



## La méditation : un apprentissage, une discipline

**L**a grande simplicité de la méditation chrétienne en déroute plus d'un. Une telle simplicité suscite de la perplexité. Il est facile de l'écarter du revers de la main. Nous avons tellement l'habitude de compliquer les choses. On doute qu'une telle simplicité soit vraiment source de fécondité. Heureusement que la pratique de la méditation nous simplifie avec le temps.

Or simplicité ne veut pas dire facilité. Variablement, le temps est nécessaire pour que nous restions fidèles à la reprise de notre mantra au milieu des distractions, des pensées de toutes sortes qui, à certains jours, se font envahissantes. Il y a donc un apprentissage à vivre. Il fait appel à la patience, au non jugement à notre égard et bien sûr à la persévérance. Il est important de garder bien vivant à notre mémoire que nous sommes constamment des recommençants. Chaque jour nous reprenons le pèlerinage intérieur.

La pratique de la méditation chrétienne nous demande de la discipline : décider chaque jour, matin et soir, de s'arrêter, de cesser notre agitation, notre activisme, pour s'asseoir paisiblement et reprendre avec foi et amour notre mot sacré. Avec le temps, se creuse en nous la conviction d'y trouver un moment privilégié de pacification et d'être en contact avec notre cœur profond. Nous expérimentons en notre Dieu la source du véritable amour, de l'accueil inconditionnel. La pratique elle-même de la méditation nous amène progressivement à revoir nos priorités, notre rythme de vie, et bien sûr notre agenda. Ici aussi, il est question d'apprentissage. Cela ne nous est pas évident dès le départ quand nous commençons à méditer. La méditation chrétienne est source de transformation jusque dans le concret de notre vie!

Discipline pour rester fidèle au mot sacré, au mantra suggéré, MARANATHA, ou celui qui a été un choix personnel. La tentation est parfois grande de changer

trop rapidement de mot sacré. Ici encore, il faut donner la chance au temps de faire ses preuves! Au début la

reprise de notre mot sacré nous apparaît parfois ardue. Mais petit à petit, il descend de la tête au cœur, il s'intériorise. On redit notre mot sacré, tout en l'écoutant, le laissant résonner en notre cœur. À l'expérience, notre mot sacré nous habite en profondeur, c'est pourquoi il n'est pas rare qu'il remonte à notre mémoire au cours de la journée. On peut alors parler de l'usage libre de notre mot sacré. Nous devenons prière.

La méditation nous apprend à regarder au-delà de nous-mêmes, à dépasser la simple conscience et souci de soi, en un mot à nous libérer de l'emprise de l'ego, notre moi narcissique. Quand nous reprenons notre mot sacré, nous ne sommes pas en train d'analyser ce qui nous arrive. Nous apprenons simplement à être, à nous rendre disponible à celui qui nous habite au plus profond de notre être. C'est comme si nous larguions les amarres pour avancer en eau profonde, pour entrer dans la prière du Christ qui, en nous, prie le Père.

Il n'y a rien de magique avec la reprise de notre mot sacré. C'est l'attitude de foi et d'amour qui compte avant tout et qui pour ainsi dire ouvre la porte à l'action transformatrice de Dieu en nous. Cela n'a rien à faire avec le nombre de répétitions du mot sacré, de notre mantra. La reprise de celui-ci, tout au cours de la méditation, exprime notre vigilance pour être le plus totalement disponible à ce Dieu d'amour dont la présence ne nous fait jamais défaut. Par ailleurs, n'oublions pas toute la richesse spirituelle contenu dans notre mantra – MARANATHA, VIENS SEIGNEUR – c'est le nom même de Jésus qui est invoqué. Selon la vision biblique, rappeler ou invoquer le nom de Jésus c'est établir une relation personnelle, une communion réelle avec lui. L'invocation du nom de Jésus dissipe nos ténèbres et nous donne d'entrer dans sa lumière.

Michel Boyer, o.f.m.  
Coordonnateur MCQ

## La méditation, le voyage intérieur

Quiconque médite sérieusement fait déjà un voyage spirituel vers sa propre identité. Ce qui veut dire dans la connaissance de soi qui est, comme la tradition chrétienne l'affirme depuis longtemps, l'environnement nécessaire à la connaissance de Dieu. Le terme « voyage » traduit le temps qu'il prend et les étapes que l'on franchit. Mais on peut tout aussi bien le décrire comme une expérience non-conceptuelle, de non-action et de pure immobilité. Si on ne le voit que comme un voyage, on risque de devenir des touristes plutôt que des explorateurs du domaine non spatial et non temporel de l'esprit. Aussi, la méditation est, pour employer une autre contradiction, un voyage d'immobilité. En s'asseyant chaque jour, on apprend – et l'apprentissage finit par faire de nous des disciples – que l'immobilité est naturelle, ce pour quoi nous sommes faits ; mais c'est aussi un choix que nous devons faire continuellement, « encore et toujours ».

Si nous ne voulons pas être au repos, lâcher l'habitude de résoudre des problèmes, de désirer, de se souvenir, nous ne saurons jamais (dans le cours ordinaire de la vie) ce que signifie le repos. Notre désir de repos, d'immobilité – chercher, frapper à la porte et demander, comme le dit Jésus – peut, au début, entrer en compétition avec nos autres désirs. Nous désirons et avons besoin de beaucoup de choses. Mais il ne s'agit pas d'un désir comme les autres. La méditation transforme tout désir, mais seulement si nous la pratiquons. Réfléchir à la méditation ou désirer simplement méditer n'est pas en soi un cheminement spirituel. Si nous pratiquons vraiment, nous comprenons que la méditation est la radicalisation de tout désir, l'étroit sentier sur lequel nous nous séparons de

tout sauf de ce que nous désirons le plus profondément.

Une fois engagé sur ce chemin, la plupart d'entre nous traversent périodiquement des crises de confiance et de résistance. Rares sont ceux qui ont commencé sans avoir jamais abandonné à un moment ou à un autre. Cependant, il y a en cela une grâce, comme en toute chose, parce que nous sommes mis face à notre faiblesse. Recommencer nous conduit toujours à des niveaux plus profonds. L'une des raisons pour lesquelles il est difficile d'éviter les à-coups dans la pratique est le sentiment de faire un effort inutile ou que les résultats ne sont pas à la hauteur de l'investissement. Ce problème est considérablement atténué si nous comprenons que la connaissance de soi est un fruit essentiel de la pratique.

Jésus savait d'où il venait et où il allait. La nature de cette connaissance de soi est inexplicable mais son effet est réel. Lorsqu'il nous demande : « Qui dites-vous que je suis ? », nous sentons la force de sa question, elle nous interpelle puissamment tout en nous laissant libre d'écouter et de répondre, ou pas, selon notre choix. Il est tellement inhabituel pour l'ego de rencontrer une force qui ne restreint pas notre liberté qu'il doute de sa réalité. Cependant, cette question magistrale peut, si nous le lui permettons, faire de nous des disciples.

À la base de tout cela, il ne semble y avoir d'autre motif que l'amour. Il veut que nous nous connaissions dans le seul but que nous sachions que nous sommes connus. Telle est la divine soif.

Laurence Freeman, o.s.b., extraits du *Bulletin trimestriel*, vol 33, no3, septembre 2009.

## Apprendre à être silencieux

C'est la pratique et non la privation qui nous fait avancer sur le chemin spirituel et nous pousse à grandir au-delà de nos limites.

Quand la vie est pleine de bruit et d'activités, exposée au bourdonnement des médias et bombardée de sollicitations visuelles, les temps de méditation du matin et du soir purifient et rechargent le silence. L'attention est le muscle du silence. Il acquiert de la force par un exercice régulier et modéré...

La vraie nature du silence consiste en ce que sa façon de voir pénètre au-delà de la surface apparente de l'objet auquel on se rend attentif. Nous nous unissons à cet objet. En arrêtant d'y penser, on commence à être avec lui. Le silence, comme le dit Ramana d'une façon très stimulante pour l'esprit moderne, est l'absence de pensée.

Mais notre mode de vie contemporain et les institutions qui nous surveillent ne font pas grand cas du silence. De par sa nature même, il est facile de le perdre sans même s'en rendre compte. Plus on est distrait, moins on remarque la perte d'attention. Plus l'esprit est occupé par des stimuli extérieurs, moins l'on sait que l'on a perdu son espace intérieur. Lorsque l'on finit par sentir que quelque chose ne va pas, ou manque, il est difficile de lui trouver un nom...

Apprendre à être silencieux implique de détacher l'attention de soi, au moins de la façon dont nous pensons ordinairement et compulsivement à nous-mêmes, regardons par-dessus notre épaule ou scrutons l'horizon. Que devrais-je faire ? Comment être plus heureux ? Ai-je réussi ou échoué dans la vie ? Qu'est-ce que les gens pensent de moi ? Est-ce que je maîtrise la situation ?

Habituellement, ces questions déterminent nos décisions et nos modèles de croissance ou de déclin. Chacune de ces questions est posée par un moi qui s'objective, lequel, naturellement, a un rôle nécessaire et pragmatique à jouer... Mais très vite, ces questions peuvent devenir la tournure d'esprit dominante qui préside en permanence à notre vie. Nous devenons leurs esclaves. Le regard sur soi (l'ego tel une caméra de surveillance continuellement en marche enregistrant le moindre mot et le moindre geste) et le regard des autres sur nous (le sentiment d'être évalué et trouvé déficient) ont, avec l'aide des médias, donné naissance à une obsession culturelle de l'image de soi. Si rien ne s'y oppose ou ne la modifie, elle détruit la confiance du vrai soi qui permet de prendre des risques et de se donner, autrement dit, de vivre...

Extraits de Laurence Freeman, o.s.b., *Bulletin trimestriel*, vol. 33 n° 3, septembre 2009.

Il faut apprendre à être silencieux. L'extraordinaire est que ce silence soit à tous accessible, en dépit de toutes les distractions. Il faut consentir au temps, de l'énergie et de l'amour pour descendre dans le silence.

Si vous êtes patients et fidèles, méditer vous établira dans des strates de plus en plus profondes de silence. Au cœur du silence, nous sommes introduits au mystère du silence éternel de Dieu.

John Main, *Le chemin de la méditation*, Montréal, Bellarmin, 2001, p.30. 49.

Extrait de John Main, o.s.b., *The Present Christ*,  
 « The Christian Crisis »,  
 New-York, Crossroad, 1991, p. 74-76.

Ce qui est demandé à l'homme moderne, autrement dit à chacun d'entre nous, c'est de devenir spirituel, et pour cela nous devons apprendre à renoncer à notre être religieux officiel – c'est-à-dire à renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous –, parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer entièrement à celui ou celle que nous sommes. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle enfiévrée de l'ego doivent être abandonnées et transcendées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-mêmes, avec Dieu et avec nos frères, autrement dit devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu aussi doivent tomber. Il faut éviter d'être des adorateurs d'idoles. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose, au demeurant, que l'on a toujours soupçonnée : les images que nous nous faisons de Dieu sont en réalité des images de soi-même. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la Réalité, de dissipation de l'illusion, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être, à être avec Dieu, à être en Dieu...

Au cours du pèlerinage spirituel, il faut davantage d'énergie pour être immobile que pour courir... La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation à

l'immobilité, la première entrée dans cet état de pur être peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons une fois le courage de faire face au silence, nous entrons dans la paix qui surpasse tout entendement. Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention...

Nous nous dévalorisons si nous fixons des limites à l'énergie dont nous pouvons disposer pour le pèlerinage intérieur, le cheminement vers le cœur, vers la présence du Christ en nous... La source de puissance de laquelle nous tirons notre vigueur pour accomplir ce pèlerinage est inépuisable ; comme le dit saint Paul, « elle n'a d'égale que la puissance que Dieu a manifestée en ressuscitant Jésus d'entre les morts ».

Méditer veut dire vivre au centre de son être, ce centre profond qu'on trouve quand on est résolu à ne pas être superficiel mais à vivre du tréfonds de notre être. C'est là qu'advient l'union avec le Christ.

En méditant, nous apprenons à être. Non pas à être un personnage particulier mais simplement à être. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes. Nous vivons simplement du tréfonds de notre être.

John Main, *Le chemin de la méditation*, Montréal, Bellarmin, 2001, p.48. 55.

## En quête de l'Absolu : une recension

Voici un livre que tout méditant lira avec grand profit. *En quête de l'Absolu* est un collectif de bonne qualité qui rassemble cinq conférences présentées à la Librairie Paulines de Montréal et portant, comme l'indique le sous-titre du volume, sur «*La méditation selon cinq grandes traditions: hindoue, bouddhiste, juive, chrétienne et soufie*». Les chapitres consacrés à la pratique de la méditation dans les religions hindoue, bouddhiste et chrétienne sont d'un intérêt immédiat pour tout méditant parce qu'ils montrent les convergences et les similarités, mais aussi les divergences entre les divers types de méditation. Les chapitres consacrés à la Kabbale juive et au soufisme sont plus «mystiques», plus «métaphysiques», et utilisent des catégories qui nous sont moins familières. Ils sont donc de lecture plus difficile.

J'attire l'attention du lecteur sur deux chapitres qui présentent un intérêt immédiat pour les adeptes de la Méditation chrétienne, celui de Roger Marcaurelle sur l'hindouisme et celui de Yvon R. Théroix sur le christianisme.

Le texte de Marcaurelle brosse un éventail des principales caractéristiques des pratiques méditatives d'inspiration hindoue ainsi que d'autres grandes traditions religieuses. Il en dégage une typologie générale de la méditation. Cette typologie identifie les principales composantes et sous-composantes à partir desquelles les différentes formes de méditation sont susceptibles de se distinguer ou de se ressembler. Composantes physiques : postures et mouvements du corps. Composantes mentales: 1) focalisation de l'attention sur un ou des objets particuliers pouvant comporter des significations ou non; 2) attitude devant la focalisation; et 3) contexte cognitif de la pratique de la

méditation; cela vise la compréhension subjective que le méditant a de sa propre pratique méditative, compréhension qui découle le plus souvent des doctrines développées dans l'un ou l'autre tradition spirituelle. Ce contexte cognitif de la pratique méditative touche les buts, les objectifs et les attentes du méditant, mais surtout sa conception globale du monde et ses croyances concernant le divin, comme Absolu personnel ou impersonnel.

En sus de cette typologie générale de la méditation, l'auteur mentionne quelques mécanismes fondamentaux (la transduction par la métaphore et par l'abandon du sens) qui sont susceptibles de rendre compte des moyens, des processus et des effets de la méditation, quelle que soit la diversité des pratiques méditatives. Je crois sincèrement que la typologie proposée ici peut être utile à la compréhension de toute forme de méditation, quelle que soit la tradition spirituelle où elle s'inscrit.

Quant à la contribution d'Yvon R. Théroix intitulée «*Un perle de grand prix dans le terreau chrétien*», elle est fort éclairante. C'est, à mon avis, une très bonne introduction à l'histoire de la pratique de la Méditation chrétienne. En partant de l'expérience de Jésus et de la communauté primitive, l'auteur dresse un tableau évocateur de l'évolution de la prière contemplative, allant de Jean Cassien au IV<sup>e</sup> siècle, en passant par *Le nuage d'inconnaissance* au XIV<sup>e</sup> siècle et l'hésychasme orthodoxe, pour aboutir au *Contemplative outreach* de Th. Keating et B. Pennington et à la *Méditation chrétienne* de John Main en qui converge et la tradition hindoue et la tradition chrétienne.

Je vois dans ce petit livre *En quête de l'Absolu*, une belle contribution au dialogue interreligieux.

Richard Bergeron  
Charlevoix

## Témoignage d'une méditante

**7** ans ça se fête. C'est à peu près l'âge que j'avais lorsque je me rendais chez ma grand-mère paternelle, lorsque j'étais enfant.

Ma grand-mère avait un rituel que nous pratiquions ensemble chaque soir. L'on s'assoit dans un bon fauteuil au salon, nous disions quelques prières ensemble. Ensuite, dans le silence de la soirée, nous restions là, immobiles, sans parler, jusqu'à la noirceur, et là elle me disait : « Il est temps d'aller se coucher. »

Je n'étais qu'une enfant, mais j'aimais ces soirées privilégiées, seules avec ma grand-mère. Pendant mon adolescence, je voyais souvent mon père assis dans un fauteuil, dans le silence, yeux fermés pendant de grandes périodes. Ma mère me demandait : « Mais qu'est-ce qu'il fait ? ». Je ne savais pas exactement ce qu'il faisait, car dans les années '60, on ne parlait pas ouvertement de la méditation. Mais je savais que j'avais vu ma grand-mère faire la même chose et je faisais comme eux. Mon grand-père roumain, de tradition hésychaste, leur avait probablement appris ce rituel, c'est du moins ce qu'il me plaît de croire.

En 2002, avant de partir en voyage en Roumanie, je me suis arrêtée par hasard à la Grotte de Lachute, chez les Franciscains. J'ai découvert un dépliant qui parlait de la méditation chrétienne. J'ai découvert ce que faisait ma grand-mère et mon père dans leurs

moments de silence. J'ai passé un mois en Roumanie et j'y ai vécu dans un monastère.

J'ai pu recréer un lien spirituel avec mes racines. Je me suis jointe au groupe de méditation chrétienne à Gatineau ; Michel Legault en était le responsable à l'époque.

J'ai eu les mêmes difficultés que tous les autres méditants. Je me suis torturé l'esprit pour choisir plusieurs mantras, avant que le « maranatha » tombe dans le cœur. Lorsque j'ai compris que l'on était des milliers de personnes à s'unir en même temps, à travers le monde, avec notre mantra commun, alors j'ai accepté l'aventure de la méditation chrétienne.

Je méditais presque tous les matins, et j'en retirais les fruits quotidiennement. En cette année de mon 7<sup>e</sup> anniversaire, un merveilleux cadeau me fut offert. Ma deuxième méditation de la journée, que je ne trouvais presque jamais le temps de faire, est tombée dans mon cœur, dans ma tête et dans mon corps, comme faisant partie de mon enracinement. Elle est devenue importante et elle a trouvé son sens.

Mon quotidien s'est retrouvé enrichi par cette deuxième méditation, prête à changer ma vie, en modifiant ma façon de penser. Tout cela, pour confirmer les paroles Michel Boyer, le coordonnateur à Méditation chrétienne, lorsqu'il disait un des mots les plus importants de la méditation : « persévérez, tenez bon ».

Hélène Doroftei  
Buckingham

### Un merci pour les dons reçus

Un merci sincère vous est adressé pour votre don consenti au cours de 2009. C'est également une invitation à imiter ce geste de partage pour les personnes et les communautés de la méditation qui seraient en mesure de le faire.

Un reçu pour fin d'impôt peut être émis pour tout don de plus de 20\$ s'ajoutant à votre contribution annuelle comme membre.

Le coordonnateur

## **Quelques citations du *Nuage d'inconnaissance*, (auteur anonyme du XIVe siècle)**

«Centrez toute votre attention et tout votre désir sur Lui et que ce soit la seule préoccupation de votre esprit et de votre cœur... Nous devons prier non pas avec beaucoup de mots mais avec un seul petit mot.»

«Prenez un mot court, préférablement d'une syllabe, et ancrez ce mot solidement dans votre cœur pour qu'il y demeure quoi qu'il advienne.»

«Je vous presse d'éloigner toute pensée brillante ou subtile, aussi sainte et valable quelle soit. Couvrez-la d'un épais nuage d'oubli car, pendant cette vie, seul l'amour peut toucher à Dieu tel qu'il est en Lui-même; jamais la connaissance ne le pourra.»

chapitre 8

«Si tu désires ramasser tout ton désir dans un seul mot simple que l'esprit peut aisément retenir, choisis un mot court plutôt que long, un mot d'une seule syllabe, tel que Dieu ou Père... Puis, fixe-le dans ton esprit pour qu'il y reste, à tout événement... Sois bien attentif dans ce choix, et ne force ni ton esprit ni ton imagination car, en vérité, tu ne réussiras pas ainsi. Laisse ces facultés en paix.»

chapitres 4 et 7

«L'idéal est que ce mot soit tout à fait intérieur, sans pensée définie ni véritable son.»

chapitre 4

«Que ce petit mot représente pour vous Dieu dans toute sa plénitude et rien de moins que la plénitude de Dieu. Que rien d'autre que Dieu ne possède votre esprit et votre cœur.»

chapitre 4

«Aussitôt qu'un homme (ou une femme) se tourne vers Dieu dans l'amour, il arrive, à cause de la faiblesse humaine, qu'il se trouve distrait par le souvenir d'une chose créée ou de quelque occupation quotidienne. Peu importe, il n'y a pas de faute. Car cette personne revient rapidement à un profond recueillement.»

chapitre 4

«Tu ne dois te préoccuper d'aucune créature, quelle soit matérielle ou spirituelle, ni de leur situation ni de leur évolution, qu'elle soit bonne ou mauvaise. En un mot, pendant cette prière, tu dois les abandonner toutes.»

chapitre 5

## Au sujet du mantra

**L**e mantra n'est pas une baguette magique qui ferait le vide dans l'esprit ou un bouton sur lequel appuyer pour faire apparaître Dieu, mais **une discipline** qui nous conduit à la pauvreté d'esprit. Nous ne disons pas le mantra pour chasser à tout prix les distractions, mais pour nous aider à ne plus en être captifs.

La découverte de nos distractions superficielles doit nous rendre plus humbles et nous aider à ne pas oublier qu'il s'agit d'une découverte universelle. Pourquoi Jean Cassien aurait-il recommandé le mantra (la formule) il y a 1600 ans ? Au problème de la distraction naturelle vient s'ajouter l'énorme masse d'informations et de stimulations auxquelles nous sommes soumis chaque jour.

Il est facile de se laisser décourager par cette découverte et de se détourner de la méditation. Ce découragement cache la faiblesse de notre ego blessé qui se rejette : « Je ne suis bon à rien. Je ne suis même pas bon pour méditer. »

Jean-Yves Leloup,  
*De l'absurde à la grâce*, Albin Michel, 1994,  
p 202.

On se met en route en récitant une courte formule, un mot qu'on appelle mantra. C'est tout simplement **un moyen de porter son attention au-delà de soi-même** – une façon de s'arracher à ses pensées et soucis.

On le récite aussi longtemps que nécessaire avant d'être entraîné dans la prière de Jésus.

Règle générale, **il faut apprendre à le dire pendant toute la durée de la méditation.**

Un jour, le mantra cesse de résonner en soi et l'on se perd dans le silence de Dieu. Lorsque cela survient, il est de règle de ne pas chercher à posséder le silence, ni à s'en servir pour sa satisfaction personnelle. Dès qu'on prend conscience de se trouver dans un état de profond silence et qu'on commence à réfléchir, il y a lieu de retourner doucement à son mantra.

John Main, o.s.b.  
*Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001,  
p. 15.

Plus nous méditons, plus le mantra nous devient familier, moins il ressemble à un intrus. Nous découvrons qu'il est plus facile de répéter le mantra durant tout le temps de la méditation. Il nous semble enfin qu'il résonne dans notre cœur et nous aide alors atteint le stade où le mantra s'y enracine.

On peut comparer ce stade où le mantra résonne dans notre cœur à l'action d'une légère poussée donnée à un balancier pour le faire osciller à un rythme régulier. Et arrive le jour où nous entrons dans le nuage d'inconnaissance, à l'intérieur duquel il y a le silence, le silence absolu, et où le mantra n'est plus du tout audible. Il est inutile d'accélérer le processus naturel par lequel le mantra, répété avec une fidélité absolue, s'enracine en nous.

John Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Montréal, Le Jour, 1995, p. 76-77.



## Et pourquoi pas Jésus? – Une recension

**O**n répète souvent que l'Occident a un fondement judéo-chrétien irrécusable. Le christianisme, dans son élan vital des débuts, fut civilisateur à travers ses propres grandeurs et ses propres misères. Notre civilisation est passée maintenant à d'autres réalités, fruits de la modernité et de la sécularité. Mais n'a-t-elle pas aussi le devoir de mémoire? C'est le défi de l'auteur de vouloir camper Jésus dans une relecture de sa réalité humaine et le présenter comme *Maître intérieur* à toute personne de bonne volonté, ce qui n'inclut donc pas une appartenance chrétienne obligée.

Dès l'introduction, Bergeron enracine *sa position* comme héritier de la longue tradition chrétienne depuis Clément d'Alexandrie au II<sup>e</sup> siècle qui veut que le Christ soit le Maître intérieur « dont la voie révèle et prescrit la route à suivre pour parvenir à la vie en plénitude. » (p.13). Mais hériter ne signifie pas esquiver le questionnement, le doute, la comparaison avec d'autres Maîtres! Révisant le chemin parcouru depuis son enfance jusqu'à la hauteur de ses 75 ans, il clame encore que « cette référence prioritaire » (p.21) le fait toujours vivre, le dynamise, le rend libre et plus conscient du monde séculier et pluraliste de maintenant, dans lequel doit s'incarner radicalement sa confiance en ce Maître intérieur.

Le Jésus choisi par l'auteur est « un individu fort singulier qui a dépassé les limites étroites des particularismes juifs du premier siècle de notre ère et qui, sans nier sa judaïté, a touché aux possibilités inhérentes à l'humanité tout entière. » (p.62-63). Il faut alors suivre Jésus dans le témoignage des quatre évangiles et des interprétations qui s'ensuivent pour le rendre accessible à chaque génération subséquente, et toujours en évitant l'idéologisation de Jésus (p. 61). Cela implique néanmoins la signification

réelle que Jésus prend pour moi, personnellement. Confronté au Jésus vivant des évangiles « je » suis tenu de donner « ma » réponse, au cœur même de la société séculière, pluraliste, à l'intérieur d'une nouvelle culture et d'une spiritualité en quête de ses lettres de créance.

Jésus a été trop longtemps présenté comme un exemple par excellence à *imiter*. Mais cette présentation n'a pas toujours été à saveur évangélique et conforme aux accents authentiques tels que vécus par le Jésus réel. La modernité tend davantage à *s'inspirer* d'un grand Maître. Car *s'inspirer de* respecte la liberté intégrale des personnes et leur capacité créatrice (p.152) de générer une meilleure humanité où même la matière se spiritualise! Faire de sa vie un « chef d'œuvre » **inspiré** de la vie de Maître Jésus ne serait-il pas l'art d'être authentiquement un de ses disciples? Alors l'écoute de Jésus s'avère indispensable, voire même impérative. Jésus a tellement écouté les personnes, les groupes, les foules que les gestes posés procédaient d'une parole incrustée dans l'écoute directe et attentive, faite de silence et d'observation au-delà des observances. La seconde partie de l'ouvrage pose la question viscérale: Comment le Christ peut-il être mon maître intérieur?

Tout en distinguant Jésus et le Christ dans une unité de complémentarité, Bergeron fait réaliser que le ressuscité-pour-toujours peut vivre en moi (Gal 2,20). Je peux devenir, comme Jésus, Fils de Dieu. Une fois affranchi de tout ce qui n'est pas moi ou au-delà de moi en contactant au tréfonds de mon être Celui qui me permet de me réaliser en plénitude sans me nier, me dénier, me renier et participer ainsi au Règne qui advient par la liberté créatrice des enfants de Dieu. Si on arrive au Père par Jésus, le Fils, il faut aussi saisir qu'on arrive au Maître-Christ par le Maître-Jésus.

La présentation de ce rabbi atypique, Jésus de Nazareth, nous réconcilie. Ce titre de *rabbi* lui fut donné durant sa vie publique et même après sa mort. Sa façon inédite d'écouter, d'enseigner et de parler des Écritures le rend hors pair. L'humanité était conviée à un nouvel « art de vivre » en puisant dans ce qu'il y a de meilleur en elle. Des femmes et des hommes debout devant les tâches de justice, de pardon, de tendresse et de compassion avant toutes autres formes de dévotion! La compréhension de Jésus, de son héritage religieux, du tissu socioculturel du lieu de « son » engagement radical, des traditions rituelles et culturelles de son peuple fut en dehors des marges habituelles et classiques utilisées par les législateurs et docteurs de la Loi. Comment vivre heureux au-delà de vœux pieux et dans la réalité quotidienne. Comment devenir soi-même sans être prisonnier des tous ces autres qui veulent penser pour moi, à ma place, agir par substitution, me réaliser par procuration? Parce que Jésus a vécu pleinement son humanité, y insérant sa foi éprouvée au contact intime avec Abba-papa, disposé à

aider les autres sans discrimination aucune, et surtout, renvoyant chacune et chacun à sa réalité propre, à sa liberté d'être. La confession personnelle de Bergeron en Jésus-maitre-intérieur contient en soi l'essentiel de « sa » foi, de la foi.

L'ouvrage relate la passion de l'auteur de communiquer sans ambages son expérience de vie teintée tout de même de sa carrière de théologien. Pas un écrit savant au sens universitaire du terme, mais qui exige un effort intellectuel soutenu et continu. Une réponse articulée et contributrice à une affirmation d'un romancier québécois réputé, Jean Bédard (Saint-Fabien-sur-mer) qui avouait que le « christianisme n'était toujours pas encore né ».

**BERGERON, Richard,  
Montréal/Paris,  
Novalis/Médiaspaul 2009, 309 p.**

Yvon R. Théroux

---

## L'aventure intérieure

Prends-moi, Seigneur, dans la richesse  
divine de ton silence,  
Plénitude capable de tout combler en mon  
âme.

Fais taire en moi ce qui n'est pas toi, ce qui  
n'est pas ta présence,  
Toute pure, toute solitaire, toute paisible.

Impose silence à mes désirs, à mes caprices,  
À mes rêves d'évasion, à la violence de mes  
passions.

Couvre, par ton silence, la voix de mes  
revendications, de mes plaintes.

Imprègne de ton silence ma nature trop  
impatiente,  
Trop portée à l'action extérieure.

Impose même silence à ma prière, pour  
qu'elle soit un élan vers toi.

Fais descendre ton silence jusqu'au fond de  
mon être  
Et fais remonter ce silence vers toi,  
En hommage d'amour !

Jean de la Croix (1542-1591)