



## Hommage au père John Main, o.s.b.

Cette année, nous célébrons le 25<sup>e</sup> anniversaire du décès du père John Main survenu le 30 décembre 1982.

Au cours de 2007, partout à travers le monde, les communautés de la méditation chrétienne vont célébrer le don de sa vie et de son enseignement. La semence jetée en terre à partir de 1975 a donné un grand arbre aux multiples branches. Plus de 1500 communautés de méditation ont vu le jour, et existent en divers continents, en plus de 110 pays.

L'enseignement de John Main est traduit dans plusieurs langues.

« Les personnes qui l'ont le mieux aimé durant sa vie sont celles qui ont médité avec lui. Celles qui le connaîtront dans l'Esprit seront celles qui auront découvert la grande pauvreté du mantra. »  
Laurence Freeman, o.s.b.



« Père du ciel, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils.  
Conduis-nous dans ce mystérieux silence où ton amour est révélé à ceux qui appellent : *MARANATHA*. »

Prière composée par John Main

**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

## Témoignage de Laurence Freeman, o.s.b.

**J**ohn Main disait qu'il était devenu un moine parce qu'il voulait être libre. Sa vie, jusqu'à son entrée au monastère, où commença son aventure monastique, semblait déjà exprimer un grand souffle de liberté. C'était une vie qui s'est déplacée librement dans plusieurs cultures: l'Angleterre, l'Irlande, l'Europe, et l'Orient; qui s'est déroulée en temps de guerre et de paix, au coeur de l'Église et de l'État, à travers l'amour dans ses manifestations humaines et divines. Cependant, malgré la diversité de ses expériences pré-monastiques, nous constatons qu'il était non pas un itinérant insatiable, mais un chercheur passionné pour sa vocation. Cette quête a tellement élargi sa capacité naturelle de liberté et de spontanéité que lorsqu'il devint moine, il avait déjà une grande confiance en son identité. Au moment de sa prise d'habit, il avait déjà fait énormément. Il voulait maintenant être plus. « La véritable liberté, devait-il écrire peu de temps avant sa mort, n'est pas la liberté de faire mais d'être. » Tel était l'esprit de liberté qu'il a respiré dans sa famille où il était né.

En 1977, la communauté de Ealing en Angleterre lui a permis de répondre à l'invitation de Monseigneur Crowley de Montréal et d'y établir un monastère dans cette ville. Cela lui a donné l'occasion de réaliser la nouvelle forme de monachisme dont il avait rêvé depuis le Concile Vatican II. Il avait soif d'une communauté monastique originale, plus simple et véritablement ancrée dans la tradition tout en étant davantage contemporaine. Il put en voir l'émergence avant de mourir.

Un tournant important dans son pèlerinage monastique prit place durant les quelques jours qu'il passa à l'abbaye de Gethsémani en 1976. On peut dire que son enseignement public sur la méditation a commencé par ses trois premières conférences, devenues célèbres par la suite. Mais ce fut pendant la période de silence passée dans l'ermitage de Thomas Merton que l'Esprit se manifesta profondément en son coeur et l'orienta vers

le travail pour le Royaume auquel il fut appelé à consacrer le reste de sa vie.

Il avait toujours pressenti qu'il ne vivrait pas jusqu'à un âge avancé. Constaté que sa mort arrivait si tôt, intensifia et accéléra le travail intérieur d'intégration, le pèlerinage comme il l'appelait. Il se sentait attiré de plus en plus pleinement dans le point de lumière concentrée, qui le dilatait et l'absorbait complètement toutes les fois qu'il était en prière. Il mourut le 30 décembre 1982 dans le monastère qu'il avait fondé. Ceux et celles qu'il menait sur ce même sentier se trouvaient auprès de lui.

Le 6 octobre, cette année-là, il parla de la mort comme voyage intérieur à deux mille participants au Congrès international de soins palliatifs, à Montréal. Il aborda la mort comme une partie essentielle du processus de vie, et la méditation comme moyen d'entrer dans le mystère pascal. Bien que très souffrant, il donna son dernier enseignement public le 18 novembre, et continua à travailler à sa correspondance jusqu'à la mi-décembre. Comme il approchait de la mort, il vivait aussi pleinement et aimait de façon aussi désintéressée qu'auparavant. Il devenait de plus en plus clair pour lui et pour ceux qui en prenaient soin que le Maître qu'il servait l'appelait à un service d'amour encore plus grand, par une mort dans la fidélité. Pendant qu'il entreprenait ce voyage dans la lumière qui brillait si intensément en son coeur, son Maître devenait plus visible. La lumière brillait dans sa chair. Son enseignement devint plus complet dans le silence. La liberté qu'il avait cherchée dans le monastère transcendait maintenant toutes limites et prenait le chemin de l'Esprit avec Jésus qui l'accueillait et le conduisait au-delà de la dernière frontière. Il a revitalisé la tradition grâce à sa vie, son enseignement, les dons de son esprit et l'énergie de son coeur rempli de tendresse.

Laurence Freeman, o.s.b.  
(Extrait du livre de Paul Harris,  
*John Main by those who knew him.*)

## Vivre le moment présent

**A**pprendre à prier, disait le père John Main, c'est apprendre à vivre le moment présent. La méditation est la discipline spirituelle qui nous ramène au cœur de la vie, dans le moment présent. Or nous sommes ainsi faits que nous oscillons souvent entre le passé et le futur et nous perdons pied par rapport au présent.

Pour le passé, on voudrait bien revivre toutes ces expériences, ces moments qui nous ont apporté du bonheur. Spontanément, on est porté à se dire que là c'était le bon temps! Ou tout simplement le passé refait surface avec son lot de déceptions et de blessures. Tourner la page au plus vite, mais le passé colle au talon...

Question à se poser : le passé sert-il de point d'appui pour vivre le moment présent ou est-il source de paralysie?

Et le futur qu'en est-il? C'est facile de fuir en avant. Devant un quotidien jugé trop banal, se projeter en avant est une tentation bien réelle. Pour certaines personnes, un futur incertain suscite de la peur et empêche alors de relever des défis neufs.

La pratique de la méditation nous rend un grand service : celui de nous servir d'ancrage dans le moment présent. La reprise de notre mot sacré, MARANATHA, pendant la durée de la méditation, exprime notre accueil du moment présent. Peu importe les pensées ou les émotions qui émergent à notre conscience! Notre mantra fait en sorte que chaque moment de la méditation est ancrage dans le ici et maintenant. À sa manière, le maître bouddhiste Thich Nath Hanh le souligne : nous sommes assis non

pour atteindre un but mais pour goûter le seul fait d'être assis!

Chaque instant de la méditation habité par la reprise du mantra, avec fidélité et simplicité de cœur, aura des répercussions sur notre manière de vivre le quotidien. Le travail souterrain et permanent du mantra nous habilite petit à petit à accueillir tous les moments de la vie avec plus de confiance et de sérénité.

La méditation nous fait faire l'expérience de l'éternel présent de Dieu. Cet éternel présent nous en faisons l'expérience dans le silence, tout au fond de nos cœurs. En toute gratuité, notre Dieu nous convoque à ce rendez-vous où il se donne sans réserve, quelle que soit notre situation de vie. À tout moment, c'est l'amour qui nous rejoint, nous transforme et nous aide à devenir le plus profondément nous-mêmes.

Michel Boyer,  
coordonnateur

« En méditant, nous ne pensons ni au passé ni à l'avenir, qu'il s'agisse du nôtre ou de quelqu'un d'autre. Lorsque nous méditons, nous nous investissons complètement dans le moment présent. »

John Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, p. 38.

## Diffuser un mode de vie relève du témoignage vrai

*« Les groupes de méditation dispersés à travers le monde partagent une conviction véritablement centrale : la conviction très simple que Dieu se trouve au centre de notre être personnel, car l'Esprit du Christ habite nos cœurs. Les chrétiens possèdent ce « mystérieux secret », qu'ils se doivent de partager avec d'autres chrétiens et avec le monde entier. »<sup>1</sup>*

*Laurence Freeman, o.s.b.*

**L**e premier sens du verbe diffuser selon le *petit Robert* exprime l'idée de répandre dans toutes les directions, répandre dans le public comme diffuser une nouvelle. Mais lorsqu'il s'agit de répandre un « mode de vie », il m'apparaît immédiatement préférable de parler de témoignage. Toujours selon le même dictionnaire, le témoignage est une « déclaration de ce qu'on a vu, entendu, perçu, servant à l'établissement de la vérité ». Le témoin atteste de ce qu'il vit. Celle ou celui qui reçoit le témoignage en évalue l'authenticité à partir des actes, des paroles et des attitudes du témoin.

Je suis toujours étonné de constater comment s'est répandue rapidement la *Bonne Nouvelle* à travers de petites communautés juives palestiniennes d'abord et ensuite païennes de tout le pourtour de la Méditerranée jusqu'à la capitale de l'Empire romain, Rome, pour ensuite atteindre l'Afrique du Nord. Cette *Bonne Nouvelle* reprenait le projet de Jésus, à savoir l'abolition des injustices et la réhabilitation des laissés-pour-compte, des marginaux de la société de ce temps. Mais Jésus voulut être un témoin vivant de ce que le Dieu de ses pères désirait pour le bonheur de l'humanité. Les actes posés par Jésus témoignaient de la

présence de Dieu au cœur du quotidien des femmes et des hommes. Les paroles prenaient alors leur sens plénier, enracinées qu'elles étaient dans une foi vécue en Celui qu'il nommait dans l'intimité Abba (Père). Ses attitudes de compassion, de pardon et d'amour, de volonté de justice émergeaient du centre même de tout son être. En cela, il parlait avec autorité et agissait avec rectitude. Combien de fois nous le retrouvons, retiré, en train de méditer et de prier? Il puisait dans un dialogue fécond avec le Dieu de sa foi l'énergie créatrice pour Le révéler à toutes et à tous, sans discrimination aucune : pauvres et riches, puissants et sans défense, lettrés et analphabètes. Les premiers « disciples de la Voie », dont le nom deviendra par la suite celui de chrétiennes et de chrétiens, sont invités à refaire le pèlerinage emprunté par Jésus, le « Maître intérieur ».

John Main, à sa manière, fut un disciple remarquable. Il a voulu redonner à toutes et à tous cette possibilité de l'attitude priante, de la prière contemplative pour mieux vivre une foi enracinée au cœur du monde, et ce, dans le quotidien de la vie courante. Ne pas fuir la société séculière et laïque d'aujourd'hui. Au contraire, témoigner qu'une autre réalité, la Réalité ultime, interpelle les personnes d'hier à aujourd'hui. Dans le respect intégral de la personne, de l'expression de sa liberté, n'est-il pas possible de témoigner avec simplicité et conviction que ma vie peut se transformer graduellement par la méditation et le silence? Apprivoiser le silence pour mieux unifier toutes les facettes de ma vie. Développer l'attention qui me fera entendre la voie de l'Autre dans le silence. Écouter dans la brise légère (Élie) ce qu'Il

veut exprimer pour ma joie profonde et le bonheur de tous.

Les fruits de cet apprentissage, simple mais combien exigeant, se transposent auprès de toutes les personnes que je fréquente au jour le jour. Elles y perçoivent une transformation subtile qu'elles tentent de décoder surtout à partir du remède appliqué, comme si cela relevait de l'extraordinaire. Si elles savaient que dans la simplicité du silence méditatif tout se joue. Paix et sérénité s'installent en moi et irradient tout autour de moi. Quelle énergie peut alors dégager une communauté authentique de méditantes et de méditants où qu'elle soit?

Être et vivre *autrement* sans camouflage et sans cafouillage. Suis-je véritablement un témoin de ce que je vis? Ma communauté de méditantes et de méditants est-elle ouverte à témoigner haut et fort du trésor qu'elle veut « partager avec d'autres chrétiens et avec le monde entier »? Voilà les questions auxquelles je dois répondre seul(e) et en communauté.

Les communautés des premiers âges du christianisme exprimaient une solidarité indéfectible. Le travail d'équipe selon les talents, les qualités et les charismes de chacune et de chacun était incontournable. On ne consommait pas de la religion, on vivait et partageait une foi commune. On réglait rapidement les conflits dans la charité et la vérité. Pas de faux-fuyant. Un amour mutuel réel et non idyllique. Occasionnellement, *faire eucharistie* prenait tout son sens. Pas étonnant que ce « mode de vie » eut un tel impact auprès de nombreux juifs et

païens de ce temps-là. Aujourd'hui nous appartient. Que faisons-nous?

Yvon R Théroux

<sup>1</sup> Laurence Freeman, *La parole du silence. Redécouvrir l'art de la méditation chrétienne*, Montréal, Le Jour éditeur, 1996, p. 79.



## Je prie pour que l'Amour enveloppe le monde

Je prie pour qu'entre tous les êtres l'amour soit la seule loi.

Je prie pour qu'entre l'homme et le monde entre l'homme et toutes les formes de vie l'amour soit la seule loi.

Je prie pour que l'homme trouve la femme pour que la femme trouve l'homme et qu'ensemble ils marchent du pas de l'amour toute leur vie.

Je prie pour que le père et la mère comprennent l'enfant et que l'amour entre eux soit aussi profond que l'océan.

Je prie pour que l'amour enveloppe le monde que partout il l'emporte sur la haine et qu'il soit pour chaque humain la loi de sa vie.

Je prie pour ceux qui s'aiment et que l'amour soulève.

Je prie pour que l'amour souffle de la vie.

Martin GRAY, *La prière de l'enfant*, Paris, Robert Laffont, 1994, p. 285-286.

## La méditation crée la communauté

**L**orsque John Main, audacieusement, disait que « la méditation crée la communauté », il exprimait une intuition née de sa propre expérience, profonde et aussi parfois douloureuse, de l'une et de l'autre. La liaison de ces deux aspects apparemment séparés du pèlerinage spirituel ouvre, par l'une des portes du paradoxe, sur le mystère de notre être et la vision soudaine de la mystérieuse beauté de la vie humaine. Assurément, pense-t-on, la méditation est solitaire. Personne ne peut méditer à ma place ou à mon intention ; c'est une de ces choses, comme la naissance et la mort, qui nous met face à l'incontournable réalité de notre unicité. De même, pense-t-on, la communauté se nourrit avant tout de communication et d'action commune. Rester immobiles et silencieux ensemble peut nous aider à contrôler la dynamique de la relation, mais cela ne nous conduit certainement pas à éprouver ces liaisons intenses avec autrui qui constituent la communauté.

Or, l'expérience montre qu'une communauté authentique et durable est précisément liée à la découverte de notre propre unicité. Toute organisation humaine qui n'admet ni n'estime au plus au point l'unicité de ses membres - même au risque de sa propre survie - tend à dégénérer en une structure oppressive qui empêche plutôt qu'elle ne facilite la croissance humaine. La méditation nous permet de faire l'expérience directe de ce fondement commun qui nous unit à tout être humain et à toute la nature, et nous sommes surpris de voir comment, de manière silencieuse mais radicale, elle démantèle les barrières de la peur et de l'exclusion auxquelles nous sommes confrontés dans la plupart des rencontres humaines.

Le test de la communauté - et ce qui la rend intéressante et transformatrice - n'est pas de savoir si oui ou non nous sommes

capables d'aimer ceux de notre tribu (la plupart du temps, ceci est assez difficile), mais si oui ou non nous sommes capables de faire communauté avec l'étranger et même l'ennemi d'autrefois.

Les premiers chrétiens considéraient l'eucharistie comme « le remède de l'immortalité ». Ils entendaient par là qu'elle remédiait à la culture de mort dominant les relations humaines. Si nous comprenons toute la profondeur de cette intuition spirituelle - et saisissons le sens réel de l'eucharistie - nous sommes obligés de chercher un équivalent eucharistique pour les relations douloureuses et souvent mortifères que nous entretenons avec les autres religions. C'est manifestement dans la méditation, la dimension universelle de la prière, que ce remède peut être trouvé.

On peut donc faire l'expérience de la communauté spirituelle non seulement avec ses coreligionnaires mais avec des fidèles d'autres religions. On peut aussi la réaliser dans les relations avec ceux desquels nous ne sommes pas tant séparés par la langue ou les croyances que par le fait de vivre dans des mondes parallèles : les enfants.

Depuis deux ans, le diocèse catholique australien de Townsville initie les enfants des écoles à la méditation. Grâce au soutien de l'évêque Michael Putney ainsi qu'à l'esprit créatif et au don d'organisation de son directeur de l'enseignement religieux, Ernie Christie, un remarquable modèle a été mis au point, susceptible d'être étendu à d'autres régions du monde.

Aujourd'hui, le projet de Townsville place cette dimension contemplative de la prière et de la foi chrétienne dans le cadre plus large de

l'enseignement. Non seulement les enfants peuvent méditer mais ils aiment ça. Tous les enseignants sans exception ont témoigné d'une réaction positive des enfants et de leur enthousiasme à pratiquer régulièrement. Il n'est pas nécessaire de cantonner les enfants à des « méditations guidées » durant lesquelles leur prière reste au niveau de l'imagination ou de la prière vocale. Ils sont capables et désireux d'adhérer à la douce discipline de la prière apophatique (silencieuse et sans image). Je pense qu'ils l'aiment parce qu'elle est réelle et parce que spontanément les êtres humains préfèrent la réalité à l'illusion. Bien mieux qu'on ne pourrait l'imaginer, les enfants comprennent ce qu'Origène, au III<sup>e</sup> siècle, disait de la prière : « *Nous ne prions pas pour obtenir des faveurs de Dieu mais pour devenir comme Dieu. La prière est bonne en elle-même. Elle calme l'esprit, diminue le péché et incite aux bonnes actions.* »

Au cours de l'histoire, la communauté spirituelle de la famille humaine a eu tendance à exclure les enfants. Cela dépendait beaucoup du regard social dominant sur l'enfant et celui-ci a connu diverses phases. Durant l'Antiquité, l'enfance était vue comme un âge transitoire et l'enfant une quantité négligeable, peut-être en raison de la forte probabilité qu'il n'atteigne pas l'âge adulte. On les enterrait souvent comme nous enterrons aujourd'hui un animal domestique. Plus tard, les enfants furent reconnus mais traités seulement comme des adultes en miniatures, souvent comme des objets. Au cours des périodes suivantes de la culture, romantique et freudienne, la perception de l'enfance devint plus complexe et intéressante. Les adultes ont acquis la douloureuse conscience que les influences subies au cours de l'enfance déterminent la personnalité et le caractère pour le restant de la vie. À l'heure actuelle, la prise de conscience de l'ampleur des violences subies par les enfants a suscité en

réaction immédiate une attitude sélective et éminemment protectrice envers ceux-ci alors même que persiste leur exploitation commerciale dans la culture consumériste occidentale et dans le Tiers- Monde.

Aujourd'hui, une nouvelle attitude envers les enfants se fait jour, liée de manière étonnante mais profonde aux aspirations spirituelles des hommes et des femmes modernes. Face aux crises complexes et accélérées qui frappent l'environnement et la vie sociopolitique, nous ressentons de plus en plus fortement le besoin d'une approche spirituelle. Il est évident que nous ne résoudrons pas cette crise si nous n'arrivons pas à l'envisager avec l'œil du cœur. Seule une conscience contemplative engendre la sagesse et la maîtrise de soi dont nous avons besoin. Seule la simplicité peut résoudre la complexité. C'est pourquoi l'enfant est devenu notre maître. Jésus, qui dans ce domaine comme dans bien d'autres se démarque des conceptions limitées de son époque, présentait l'enfant comme un modèle du pèlerinage spirituel. « *Si vous ne devenez pas comme un petit enfant, vous n'entrerez pas dans le Royaume de Dieu.* » Bien plus, recevoir un enfant c'était le recevoir lui-même, affirmait-il, et non seulement lui, mais « *celui qui m'a envoyé* ». Les enseignants et les parents savent ce que signifie « *recevoir* » un enfant : lui accorder une attention soutenue et désintéressée, respecter l'émergence de ses dons et de ses questions. Ainsi, recevoir un enfant implique à la fois d'en être responsable et d'apprendre de lui.

Laurence Freeman, o.s.b.

## Les enfants et la méditation chrétienne

**D**es enfants qui méditent, immobiles et en silence? Oui, ça existe! Cela peut vous surprendre, mais plusieurs enfants aiment méditer. Si vous souhaitez initier un enfant à la méditation, voici quelques pistes :

### Présence de Dieu

Apprenez d'abord à l'enfant à devenir conscient de la présence de Dieu. Il s'agit de leur faire prendre conscience que leur famille, leur enseignant, leurs amis, la nature, et que tout ce qui les entoure sont des manifestations de Dieu. Tout est un cadeau de Dieu, un cadeau d'amour.

Présentez la méditation comme une façon de vivre une expérience de la présence de Dieu dans leur coeur. La méditation est aussi une façon d'apprendre à reconnaître Dieu dans les autres et de devenir plus conscient de Sa présence dans tous les aspects d'une journée.

### La méditation au quotidien

Le plus important c'est de méditer vous-même avec l'enfant. Les enfants ont l'esprit ouvert et ils apprennent de façon naturelle. Ils imitent les autres spontanément et ils aiment vivre de nouvelles expériences.

L'enfant apprécie qu'un adulte qu'il aime prenne le temps d'être avec lui, particulièrement lorsqu'il apprend quelque chose de nouveau.

C'est pourquoi, lorsque vous prenez le temps de leur montrer comment méditer et qu'il vous voit le faire, l'enfant apprend naturellement.

Les deux petites périodes de méditation quotidienne permettront aussi à votre enfant d'apprendre la valeur de la discipline, qui est le fondement de la vie spirituelle.

Les enfants aiment la routine : laissez-les vous aider à créer un lieu sacré spécial et méditez ensemble chaque jour à la même heure. Soyez patients et respectueux envers l'enfant et son cheminement.

### Pratico-pratique

Commencez avec 5 minutes de méditation seulement, puis avec le temps, ajoutez une minute à la fois jusqu'à ce que vous atteigniez l'âge de l'enfant.

Dites à l'enfant de répéter le mantra silencieusement, en quatre sons égaux, Ma-ra-na-tha, du début jusqu'à la fin de la période de méditation. Rappelez à l'enfant qu'il est important de répéter le mantra en soi, silencieusement et lentement, durant toute la période de méditation.

L'enfant doit comprendre que le mantra n'est pas un mot magique, mais un mot qui lui permet de se détourner des images et des idées qui remplissent son esprit.

Roland Benoit, Blainville

### Ressources

Le site de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada a quelques pages (en français) concernant la méditation et les enfants. Certaines pages s'adressent aux enfants et d'autres pages aux parents et éducateurs.

<http://www.meditationchretienne.ca/mediter/enfants.htm>

Le site Web international de méditation chrétienne (World Community for Christian Meditation) a quelques pages pour les parents et éducateurs (en anglais) concernant la méditation et les enfants.



## Rencontre fraternelle d'été à Lachute, chez les Franciscains, le 10 juin 2007

Quelle rencontre ensoleillée, nous avons eue! Nous étions une trentaine de méditantes et de méditants au rendez-vous.

À 11 heures, avait lieu le Mémorial, l'Eucharistie, qui invitait à un engagement de notre part.

Cette célébration nous a fait vibrer grâce au président d'assemblée, à l'animation et à la Parole proclamée.

La Parole de Paul aux Corinthiens ( 11, 23 -26 ) est toujours vivante aujourd'hui: «Faites cela en mémoire de moi.» Et quant à la Parole de Luc ( 9,11b -17 ) : « Donnez-leur vous-mêmes à manger.» Ces paroles de Jésus nous interpellent dans notre créativité avec nos couleurs locales pour apaiser la faim et la soif de tous et de chacun(e).

Et pour nous, méditants et méditantes, nous savons que nous avons besoin de silence pour prévenir le stress, l'angoisse en nous et chez les autres et goûter enfin à la paix et à la joie de vivre.

Dans l'après-midi, l'échange en équipe avait comme thème : Quels sont les changements que la pratique de la méditation chrétienne a entraînés dans ta vie?

- ta façon de vivre le quotidien
- ta relation aux autres
- ta relation avec Dieu

Voici les réflexions d'une des trois équipes.

- **La méditation a changé la vie.** En ce sens, qu'au lieu de paniquer devant une situation, c'est un calme qui s'installe. Un exemple illustre ce commentaire en ces mots: "Devant le cendrier de mon mari, et devant le fait que je devais le nettoyer, je récitais le mantra. " Aujourd'hui, le

mari ne fume plus. La méditation a permis un respect de l'autre et de ne pas s'inquiéter pour demain.

- **a permis d'arrêter de faire des choses** et juste de se laisser regarder, de se laisser aimer.

- **a concrétisé la puissance du silence.** Il permet de vider l'ego, d'être simple, attentif, d'être conscient de l'éveil à Dieu. En somme de laisser l'Esprit Saint habiter le coeur : ce lieu de la véritable rencontre.

- **a aidé à être présent à la Présence de Dieu,** à un calme insoupçonné, à une discipline quotidienne.

- **a raffiné notre union après 57 ans de vie commune.** Notre amour est toujours neuf à chaque jour.

- **a invité à une sagesse** dans le détachement et le lâcher-prise.

- **a fait connaître une solitude habitée** par un Amour universel. Au début, c'est un apprivoisement, la solitude devient moins lourde et un jour, on goûte la solitude.

- **a démontré une douceur avec soi-même,** car il n'y a plus de jugement, de comparaison, de critique sur sa vie spirituelle.

- **a stimulé un calme** étonnant devant les événements de la vie.

- **a donné la joie de vivre** en étant conscient de plus en plus du moment présent jusqu'à expérimenter l'éternité dans le moment présent.

- **a développé une amitié plus profonde** avec tous les méditants et méditantes et à saisir le sens profond de la communauté.

- **a provoqué la découverte de l'Invisible** dans le visible.

**Et pour toi, quels sont les changements dans ta vie?**

Céline Vallée, Laval

## Mon chemin de méditante

**L**a méditation a depuis longtemps exercé un attrait chez moi. Pourtant, j'ai mis des années avant de m'intéresser à cette forme de prière. Je sentais que, pour bien saisir ce qu'est la méditation, je devais la pratiquer et je n'étais pas prête à m'engager aussi assidûment. Un jour j'ai découvert le livre *Le chemin de la méditation* de John Main dans une librairie. Je l'ai parcouru rapidement et je l'ai remis à sa place. Quelques mois plus tard, le même livre était encore sur la tablette de la librairie et cette fois-là je l'ai acheté. Après la pratique de quelques séances de méditation, j'ai abandonné l'exercice, me croyant aucunement douée pour faire silence au milieu de toutes les distractions qui me venaient à l'esprit. Cela m'a découragé à poursuivre.

Un an plus tard, dans un journal local, j'ai remarqué l'annonce de rencontres de méditation chrétienne tout près de chez moi. Quelle surprise de constater qu'on y suivait l'enseignement de John Main ! Joindre un groupe me fut bénéfique. L'écoute des causeries de John Main et les échanges entre nous furent un support qui m'a amenée à persévérer dans la pratique de la méditation. Je suis consciente que la voie du silence requiert une discipline exigeante. John Main mentionne :

*...nous ne surmontons les distractions que par la grâce de Dieu. Il nous fait don de la prière; il nous suffit de nous disposer et nous le pouvons en devenant silencieux (Le chemin de la méditation p. 142).*

Cela fait un peu plus de trois ans que je médite régulièrement. C'est un pèlerinage de foi dans mon quotidien. D'autres avant moi en ont fait l'expérience. Leur témoignage est vivifiant. Encore aujourd'hui, les distractions se présentent lors de mes méditations. Cependant mon attitude intérieure a changé. Je reviens paisiblement au mantra afin de me disposer.

Une méditante de Gatineau



«Vous devez descendre de votre tête dans votre cœur. Pour le moment, vos pensées sont dans votre tête. Et Dieu, lui, semble être en dehors de vous; aussi votre prière et tous vos exercices spirituels restent extérieurs.

Tant que vous serez dans votre tête, vous ne pourrez pas maîtriser vos pensées, qui continuent à tourbillonner comme la neige sous le vent d'hiver ou les moustiques pendant les chaleurs de l'été.»

Théophane le Reclus

## Un brunch-diner bénéfice et bénéfique

Fin mars 2007, je participais pour une première fois, au 5<sup>e</sup> week-end de responsables de groupes de méditants, qui se tenait à l'Ermitage Sainte-Croix. Cette rencontre m'a permis d'élargir mon horizon et de prendre conscience que notre petit groupe de méditants fait partie d'un grand tout qui s'appelle la Méditation chrétienne du Québec, et même nationale et internationale. Je le savais déjà, mais ces journées m'ont rendus plus sensible à cette réalité et ont développé un sentiment d'appartenance.

Cela veut dire prendre aussi conscience des besoins financiers, argent nécessaire pour offrir plus de services aux membres, par exemple engager une secrétaire deux jours par semaine, ce qui faciliterait beaucoup la communication. Des moyens furent suggérés pour trouver du financement. En lisant ces suggestions, je me suis sentie interpellée, comme méditante, à faire ma part. En échangeant avec Mariette, responsable du groupe de la Maison Orléans, l'idée a germé d'une rencontre, qui aurait lieu chez moi, avec comme invité Michel Boyer.

La préparation s'est alors mise en branle : demande à Michel et fixation d'une date, préparation des invitations avec l'aide précieuse de Marcel, un méditant. L'invitation fut lancée aux participants de l'atelier de méditation chrétienne, au groupe hebdomadaire et à d'autres personnes qui étaient venues quelques fois ou qui avaient téléphoné pour de l'information. Les participants étaient invités à apporter un plat froid. Une contribution volontaire serait versée à la MCQ.

Donc, le 26 mai à 10h30, nous nous retrouvons, onze personnes, sur la rue Louis-Hémon à Montréal. J'étais très contente de la réponse, étant donné les nombreuses activités qui se déroulent en mai. Après un bref moment de présentation, Michel nous a entretenus sur la méditation ; entre autre, comment celle-ci nous aide vivre le moment présent.

Il nous a encouragés à être fidèles à notre mantra, à être indulgents envers nous-mêmes, à se donner le temps nécessaire dans notre cheminement de méditante.

Ses paroles ont beaucoup intéressé les participants. Ensuite, nous avons pris un temps de méditation de 15 minutes, fort apprécié, même si les bruits extérieurs ont rendu le silence intérieur plus difficile. Michel a répondu alors aux questions, nous a partagé un peu de son cheminement de méditant et sa rencontre avec John Main.

Après avoir alimenté notre esprit et notre cœur, ce fut au tour de notre corps de se restaurer. La participation de tous a donné à ce brunch-diner une allure de fête. Il a fait bon être ensemble en ce samedi de mai. L'ambiance était fraternelle, joyeuse, les propos nourrissants et les mets succulents.

Cette expérience me donne le goût de la renouveler de façon ou d'une autre. Apporter une aide à MCQ peut nous faire vivre des moments très enrichissants. J'espère que l'Esprit soufflera de bonnes et belles initiatives à de nombreux méditants.

Louise Jacob  
Une méditante de la Maison Orléans, Montréal

## La sagesse

Quand j'ai eu le bonheur de posséder une bible, j'ai découvert dans le livre de la Sagesse, plein de douceur, de beauté et le chemin de l'épanouissement. Voici quelques mots du livre des Proverbes nous permettant d'approfondir l'expérience du livre de la Sagesse :

*« La Sagesse crie par les rues, sur les places elle élève la voix, à l'angle des carrefours elle appelle, près des portes dans la ville, elle prononce son discours. Quand la Sagesse entrera dans ton cœur, que le savoir fera le délice de ton âme, la prudence veillera sur toi, l'intelligence te gardera pour t'éloigner de la voie mauvaise. Ainsi chemineras-tu dans la voie des gens de bien, garderas-tu le sentier des justes. Que bienveillance et fidélité ne te quittent ! Fixe-les à ton cou, inscris-les sur la tablette de ton cœur. »*

La sagesse n'est pas une explication ni une solution aux problèmes de la vie. La Sagesse est une expérience, une vision qui touche toutes les dimensions de notre être et de notre vie. Elle me permet de goûter la saveur de la réalité. Il est difficile de décrire une saveur, il est plus facile de l'expérimenter. Exemple : je connais la saveur du sucre parce que j'en ai mangé. Comment expliquer la saveur du sucre à une personne qui n'en a jamais mangé? Il faut qu'elle le goûte pour en connaître vraiment sa saveur.

Dans la méditation, je goûte la Sagesse qui est saveur de Dieu et en approfondissant ce goût, je vis d'une manière différente parce que je deviens capable de reconnaître et de réagir à cette saveur de Dieu dans toutes mes activités humaines, tant les expériences de bonheur que les expériences de tristesse et de souffrance.

La méditation me rappelle que le silence est le véritable maître et que la Sagesse vient de là. Ce silence m'aide à la découvrir. J'obtiens cette plénitude de la vie quand je reconnais que Jésus est présent dans ma vie, et pour le reconnaître, je dois atteindre la profondeur de mon être.

La capacité de reconnaître la présence de Jésus m'est déjà donnée, elle fait partie de mon être, mais elle ne peut se réaliser que si je vais au centre de mon être. Quand je vais au plus profond de moi-même je trouve l'unité, l'épanouissement, la totalité de toutes les dimensions de mon être, c'est-à-dire la Sagesse.

La méditation est une pratique, elle est mon cheminement, elle est toujours l'application, la réalisation dans ma propre vie et dans ma personnalité de la présence de Jésus.

John Main préférerait cette promesse de Jésus :

*« Moi, je suis venu pour qu'on ait la vie et qu'on l'ait en abondance. »* C'est dans ces mots privilégiés que je me sens habitée par la vie de Dieu, que j'approfondis cette expérience de la Sagesse, que cette relation me comble pleinement, je deviens relation.

Je suis relation avec moi-même quand je m'éveille à la conscience de « Moi » mais la relation la plus mystérieuse et la plus fondamentale est ma relation avec Dieu ; c'est la relation la plus proche, la plus intense la plus mystérieuse et pour cette raison la plus invisible. A mesure que je grandis dans cette plénitude de la présence de Dieu, je deviens de plus en plus capable de voir Dieu et de reconnaître sa présence invisible mais partout présente.

Je suis relation aussi avec les autres qui eux aussi vivent tous les mystères de la relation humaine dans la joie, dans la souffrance, dans l'amour. Je suis relation avec la nature et les autres vivants, bref avec la création toute entière. Pour goûter et voir cette Sagesse il me faut arrêter, prendre conscience et admirer cette création ;. par exemple, l'eau qui est source de vie, n'est-elle pas aussi source de Dieu ?

Dans la pratique de la méditation, nous réalisons que la foi est une vision de la réalité. La méditation purifie le cœur, elle me rend capable d'expérimenter une réalité qui me dépasse et cette réalité est une surprise. On ne peut ni la prévoir ni la contrôler, elle est imprévisible.

Je suis en croissance spirituelle, je dois abandonner la perspective mentale habituelle pour entrer dans le grand espace de mon cœur. Et ça se fait dans le silence.

Je me suis sentie perdue au début et encore aujourd'hui parce que le mental prend ses moyens de percevoir et de contrôler la réalité. C'est pour cette raison que la méditation qui est si simple devient en pratique si difficile à intégrer dans ma vie quotidienne. Selon le livre des Proverbes, la Sagesse m'invite à pratiquer une forme de prière qui éveille ma conscience en vue d'une vie normale et équilibrée. Autrefois la vie contemplative était réservée à des professionnels qui méditaient et pratiquaient la méditation dans les cloîtres.

Aujourd'hui nous découvrons quelque chose de différent. Laurence Freeman dit: « Si je médite matin et soir et si, comme résultat de cette pratique régulière, j'intègre une vision mentale et spirituelle,

*je deviens sage et cette transformation fait de moi une force de salut.»*

Etty Hillesum écrit :

*« Il y a en moi un puits très profond  
Et, dans ce puits, il y a Dieu.  
Parfois, je parviens à l'atteindre.  
Mais plus souvent des pierres  
et des gravats  
Obstruent ce puits et Dieu est enseveli.  
Alors, il faut le remettre à jour. »*

Et John Main :

*« Quand on médite, l'intention n'est pas d'avoir des pensées sur Dieu mais d'être avec Lui et d'expérimenter sa personne comme le fondement de son être. »*

Lucille Fugère  
Versant la Noël (Thetford)



« Si vous descendez dans le cœur, vous n'aurez plus aucune difficulté. Votre tête se videra et vos pensées tariront. Elles sont toujours dans la tête, se pourchassant l'une l'autre, et on ne parvient pas à les contrôler.

Mais si vous entrez dans votre cœur, et si vous êtes capable d'y rester, alors chaque fois que les pensées vous envahiront, vous n'aurez qu'à descendre dans votre cœur et les pensées s'envoleront. Vous vous trouverez dans un havre réconfortant et sûr. Ne soyez pas paresseux, descendez. C'est dans le cœur que se trouve la vie, c'est là que vous devez vivre... »

Théophraste le Reclus, dans *L'Art de prière*, p. 252.

## Des nouvelles en vrac

Roland Benoit, l'actuel webmestre de notre site ([meditationchretienne.ca](http://meditationchretienne.ca)), va réaliser quelques pages pour les enfants 6 à 9 ans, en vue d'une animation appropriée à ce groupe d'âge.



À l'été 2006, est décédée Josée Préfontaine, musicothérapeute, méditante et fondatrice du groupe de Méditation chrétienne de Trois-Rivières. Le conseil d'administration de MCQ, pour souligner la mémoire et l'apport de cette méditante a créé le prix Josée Préfontaine. Ce prix veut attirer l'attention sur la contribution soutenue d'une responsable d'une communauté de la méditation chrétienne. À l'assemblée annuelle des membres en mai 2007, Céline Vallée, de Laval, a été présentée comme la première récipiendaire de ce prix.



Pour souligner le 25<sup>e</sup> anniversaire du décès de John Main, o.s.b., Michel Boyer, coordonnateur général à MCQ, a rédigé un livret de 36 pages. Il y présente les deux sources de l'enseignement de John Main (le moine Jean Cassien au IV<sup>e</sup> siècle, et le Nuage de l'inconnaissance au XIV<sup>e</sup> siècle). On peut se procurer ce livret au secrétariat de MCQ au coût de 5\$ plus les frais de poste.



Pour une deuxième année se tiendra le **4 octobre prochain à 19h30**, à l'église Saint-Pierre apôtre, au 1201, rue de la Visitation à Montréal (métro Beaudry),

une activité qui s'intitule : **Espace d'intériorité**.

La paroisse Saint-Pierre apôtre, le Chœur de l'Art Neuf et Méditation chrétienne du Québec organisent cette activité en partenariat qui veut mettre en relief l'importance de la méditation. Trois personnes de tradition spirituelle différente, chrétienne, juive et musulmane, donneront un témoignage.

Il s'agit de messieurs Yvon Théroux, Pierre Toth et de Amir Maasoumi. Un espace d'intériorité sera assuré par des pièces musicales interprétées par le Chœur de l'Art Neuf et par une période de méditation silencieuse.

Invitation à transmettre à vos amies!  
Contribution volontaire.



Méditation chrétienne du Québec, en partenariat avec le Centre Emmaüs de spiritualité hésychaste, organise une journée de ressourcement, **Samedi le 10 novembre 2007 de 9h30 à 15h30**.

Cette journée s'inscrit dans le projet d'une École de spiritualité œcuménique visant la redécouverte de la tradition mystique chrétienne. Cette journée aura pour thème **LE SILENCE COMME UN SOUFFLE TÊNU** - une exploration à partir de témoins de la tradition chrétienne.

La journée se tiendra au Centre Emmaüs même. Des frais de 40\$ sont requis.

On apporte son lunch.

L'inscription se fait au 514-276-2144