recréer, à reformuler, à assumer. Ils ont osé et osent encore poser la question : « Comment vivre sa vie en vérité et porter des fruits d'humanité? » (p. 38). C'est par là que passe l'apprentissage du vivre ensemble, intégrant les différences et les complémentarités. La vie intérieure vient éclairer celle du dehors : l'animalité domptée fait surgir le meilleur de soi. Chaque jour, on a à devenir un peu plus soi-même dans une humanité à partager. Cela enchante la vie.

Le chapitre trois esquisse les prémisses à un art de vivre. Il fait le diagnostic de la maladie sociale où tout le monde prétend répondre à mes questions et à mes besoins en me proposant des formules toute faites, des solutions sur mesure. Comment répondre à une question si intime qui m'habite? Une vie réussie selon les barèmes du paraître et de

l'avoir ne peut jamais se substituer à la richesse d'une réponse qui sera l'écho de ma réussite personnelle en humanité...moi qui suis un mystère au cœur de ce cosmos énigmatique. Le seul être connu à ce jour qui peut poser des questions. Les réponses, tantôt philosophiques, religieuses ou tantôt liées à la spiritualité ne peuvent épuiser les questions; plus, elles peuvent les travestir! (Ch. 4). D'où la nécessité de vivre mes réponses dans une liberté intérieure accomplie en puisant dans certaines réponses des suppléments de vie. Les générations montantes, nos filles et nos fils, ont déserté le terreau religieux de leurs parents pour le large d'une spiritualité qui « favorise un art de vivre intégral fondé ...sur la liberté, l'autonomie et la transcendance » (p. 75).

Voilà de nouveaux repères pour des valeurs du patrimoine humain, lequel humain paraît être une perle dans l'écrin cosmique mais dont la survivance implique non seulement une solidarité apparente mais une communion d'âmes (Ch. 5). Le chapitre six démontre le dérapage du leitmotiv du « plus » ajouté en suffixe à tous les objets de consommation des humains. Le mirage de faire plus n'ajoute pas un gramme à la qualité d'être autrement, unique façon d'orienter en vérité et en profondeur la destinée d'une humanité en quête d'elle-même. Le « plus » détruit la conscience humaine et son environnement ; on fonctionne en mode de production-gaspillage, sans égard pour les générations futures comme si on était l'alpha et l'oméga de la vie sur terre! C'est le schéma mortifère par excellence. Pour en sortir – et l'urgence n'est plus à évoquer ni à invoquer – il faut s'extraire de cette manie pathologique d'être comme tout le monde, le syndrome de Panurge, pour être d'abord autrement, penser autrement et agir autrement. C'est un chapitre-clé de ce petit ouvrage succulent. Quitter les points d'ancrage sûrs et connus pour l'inconnu d'une toute nouvelle direction ne s'adresse qu'aux femmes et aux hommes accomplis, debout devant le destin commun de leur univers cosmique et de leur propre vie.

Le chapitre huit aborde d'une façon magistrale quatre attitudes profondément humaines : le recueillement, l'attention, le silence et l'écoute. Leur description fournit une façon de les présenter d'une manière tout à fait non conformiste, une manière autre et originale, à la manière de son auteur qui vit lui-même ce qu'il enseigne. De prime abord cela ressemble à un certain vocabulaire religieux, mais non. Chaque terme est l'objet d'une méditation du sens humain d'une vie vécue en son intégralité. Il faut être humain authentiquement avant de s'identifier à une religion quelconque. Sur l'*attention* je n'avais jamais encore lu un texte aussi puissant et convaincant.

Le dernier et neuvième chapitre reprend comme un refrain l'essentiel de la pensée de l'auteur. Il ajoute cependant une donnée essentielle formulée sous forme de question : « Où trouver son art de vivre? ». Tout projet qui se love dans les replis de l'amour vrai et dans le désir de vivre ultimement cette condition qui est la nôtre, en en goûtant ses fruits, ne peut qu'accomplir ce qui a de grand, de beau et de fort en l'humain, en l'Humanité.

Présentation par Yvon R. Théroux