

Vol. 20, n° 2, automne 2012

Publication biannuelle

# Échos du silence



**Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada**  
2715, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, bureau H-205, Montréal (Québec) H3T 1B6  
514-525-4649, [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca), [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)

# Éditorial

À écouter les nouvelles depuis le «printemps québécois», il nous semble que nous connaissons une zone de turbulence assez marquée. Une partie de notre jeunesse, de notre relève a pris tout le monde de court : on a vu l'expression vive d'une conscience sociale réclamant justice et équité, une détermination farouche, l'éradication de la peur paralysante. Un choc des générations. Une confrontation entre le pouvoir de l'argent et des indignés provoqués par trop de situations de collusion, de corruption, de mensonges structurels. Tantôt des foules bruyantes où la clameur était plus que vive; tantôt des foules silencieuses, un flambeau à la main. Au-delà des jugements précoces, des condamnations à l'emporte-pièce, des accusations non fondées de part et d'autre, que manque-t-il d'essentiel pour s'élever au-dessus de cette rumeur mortifère?

Une réflexion bien articulée, ponctuée de moments de silence profond, aurait-elle pu y changer quelque chose? Je me suis imaginé, au moment où le Dalai-Lama est venu à Ottawa, que s'il avait fait un petit détour en terre

québécoise pour méditer avec toutes les personnes de bonne volonté au Centre Bell ou au Stade olympique, une énergie insoupçonnée, positive et constructive en aurait surgi. Car je crois qu'une grande souffrance ressentie par plusieurs fut celle de l'impuissance d'agir, de l'impossibilité d'intervenir pour contribuer à la résolution d'une crise sociale sans précédent au Québec. Mais il y a une action efficace et efficiente, non reconnue, non valorisée, contraire aux schèmes habituels, celle de la prière apaisante, harmonisatrice, sereine, silencieuse et profonde, bref, la méditation. Si on ne croit

pas à la portée de la prière, rien ne va plus. Si notre foi abandonne la promesse de Jésus d'exaucer le priant sincère... que nous restet-il?



La réflexion de John Main, o.s.b., au sujet de la méditation comme étant *Le chemin de libération*, me semble

appropriée dans les circonstances. Sensibles à la réalité, nous devons l'être. Vivre debout la plénitude de notre vie : un impératif

incontournable pour qui est chrétien. S'affranchir de toute peur, de tout obstacle à la plénitude de vie, un prérequis indispensable. *La prière de feu* de Jean Cassien peut embraser toutes les fibres de notre être : corps, cœur, tête, âme. *La parabole contemporaine de l'aigle et de l'aiglon* de Pierre-Gervais Majeau, prêtre, circonscrit de façon subtile un appel à la plénitude de la vie dans la perspective du message évangélique. La réflexion de Martial Brassard sur le recueillement est plus qu'inspirante.

Une deuxième section met en relief, de façon chronologique, des événements majeurs de Méditation chrétienne du Québec (MCQ) et des régions francophones du Canada (RFC). Le 14 avril à Saint-Hyacinthe, *Les étapes du voyage intérieur* avec Michel Boyer, o.f.m.; un premier texte de Michelle Richert et Huguette Plante de Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Saint-Luc; et un second de Monique Gauthier-Gagné de Contrecoeur. Le 21 avril, troisième *Ressourcement au Carrefour de prière Béthel à Masson-Angers*, avec le père Denis Dancause, o.m.i., dans la perspective œcuménique et interreligieuse de la Communauté mondiale de la méditation chrétienne. Le compte rendu est signé par Florence Marquis-Kawecki. Le samedi 5 mai, *Répondre à l'appel intime de l'être : la voie de la plénitude intérieure* avec Christina Sergi. C'est Francine Devroede qui souligne l'événement à sa manière. Du 14 au 28 mai, *La méditation chrétienne : une mission spéciale en Haïti*, le rapport de notre

coordonnateur général, Michel Boyer, franciscain. J'invite, en passant, les accompagnatrices et accompagnateurs des groupes de toutes régions à m'informer de leurs initiatives et à m'en faire un compte rendu.

La troisième section clôture ce numéro en soulignant le 100<sup>e</sup> anniversaire de l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac. S'y trouvent aussi quelques réflexions sur des thèmes qui me furent soumis : *la méditation et la culpabilité et la difficulté de faire silence dans la culture contemporaine*. Une autre réflexion appuyée sur l'expérience d'un auteur spirituel : saint Jean Chrysostome (v. 345-407), prêtre à Antioche puis évêque de Constantinople, docteur de l'Église.

J'ambitionne de faire progressivement d'*Échos du silence* un outil d'accompagnement spirituel, un lieu d'échanges et d'enrichissement entre toutes nos communautés de méditation. Gratitude aux méditantes et méditants qui acceptent d'y contribuer au fil des deux numéros annuels, à Louise Lamy qui en assure la mise en page, et à Michel Boyer qui en fait la révision linguistique.

Yvon R. Thérroux, responsable de la publication *Échos du silence*

[yvonrtheroux@hotmail.com](mailto:yvonrtheroux@hotmail.com) ou 450-464-3704

## Le chemin de libération



Certains d'entre vous méditent depuis assez longtemps pour que j'essaie maintenant d'expliquer un tant soit peu la manière dont agit sur nous la méditation. J'aimerais dire quelques mots sur la méditation comme engagement dans la réalité. Vous savez déjà, j'en suis certain, que la méditation ne laisse pas de place aux simulacres. Si nous nous sommes engagés à réciter le mantra du début à la fin et si nous nous y sommes rigoureusement engagés sur une base quotidienne, chaque matin et chaque soir de notre existence, avec le temps nous serons de plus en plus profondément engagés et ouverts à la réalité : la réalité de notre être, la réalité de toute la création et la réalité de Dieu. La femme et l'homme authentiquement religieux sont sensibles à la réalité. Pas à des objectifs, pas à des ambitions, pas à des questions accessoires, pas à des biens matériels, pas à la banalité. Nous savons pertinemment que, si nous sommes sensibles au banal, nous nous en trouvons nous-mêmes banalisés.

Que je vous donne un exemple. Au début, nous sommes tous victimes de la grande illusion d'occuper le centre de la réalité. C'est une illusion à laquelle on cède très facilement parce que, dans notre appréhension naissante de l'existence, nous comprenons, semble-t-il,

le monde extérieur à partir de notre centre. Et nous avons le sentiment de surveiller le monde extérieur depuis un centre de contrôle en nous. Nous avons de ce fait l'impression que le monde tourne autour de nous. Puis, conséquence logique, nous tentons peu à peu de contrôler ce monde, de le dominer et de le mettre à notre service. Fondamentalement irréaliste, cette façon de voir mène à l'aliénation, à la solitude, à l'angoisse.

Dans la méditation, nous découvrons par expérience que Dieu est le centre. Dieu est la Source de toute réalité. Nous découvrons par expérience qu'il n'est rien de réel en dehors de Dieu. Hors du centre réel, il n'y a qu'illusion. En émanant la réalité qu'est sa création et la réalité qu'est mon être créé par Dieu. Le résultat? Par la méditation et par notre engagement à méditer, nous nous ancrons peu à peu dans la Vérité. Nous nous ancrons d'abord dans le Chemin, le pèlerinage de la méditation. Plus important que tout, nous nous ancrons dans la Vie. Notre itinéraire est tout tracé. Nous nous ancrons en Dieu. Nous commençons à saisir par expérience qu'il est le fondement de notre être. En lui nous vivons. Par lui nous vivons. Et avec lui nous vivons. Sont requis engagement et persévérance. Avec pour résultat que notre méditation devient un

instrument de libération. Elle nous rend libres d'être dans le moment présent, d'accepter pleinement le don de notre création, d'être pleinement dans l'éternel AUJOURD'HUI de Dieu. Je suis sûr que vous savez par expérience que cet engagement à être pleinement dans le moment présent et à le vivre pleinement devient un engagement à vivre pleinement chaque instant de votre vie. Pas difficile d'en comprendre la raison. La raison en est que, dans la méditation, nous sommes ouverts à la Source de Vie en nous. Une fois que nous y sommes ouverts, la Source de Vie coule au plus intime de notre être à chaque instant de notre existence. Tel est essentiellement le sens du christianisme. C'est que Jésus est venu pour «qu'on ait la vie et qu'on l'ait surabondante» (Jn 10,10). En d'autres mots, nul besoin de nous excuser d'être, de nous justifier d'être. Nul besoin de passer nos vies à nous rendre acceptables aux autres. Il suffit de nous enraciner dans la réalité, puis de nous dresser immobiles dans le fondement de notre être, de vivre de la puissance de la réalité de notre être.

La méditation est instrument de libération de toute peur. La peur est le plus grand obstacle à la plénitude de vie. La merveille de la vision proclamée par Jésus, c'est que la grande puissance d'amour qui dissipe la peur est cette puissance avec laquelle nous établissons le contact dans le tréfonds de notre être. La puissance d'amour est cette énergie qui balaie tout devant elle. Ce qu'il nous faut comprendre et ce qu'il nous faut proclamer, si nous entendons proclamer au monde le message chrétien, c'est que, dans la prière, nous commençons à vivre pleinement de la force de vie libérée au plus intime de notre

être, et que la force de vie est amour, parce qu'elle est Dieu.

Cela exige un engagement à l'égard de la vie et de l'amour. Tel est l'engagement dont témoignent la vie et l'amour de Jésus. Il nous faut comprendre, par expérience, que cette vie et cet amour sont une réalité présente à trouver et à toucher en chacun de nous, dans le cœur de chacun de nous. Cela, il faut l'apprendre par expérience. Il ne suffit pas de savoir de seconde main que l'Esprit de Jésus habite nos cœurs et qu'en nos cœurs le Christ vivant convie chacun de nous à la plénitude de vie. Voilà ce qu'il nous faut : nous engager à nous connaître, nous engager à vivre dans la puissance du Christ.

Il n'y a pas de demi-mesures. Impossible de décider de faire un peu de méditation. Il n'y a qu'une option : méditer et enraciner sa vie dans la réalité. La réalité est la réalité de la liberté : vous êtes libres d'être et d'être pleinement à chaque instant de votre existence. Dans la mesure de ma compréhension, tel est le sens de l'Évangile. C'est le sens de la prière chrétienne. S'engager à la vie, s'engager à la vie *éternelle*. Jésus enseigne que le Royaume des cieux est ici et maintenant. Il suffit d'y être ouvert, ce qui veut dire d'y être engagé. Écoutez ces mots de Jésus dans l'Évangile de Matthieu : «Le Royaume des cieux est semblable à un trésor qui était caché dans un champ et qu'un homme vient à trouver : il le recache, s'en va ravi de joie vendre tout ce qu'il possède, et achète ce champ» (Mt 13,44).

John Main, bénédictin (1926-1982)

## Au-delà de la prière du Seigneur, la prière de feu

**A**bbas Isaac a déjà employé cette expression pour désigner la prière au-delà de toute prière formulée avec des mots. Par cette heureuse métaphore, il veut signifier la prière pure qui réalise l'union avec Dieu «dans le sanctuaire profond de l'âme».

XXV. Il semble bien que cette prière du Notre Père doive renfermer toute plénitude de perfection, puisque c'est le Seigneur lui-même qui nous a donné l'exemple à la fois et le précepte. Elle élève plus haut encore cependant ceux qui se la rendent familière, jusqu'à cet état suréminent dont nous avons parlé précédemment, à cette prière de feu que bien peu connaissent d'expérience, et, pour mieux dire, ineffable. Celle-ci dépasse tout sentiment humain. Ni sons de la voix, ni mouvements de la langue, ni parole articulée. L'âme, toute baignée de la lumière d'en haut, ne se sert plus du langage humain, toujours infirme. Mais c'est en elle comme un flot montant de toutes les affections saintes à la fois : source surabondante d'où sa prière jaillit à pleins bords et s'élance d'une manière ineffable jusqu'à Dieu. Elle dit tant de choses en ce court instant qu'elle ne pourrait aisément ni les exprimer ni même les repasser dans son souvenir, lorsqu'elle revient à soi.

Notre Seigneur encore a tracé pareillement, par la forme de sa supplication, le destin de cet état, lorsqu'il se retira dans la solitude de la montagne (Lc 5,16), ou que, dans la prière silencieuse de son agonie, il répandait une sueur de sang, par un exemple inimitable d'ardeur intense (Lc 22,41-44).

XXVI. Quel est l'homme, si grande que fût son expérience, qui pourrait peindre la variété, dire la

cause et l'origine des sentiments de componction qui embrasent le cœur d'une brûlante ardeur, et lui font former des prières si pures et si ferventes. J'en vais dire présentement quelque chose, par manière d'exemple, autant qu'il me sera possible, à la lumière du Seigneur, de rappeler mes souvenirs.

Je psalmodiais. Un verset du psaume m'a jeté en cette prière toute de feu. Parfois, c'est la voix mélodieuse d'un frère qui a réveillé les âmes de leur assoupissement, pour en faire monter une ardente prière. Je sais aussi qu'une psalmodie imposante et grave a donné quelquefois de grands mouvements de ferveur même à ceux qui ne faisaient qu'y assister. Parallèlement, les exhortations et entretiens spirituels d'un homme consommé en perfection ont souvent relevé des âmes abattues, et en ont fait jaillir un flot de prières. La mort d'un frère ou de quelque personne chère n'a pas été moins puissante à me ravir en des sentiments de parfaite componction. C'est encore le souvenir de ma tiédeur et de mes négligences qui a parfois allumé dans mon cœur une ardeur salutaire.

Il n'est personne donc qui ne rencontre une infinité d'occasions de sortir de sa torpeur, moyennant la grâce de Dieu, et de secouer sa somnolence.

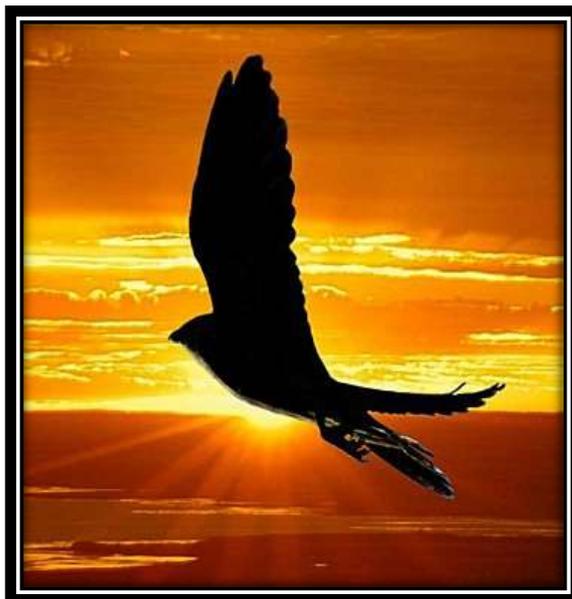
CASSIEN, Jean. *Répondre à l'appel du Christ : la vie spirituelle à l'école des Pères du désert*, coll. Foi vivante – Le classique n° 369, Paris, Éditions du Cerf, 1996, chap. XVIII, p. 195-196 (Abbas Isaac, 9<sup>e</sup> conférence, XXV-XXVI).

## La parabole de l'aigle et de l'aiglon

**L'**aigle parlait ainsi à son rejeton : «Crains, mon fils, d'approcher de la terre; fuis l'autruche imbécile et l'animal rampant, mais surtout les oiseaux qui craignent la lumière!» L'aiglon, qui éprouvait pour son père de l'admiration et même de la vénération, lui dit alors : «Père, pourquoi voler si haut, faible encore, je ne puis me soutenir dans l'air et le soleil fatigue ma paupière; et la terre semblerait bien convenir à mon repos.» – «Si tu crains de voler, mon fils, à l'aurore de ta vie, alors à son midi tu dois ramper encore. Et tes yeux éblouis de la clarté du jour t'abaisseront sans cesse au séjour terrestre où quelque faux brillant nous attire trop souvent. Toujours à s'élever il faut qu'un aigle aspire!» (d'après une fable de Joliveau).

Cette parabole de l'aigle et de l'aiglon nous rejoint dans notre quête de sens et de plénitude. Comment se dégager de l'emprise du matérialisme et répondre courageusement à sa vocation humaine et à l'appel de l'Évangile? «Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive» (Mt 16,24). Prendre sa croix, c'est répondre à sa vraie condition humaine : marcher vers sa

plénitude! Notre vie est une vraie course au trésor : ou bien nous aurons la tentation de l'aiglon en oubliant notre appel intérieur pour descendre vers les mirages des biens terreaux, ou bien nous ressemblerons à l'aigle qui sans cesse répond à l'appel de sa condition en bravant l'air sec et froid des cimes neigeuses. «Amassez-vous des trésors dans le ciel, des trésors de plénitude, là où la mite et le ver ne consomment et là où des voleurs ne cambriolent pas. Là où est ton trésor, là est ton cœur!» (Mt 6,21). Pour répondre à cet appel à marcher vers la plénitude, l'Évangile nous



donne une parole de libération : le message du Sermon sur la montagne où Jésus, tel un nouveau Moïse, nous donne une règle de vie. Pour échapper à l'appel vers le bas, l'aigle doit sans cesse se rappeler l'essence de son être. Il en est ainsi pour nous : «Entrez par la porte étroite. Car large et spacieux est le

chemin qui mène à la perdition et il en est beaucoup qui le prennent; mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mène à la Vie et il en est peu qui le trouvent» (Mt 7,13). L'homme qui met en pratique dans sa vie ce message évangélique ressemble à ce sage qui bâtit sa maison sur le roc. Il se met donc à l'abri des vents, des tempêtes et des eaux

impétueuses. Mais celui qui bâtit sa vie sur les valeurs futiles ressemble à cet homme insensé qui bâtit sa maison sur du sable. Les tempêtes et les eaux déchainées ne tarderont pas à ravager cette maison. Il en est ainsi de celui qui, oubliant cet appel à la plénitude de la Vie et craignant la lumière, s'engouffre dans les faux brillants de ce monde. Décidément, la parabole de l'aigle et de l'aiglon nous apparaît bien actuelle maintenant.

On raconte qu'après que Jupiter, le dieu-roi du panthéon romain, se fut replacé dans le ciel, on s'empressa alors d'offrir des dons sur son autel. La colombe, simple et discrète comme toujours, offrit une violette dans son bec, en tremblant. Le dieu-roi l'accepta en souriant. Le fier serpent lui présenta une rose vive, éclatante et fraîche éclosée. Avec dédain, le dieu-roi la rejeta. L'animal, en colère, lui dit : «Pourquoi sourire à la colombe, accepter son simple présent et rejeter le mien si différent du sien?» Jupiter rit de ce flatteur et d'un ton imposant il déclara ce qui suit : «La colombe offre peu, mais son souffle est pur, son simple don n'a pas contracté la souillure. Ton souffle, vil serpent, n'a pu qu'imprimer ton venin sur l'éclatant carmin. Le ciel a-t-il besoin d'offrande? C'est un cœur pur qu'il nous demande» (d'après une fable de Joliveau).

Comment ne pas se rappeler cette parabole du pharisien et du publicain? Tandis que le publicain, conscient de sa pauvreté, se tenait derrière la colonne du temple, près de la

sortie, le pharisien se tenait dans le chœur du temple et s'employait à se faire valoir en étalant les mérites gagnés par sa longue pratique religieuse. Ce drame spirituel se joue dans toutes les sacristies du monde encore aujourd'hui. La tentation religieuse de ce vil serpent dans la parabole de la colombe et du serpent se manifeste chaque fois qu'on utilise la religion pour se faire valoir et imposer sa pratique de domination aux autres. «Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi. Vain est le culte qu'ils me rendent; leurs doctrines qu'ils enseignent ne sont que préceptes humains» (Mt 15,8). Pour illustrer cette parole empruntée au prophète Isaïe (29,13), Jésus prononce un discours-clef sur le pur et l'impur. «Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui rend l'homme impur; mais ce qui sort de sa bouche, voilà ce qui rend l'homme impur» (Mt 15,10). Cette règle du pur et de l'impur s'impose aujourd'hui chaque fois que sous prétexte d'impureté rituelle on condamne, on ostracise, on persécute. Cette règle du pur et de l'impur est l'outil privilégié de toutes religions païennes pour manipuler les personnes. Dans toutes les religions du monde, cette règle s'actualise encore, rendant la parole du Christ inopérante. Qu'il n'en soit pas ainsi parmi vous, nous dirait Jésus. Ceux qui prônent encore cette règle y trouvent leur intérêt et ce sont des aveugles qui guident d'autres aveugles.

Pierre-Gervais Majeau, prêtre-curé,  
diocèse de Joliette au Québec

## Le recueillement : moment d'accueil de soi avant la Rencontre

**O**n a souvent l'habitude de passer outre le recueillement lorsqu'on médite, comme si cela n'était pas important. Pourtant, la méditation chrétienne est un chemin qui concerne tout l'homme, autant son corps et sa psyché que son cœur profond, lieu de la Rencontre de Dieu.

Pour plusieurs, la méditation est souvent comprise comme quelque chose qui relève uniquement de l'esprit. Mais notre corps n'est-il pas le canal par lequel la grâce de Dieu nous est donnée pour soi et pour toute l'humanité? Selon les premiers moines du IV<sup>e</sup> siècle, la spiritualité visait à conduire l'être humain à Dieu en passant par la pleine maturité de tout son être et non seulement par son esprit.

Avant de se mettre en route pour la Rencontre avec Dieu, il est primordial de se rencontrer soi-même, de se recueillir à nouveau pour mieux se connaître, en faisant un petit bilan qui nous révèle ce avec quoi nous arrivons à la méditation. Évagre le Pontique, moine écrivain du IV<sup>e</sup> siècle, disait : «Si tu veux connaître Dieu, apprends tout d'abord à te connaître toi-même.»

«La réconciliation avec soi», c'est ainsi que certaines personnes appellent l'attitude de recueillement. Cela commence avec le corps. Il est recommandé de prendre quelques instants pour trouver une position confortable.

De prendre pleinement conscience des parties importantes du corps, de ses malaises ou blessures, et d'écouter sa respiration, sans toutefois essayer de la changer. Ainsi, nous entrons progressivement dans l'immobilité. Être immobile dans le corps est une attitude d'accueil et de repos.

Le recueillement se poursuit par la prise de conscience des émotions et sentiments,



agréables comme désagréables, ou encore de nos interrogations. Ici, il n'est pas question de scruter en soi, on laisse tout simplement émerger ce qui monte des profondeurs. On accueille tout ce qui est là et on le présente au Christ. Le moine Anselm Grün, bénédictin, nous dit que «la maturation spirituelle est celle de l'être humain qui peut mettre en relation avec Dieu tout ce qu'il découvre en lui-même».

De plus, cette étape de recueillement est importante, du fait qu'elle permet de ne pas laisser ce que nous portons prendre toute la place durant la méditation. On prépare donc un espace en soi pour éventuellement accueillir le silence de la méditation. Grâce au recueillement, l'Esprit de Dieu peut tout visiter en nous, incluant ce qui est caché aux autres et surtout à soi-même.

Il n'est pas rare de rencontrer sur le chemin de la méditation des personnes qui essaient de marcher spirituellement par la technique uniquement. Avec le temps, elles parviennent à posséder une bonne discipline de méditation et un certain bien-être. Par contre, si vous avez fait un jour l'expérience d'authenticité avec Dieu, vous avez sûrement constaté qu'il n'y a pas plus libérateur que de lui exprimer tout ce qu'on vit dans l'intimité de son cœur. Ce simple exercice d'authenticité abaisse le degré d'anxiété et d'angoisse que tous nous vivons.

L'on peut dire, sans avoir peur de se tromper, que le recueillement est un acte conscient d'abandon au Père. Et abandonner tout son être à Dieu, autant le corps que la psyché, est l'attitude par excellence pour accueillir la Vie nouvelle que Dieu veut nous donner. La préparation par le recueillement à la Rencontre de ce Quelqu'un en nous est plus qu'une recherche de bien-être, c'est une

expérience de foi.

S'ouvrir à Dieu pour qu'Il vienne habiter tout notre être, c'est accepter d'être vrai, être pleinement soi, avec ce qu'on porte de bon et de moins bon. Dans cette Rencontre, la méditation est de l'ordre de la vérité, la vérité sur Dieu, mais aussi la vérité sur soi. C'est le sens profond de l'authenticité de tout être humain.

Par le recueillement, on fait l'unité en soi. Cela demande de se cueillir dans sa pleine réalité, dans ce qu'on est, et dans ce qu'on est en train de vivre. Pour Évagre le Pontique, le véritable critère de la maturation spirituelle est d'avoir le courage de se recueillir et d'accueillir tout ce qui est de soi, y compris les blessures de son histoire de vie.

Souvenez-vous que tout ce qui n'est pas présenté au Christ ne peut pas atteindre la maturité et par conséquent est perdu. Il est donc très pertinent de faire cette préparation d'intégration. Bon cheminement humain et spirituel dans la méditation chrétienne!

Martial Brassard, accompagnateur psychospirituel au Centre Le Pèlerin, coanimateur des communautés de MCQ Marie-Rivier à Saint-Hilaire et à Marieville



## Une journée pas comme les autres

Ce matin du 14 avril, nous étions quatre membres du groupe de Méditation chrétienne de Saint-Jean-sur-Richelieu en chemin vers Saint-Hyacinthe pour une journée de ressourcement animée par Michel Boyer, à la maison mère des Sœurs de la Présentation de Marie. Il était à peine 7 h 30 et la journée s'annonçait merveilleuse.

Comme nous étions les premières arrivées, nous avons été «embauchées» amicalement pour l'accueil et pour la vente des productions de MCQ.

Le thème de cette rencontre était révélateur : *Les étapes du voyage intérieur*. Dès l'entrée en matière, Michel a posé la question importante : pour nous, pour vous, que représente le voyage intérieur?

Il nous arrive de nous faire demander par des non-initiés : «Pourquoi médites-tu?» La réponse est souvent l'attrait du silence, ou bien une manière de chercher, ou de trouver Dieu en soi.

Michel nous a montré les étapes qui mènent au voyage intérieur avec l'aide de la méditation chrétienne. Il nous faut savoir d'abord que la méditation n'est pas un chemin linéaire; les étapes s'entrecroisent de façon irrégulière. Alors quelles sont ces étapes? Il nous en a fait un résumé clair et simple.

**LA GRÂCE DU DÉBUT** – C'est la joie de la découverte, l'étonnement de découvrir dans la tradition chrétienne ce chemin d'intériorité.

Cependant, une période d'adaptation nous attend. Apprendre à méditer, c'est apprendre à dire notre mot sacré : *maranatha*.

**LES PREMIÈRES TURBULENCES** – Pensées de toutes sortes et préoccupations envahissent notre esprit bien malgré nous. Il nous faut revenir en douceur à notre mantra qui devient alors comme une ancre nous assurant une stabilité intérieure. Il ne faut pas se décourager, il faut tenir bon. Et c'est là qu'on se rend compte de l'importance et du soutien de notre petite communauté de méditation.

**LA TENTATION D'ÉVALUER NOTRE MÉDITATION** – La méditation est un bon pédagogue, elle nous apprend la gratuité de la simple présence. Elle nous enseigne à laisser Dieu accomplir en nous son travail de transformation.

**UN PROCESSUS DE GUÉRISON** – Au travers de la méditation, nous avons accès au disque dur de notre vie. Ce que nous avons dit, fait, pensé, imaginé. Dans le silence, nous nous exposons à l'amour guérissant de l'Esprit et à l'amour libérateur de Dieu.

**LA TRAVERSÉE DU DÉSERT** – Dans cette étape, la tentation d'arrêter se fait sentir. Mais le désert n'est pas une fin, plutôt une étape à traverser avec patience pour retrouver la paix intérieure. Le poète Novalis affirme que Dieu nous façonne comme la mer façonne les continents, en se retirant. C'est la mise à l'épreuve de notre foi.

Comment tenir bon en période de désert? Persévérer et retrouver la fraîcheur de notre

commencement et la conscience des changements produits dans notre vie.

Le désert, c'est l'étape d'une purification qui va toucher les zones plus profondes de notre être.

**LA PAIX RETROUVÉE** – Dans cette étape, l'Esprit présent et agissant est à l'œuvre en nous et continue à donner ses fruits : amour, joie, paix, patience, bienveillance, bonté, foi, douceur, maîtrise de soi (Ga 5,22).

Ici et toujours, ce qui importe, c'est la persévérance dans la reprise de notre mot sacré.

En fin de compte, l'important c'est de s'engager avec confiance, courage et persévérance.

L'assemblée se composait d'une quarantaine de personnes de tous âges venant de divers diocèses. C'est réconfortant de voir de jeunes personnes qui s'interrogent.

Plusieurs étaient de nouveaux méditants. Ils ont été étonnés de la clarté et de la simplicité de l'exposé de Michel.

Dans la matinée, nous avons eu un atelier en petits groupes. Nous devions répondre à la question suivante : «Peux-tu identifier un des pièges qui te guettent dans la pratique de la méditation?» Les deux réponses qui semblent être ressorties sont la tentation de changer de mantra et la non-compréhension de l'importance du mot. Chacun a pu donner son avis ou son commentaire.

Pendant les pauses-café, nous avons eu l'occasion d'échanger sur nos expériences respectives de méditation, en plus de pouvoir

nous documenter sur les parutions de Méditation chrétienne du Québec.

La journée s'est terminée par une période de questions et de commentaires. Parce que, qu'on soit méditant ou animateur, il y a toujours des questions dont on ne connaît pas la réponse. Il est bon alors de s'informer auprès d'une personne-ressource.

Parmi les interventions, l'exemple de ces deux jeunes femmes qui avaient déjà médité avant d'abandonner par la suite. Elles sont venues à la journée de ressourcement et ont réalisé qu'elles avaient traversé un désert et qu'elles en étaient sorties. C'est rassurant parce que ça nous montre qu'on éprouve les mêmes difficultés.

Puis une dame, surveillante dans une école, nous disait à quel point la méditation chrétienne lui permettait de se réfugier le soir dans un silence bienheureux. On sentait que la plupart des gens étaient en recherche de sens et de silence.

Une participante a remercié le conseil d'administration pour l'outil de travail merveilleux qu'est le *Cahier de lectures hebdomadaires*. Une autre a mentionné qu'avec la méditation elle est en chemin, et qu'on ne marche pas tous d'un même pas. L'intérêt pour la méditation chrétienne s'est manifesté par une vente de livres record. Il y a eu beaucoup de questions, une grande qualité de présence.

On sait à quel point les réunions de groupe sont bienfaites pour chacun des membres. Mais on oublie peut-être à quel point ces journées de ressourcement sont

enrichissantes. Elles permettent de créer des liens, d'avoir des réponses, de nous reconforter dans notre cheminement. On a senti que plusieurs repartaient plus motivés, avec un sentiment de sécurité renouvelé.

Le calme et la simplicité de Michel ont été très appréciés, ainsi que la documentation qu'on nous a fournie. Une photocopie du

texte de la conférence permettait de revoir à tête reposée les étapes du voyage intérieur.

En terminant, rappelons que nous apprenons à méditer en méditant. C'est aussi simple que cela. L'important, c'est d'être en chemin.

Michelle Richert et Huguette Plante,  
membres du groupe MCQ de Saint-Jean-sur-  
Richelieu, secteur Saint-Luc

## **Ressourcement spirituel du 14 avril 2012 à Saint-Hyacinthe, animé par le coordonnateur MCQ Michel Boyer, o.f.m.**

**E**n ce samedi matin béni du 14 avril, j'arrive à Saint-Hyacinthe afin de vivre une journée de ressourcement : *Les étapes du voyage intérieur*. Dès mon arrivée, un accueil des plus chaleureux, la simplicité. Et je vois la convivialité d'une assemblée d'une quarantaine de personnes; la paix, la joie s'y manifestent déjà.

Dès les premiers mots du père Michel Boyer, méditant et coordonnateur général MCQ, je suis captivée par l'expression claire, concise de ses propos stimulants.

Je sais dès lors que la pratique quotidienne de la méditation chrétienne comblera mes besoins de contact intérieur dans le silence et de présence à la Présence.

En après-midi, alors que la clarté et la simplicité du père Michel ont gagné mon

attention, des responsables organisateurs et des méditants me touchent tout autant. Je me souviens avec joie des paroles dites au sujet des fruits de la pratique méditative et des périodes piégées, mais surtout de l'importance de traverser ces temps de désert. Ce partage réaliste m'inspirera d'entretenir une stabilité au quotidien, par l'abandon conscient et silencieux dans ce NOYAU VITAL préservé pour la fécondité de ma croissance; il m'inspirera d'apprendre par amour à être davantage dans ma vie, d'instant en instant, ICI ET MAINTENANT.

Merci, Père créateur, infiniment! Merci, père Boyer! Merci à tous pour cette journée, pour un tel éveil motivant à vivre la richesse de la méditation chrétienne, dont la portée demeure inestimable.

Monique Gauthier-Gagné,  
de la région de Contrecoeur

## Ressourcement au Carrefour de prière Béthel à Masson-Angers en avril 2012

**L**e samedi 21 avril s'est déroulée notre troisième journée de ressourcement au Carrefour de prière Béthel à Masson-Angers. Cette journée fut organisée par les responsables des communautés de Méditation chrétienne de la région de l'Outaouais qui comprend Gatineau, Masson, Montebello, Orléans et Ottawa. Notre conférencier était le père Denis Dancause, o.m.i. Le père Dancause a été missionnaire en Afrique pendant dix ans (1968-1979) et en Asie, spécialement en Inde, pendant dix-huit ans (1979-1997). Il a été professeur en sciences de la mission à l'Université Saint-Paul durant de nombreuses années. Il continue d'accompagner beaucoup de personnes et de groupes qui cherchent à cheminer dans les voies du silence et de la paix intérieure. Homme de paix et de grande qualité de présence et d'écoute, le père Dancause est un spécialiste des Écritures saintes. Il a été inspiré par l'enseignement du père Henri LeSaux, bénédictin et cofondateur avec l'abbé Montchanin du premier ashram chrétien dans le sud de l'Inde. C'est avec amour, conviction et un beau sens d'humour que le père

Dancause a partagé sa connaissance et son expérience personnelle de la prière et de la vie missionnaire. Quarante-quatre méditantes et méditants se sont déplacés pour participer à cette journée qui fut d'une immense richesse.

En nous, il y a une recherche d'approfondissement de la méditation. Partager nos expériences nous aide à assumer notre cheminement, à y réfléchir et à l'approfondir. Le père Dancause nous a raconté des expériences marquantes qu'il a vécues avec trois maîtres de méditation, hindou, chrétien et bouddhiste. L'Esprit n'a pas de frontières...



AVEC UN MAÎTRE HINDOU – Rencontre de swami Chidananda Maharaj à Rishikesh, dans le nord de l'Inde. Au cours de cette rencontre, il devient évident pour lui qu'au travers de l'expérience de la méditation, nous nous éveillons de plus en plus à la Lumière qui est déjà là dans notre cœur, au plus profond de nous-mêmes. «Je suis la Lumière du monde» (Jn 8,12), nous dit Jésus; Lumière à l'intérieur et à l'extérieur de nous.

AVEC UN MAÎTRE CHRÉTIEN – Rencontre du père Bede Griffiths (swami Dayananda), un homme de grande paix et de grande profondeur, à l'ashram de Shantivanam (Forêt de paix), dans le sud de l'Inde. Au cours de cette rencontre, le père Dancause découvre que c'est seulement en méditant qu'émergent

les vraies questions. Les discours ne valent pas une once de méditation. Il nous parle de l'importance de la pratique de la méditation.

Chaque méditation est différente et unique, chaque moment de nos méditations est important. Il faut faire l'expérience du silence extérieur et intérieur. «Faire la vérité» (Jn 3,20), avoir une vision juste et en faire l'expérience.

AVEC UN MAÎTRE BOUDDHISTE – Rencontre de Nyanaponika Thera à Kandy au Sri Lanka. Toute vraie méditation comprend une double dimension : la centration et la libération. La libération consiste à nous libérer des nœuds du cœur. Nous laisser libérer par le Seigneur. Nos chaînes sont en nous. Il nous faut aimer, mais sans attachement. Nous sommes prisonniers de nos attachements, ce qui nous empêche d'être pleinement présents au moment présent. Les émotions passent. La Présence en nous qui est déjà là ne passe pas. Lorsque nous méditons, «sous le souffle de

l'Esprit», nous nous exerçons à nous tenir en présence du Seigneur et à nous laisser transformer par cette Présence.

Quant aux distractions, il nous faut apprendre à les laisser passer. «La Vérité vous rendra libres» (Jn 8,32).



«Sur la route d'un monde nouveau que vous parcourez ensemble, soyez chercheurs d'absolu et des chercheurs de Dieu, même vous pour qui Dieu est le Dieu inconnu», dit Benoît XVI (message au Parvis

des gentils à Paris, 25 novembre 2011).

Dans la deuxième partie de l'entretien, le père Dancause nous a parlé de trois autres de ses expériences pouvant nous aider à approfondir l'expérience de la méditation.

LE LIEN ENTRE PAROLE ET MÉDITATION – À la demande du Centre Saint-Pierre de Montréal, le père Luc Tardif, o.m.i., a invité le père Dancause à faire le lien entre son expérience de la méditation et la Parole de Dieu.

LE CONTEMPLATIF – Dans la période suivant sa crise cardiaque en Inde, à 57 ans, il relit la lettre encyclique du pape Jean-Paul II, *La mission du Rédempteur*, publiée le 7 décembre 1990 : «Le missionnaire, s'il n'est pas un contemplatif, ne peut annoncer le Christ d'une manière crédible.»

LE SOUFFLE DE L'ESPRIT – Le 9 mars 1995, c'est la mort accidentelle du premier père oblat de l'Inde, le père Amalraj Jesudas, fondateur de l'ashram oblat Aanmodaya, à Kancheepuram dans le Tamil Nadu. Il vit cette expérience dans un profond silence, «sous le souffle de l'Esprit, à l'écoute de l'Esprit». Il redécouvre le sommet de la mission de Jésus : nous donner l'Esprit. «C'est Lui qui est baptisant dans l'Esprit» (Jn 1,33). «Paix avec vous, comme le Père m'a envoyé, je vous envoie. Recevez l'Esprit Saint» (Jn 20,21-22).

En un mot : «C'est à l'expérience même de

Jésus que nous devons communier dans l'Esprit» (Henri Le Saux).

Au terme de la rencontre, au nom des communautés de Méditation chrétienne de la région de l'Outaouais, j'ai remercié le père Dancause d'avoir accepté notre invitation et d'avoir animé cette journée enrichissante. Merci à sœur Raymonde de la Maison de prière Béthel de nous avoir si bien accueillis et merci à tous les participantes et participants. Bonne méditation!

Florence Marquis-Kawecki,  
accompagnatrice régionale, Ottawa

## «Celui qui demande reçoit»

C'est une arme puissante que la prière, un trésor indéfectible, une richesse intarissable, un port à l'abri des tempêtes, un réservoir de calme; la prière est la racine, la source et la mère de biens innombrables... Mais la prière dont je parle n'est ni médiocre, ni négligente; c'est une prière ardente, jaillie de l'affliction de l'âme et de l'effort de l'esprit. Voilà la prière qui monte jusqu'au ciel... Écoute ce que dit l'écrivain sacré : «J'ai crié vers le Seigneur quand j'étais dans l'angoisse, et il m'a exaucé» (Ps 119,1). Celui qui prie ainsi dans son angoisse pourra, après la prière, goûter en son âme une grande joie...

Par «prière», j'entends non pas celle qui est seulement dans la bouche, mais celle qui jaillit du fond du cœur. Comme les arbres dont les racines s'enfoncent profondément ne sont ni brisés ni arrachés, même si les vents déchaînent mille assauts contre eux, parce que leurs racines sont fortement enserrées dans les profondeurs de la terre, de même les prières qui sortent du fond du cœur, ainsi enracinées, montent vers le ciel en

toute sûreté et ne sont détournées par aucune pensée de manque d'assurance ou de mérite. C'est pourquoi le psalmiste dit : «Des profondeurs j'ai crié vers toi, Seigneur» (Ps 129,1).

Si le fait de raconter à des hommes tes malheurs personnels et de leur décrire les épreuves qui t'ont frappé apporte quelque soulagement à tes peines, comme si à travers les paroles s'exhalait une brise rafraîchissante, à combien plus forte raison si tu fais part à ton Seigneur des souffrances de ton âme trouveras-tu en abondance consolation et réconfort! En effet, souvent les hommes supportent difficilement ceux qui viennent se plaindre et pleurer auprès d'eux; ils les écartent et les repoussent. Mais Dieu n'agit pas ainsi; au contraire il te fait approcher et t'attire à lui; et même si tu passes toute la journée à lui exposer tes malheurs, il n'en sera que mieux disposé à t'aimer et à exaucer tes supplications.

Saint Jean Chrysostome, *Homélie sur l'incompréhensibilité de Dieu*, n° 5

## Répondre à l'appel intime de l'être : la voie de la plénitude intérieure

C'était le thème du ressourcement du 5 mai dernier, offert par madame Christina Sergi, docteure en théologie pratique, spécialisée en spiritualité, et auteure du livre *L'ouverture : un parcours spirituel pour devenir soi*. Le développement d'une approche psychospirituelle, pour favoriser l'harmonisation, la connaissance et l'éveil de soi, a suscité une réflexion sur la réalisation du Soi, Dieu en nous.

Christina nous a d'abord invités à nous déposer, en ancrant nos pieds au plancher, en respirant profondément et en relâchant les épaules; tout cela, pour être vraiment dans le moment présent et à l'écoute.

Comment notre âme – l'essence même de notre être, l'image de Dieu – nous appelle à nous réaliser pleinement et comment nous répondons à cet appel, c'est l'aventure dont elle nous a fait part en décrivant ce qu'elle appelle le «parcours du héros», que ce soit Jésus, Thérèse d'Avila ou nous-même dans notre quotidien. Ce parcours s'étend sur quatre étapes : l'appel, la plongée, la traversée et la réalisation du Soi.

C'est dans l'inconscient que se trouvent la colère, la peur, le refoulement. Quand le conscient prend le dessus, quand nous nous plaçons consciemment dans le moment présent, nous entendons un appel au

dépassement dans des situations ou des expériences, en apparence anodines souvent, et dans des rencontres fortuites. Si nous y sommes attentifs et si nous répondons à l'appel qui nous est fait, nous plongeons dans l'aventure sans même



en connaître toute la portée. C'est ce que John Main appellerait *le lâcher-prise, le détachement*.

La traversée est la plus difficile des étapes; c'est à ce moment qu'on se sent démuni, qu'on remet en question le sens de notre vie. Si cette expérience peut sembler négative, elle est le vrai chemin, la voie par laquelle nous pouvons arriver à la pleine réalisation du Soi profond.

Christina nous a invités à faire l'expérience de la conscience-témoin en nous mettant en présence du moment et en nous regardant le vivre. En visualisant une situation particulière, et en me regardant la vivre, je peux définir les sentiments que j'éprouve. J'arrive ainsi à me reconnaître avec mes doutes et mes peurs, à ne pas me juger, mais simplement à comprendre où j'en suis. Ainsi, je peux arriver à avoir un second regard sur la

situation, un regard plus juste et révélateur qui peut m'aider à aller plus loin.

Une méditation guidée par la visualisation a terminé la présentation de Christina Sergi. Elle voulait par là nous faire goûter dans tout notre être, dans notre corps autant que dans notre âme, la saveur du moment présent et l'ouverture qui nous mène à la source de la plénitude intérieure.

J'ai apprécié cette présentation pragmatique qui m'a rappelé que je suis un être complexe et que, pour reprendre une phrase de Christina, «le Soi est la partie centrale en nous qui est touchée par la méditation et qui

demeure toujours intègre même si elle n'est pas toujours libre de s'exprimer».

Bien que présenté sous une forme différente, l'enseignement essentiel de John Main y était : le oui à l'appel de Dieu qui m'aime et qui veut être unifié à moi, le détachement de mon ego, la patience et le courage de traverser le silence douloureux de mes doutes et de mes peurs pour arriver à m'unir au silence de Dieu dans l'amour.

Francine Devroede, présidente  
du conseil d'administration de MCQ



## La méditation chrétienne : une mission spéciale en Haïti

**U**ne mission spéciale m'avait été confiée : prendre le relais de Michel Legault, venu en Haïti en décembre 2009, pour y faire davantage connaître la méditation chrétienne. Le voyage s'est fait du 14 au 28 mai 2012; d'abord prévu pour novembre 2010, il avait été remis à plus tard à cause du tremblement de terre de janvier 2010. L'horaire des visites a été fixé par le D<sup>r</sup> Pierre Inobert, la personne-contact en Haïti depuis quelques années. Des Américains se sont joints à moi pour la première semaine : D<sup>r</sup> Gene Bebeau, coordonnateur national de la Communauté de la méditation chrétienne aux États-Unis, accompagné de deux de ses amis, Kathy et George Browning. Du 19 au 27 mai, j'ai pu bénéficier de l'accueil sympathique des Franciscains qui ont trois lieux de présence à Port-au-Prince. Au cours de cette deuxième semaine, j'ai pu faire d'autres visites dont je ferai état plus loin.



Pour une période si courte, c'était tout un défi, une plongée rapide dans un monde culturel si différent. À Port-au-Prince et dans les régions, les traces du tremblement de terre, qui a emporté dans la mort plus de 200 000 personnes et laissé des milliers d'enfants orphelins, sont tout à fait évidentes. Il y a des efforts de reconstruction ici et là, mais des milliers de personnes, dans la capitale et les environs, demeurent sous la tente ou dans des abris de fortune,

avec des conditions de vie misérables. Où est donc passé tout cet argent récolté par la communauté internationale?

Dans ce contexte de vie si difficile, intenable, on ne peut que saluer le courage impressionnant de ce peuple haïtien si attachant qui tient à vivre. Il y parvient par mille et un petits métiers. Il y a toute une économie de la rue avec des étals qui jalonnent les rues. C'est grouillant de vie! On y trouve de tout. Le créole est la langue du peuple, souvent peu instruit. Pour un étranger, être un peu à l'aise avec cette langue peut faciliter grandement les contacts! Voilà une évocation rapide de ce monde dans lequel j'ai été plongé à mon arrivée le 14 mai dernier. Les paroles du pape Jean-Paul II, en visite en Haïti, ont toute leur pertinence et leur actualité : «Il faut que quelque chose se passe en ce pays.»

Une bonne majorité des écoles ont été affectées par le tremblement de terre. Plusieurs se sont écroulées et des professeurs ont disparu. Une situation généralisée : un manque de matériel, des professeurs avec une formation insuffisante. Le nouveau président Michel Martelly veut faire de l'éducation sa priorité absolue! Des visites ont été faites dans deux écoles secondaires : le Collège Catherine Flon et le Collège Réginald Louisias. En tout, six groupes ont pu découvrir la méditation chrétienne, soit cent vingt élèves. Au Collège Réginald Louisias, une rencontre s'est tenue avec le directeur et un groupe de professeurs. Les infrastructures au Collège Catherine Flon ont été détruites, les cours se donnent sous une série de tentes, rassemblées dans une aire ouverte. Quel défi d'apprendre dans un tel environnement! Les élèves n'ont pas de livres, seulement un cahier pour prendre des notes, sur des tables fabriquées à la sauvette!



En milieu universitaire, des présentations ont été offertes à la Faculté de linguistique comparée. Trois groupes d'une vingtaine d'étudiants ont découvert la méditation. Et puis il y a eu une présentation devant quinze étudiants à la Faculté d'ethnologie. Beaucoup de groupes protestants sont présents et s'activent en Haïti. Au cours de la première semaine, une brève présentation a pu être donnée à un groupe de dix infirmières voulant

répondre aux besoins de santé des femmes et de leurs enfants. Deux rencontres n'ont pu se tenir avec d'autres groupes, à cause d'un conflit d'horaire. À Fond-des-Blancs, un entretien au groupe de méditation chrétienne du lieu a permis de constater la tenue de rencontres régulières depuis le passage de Michel Legault en décembre 2009. À retenir : une belle qualité de silence et d'échange. Fond-des-Blancs, à 65 km de la capitale, compte un petit hôpital fort bien organisé et soutenu par une fondation américaine. Le personnel est composé d'Américains et d'Haïtiens compétents. La réputation de cet hôpital est telle qu'on y vient même de Port-au-Prince. Telles furent les visites effectuées du 15 au 19 mai, la première semaine du séjour.

### **Deuxième semaine en Haïti**

Du 21 au 27 mai, j'ai pu bénéficier de l'hébergement chaleureux des Franciscains qui comptent à Port-au-Prince trois fraternités. Depuis quelques années, les Franciscains accueillent de jeunes frères haïtiens en formation. Mon séjour d'une semaine m'a permis d'apprécier chez les frères la qualité de leur accueil, leur simplicité, leurs engagements parmi les pauvres de leur milieu de vie : accueil de jeunes de la rue, clinique de santé, présence au camp de sinistrés de Canaan. Ils

témoignent ainsi du sérieux de leur engagement comme franciscain et ont été pour moi une source d'inspiration!

Une rencontre a eu lieu avec dix jeunes en formation chez les Marianistes, une communauté visitée par Michel Legault en 2009. Bel accueil par le père Florian Chabot, responsable de la formation, qui nous offre de partager le repas du soir.

À la paroisse Saint-Michel de Port-au-Prince, il y a eu une brève présentation devant vingt personnes du groupe de prière charismatique, dans une paroisse animée par des franciscains pendant quelques années. Puis a suivi une rencontre le samedi 26 mai avec sept jeunes frères franciscains en formation et douze membres de l'ordre franciscain séculier.

Les coûts du transport par avion avec Air Canada et les frais d'hébergement de la première semaine ont été assumés par la Communauté de la méditation chrétienne des États-Unis. Du matériel sur la méditation chrétienne (d'une valeur de 500 \$) a pu être laissé à divers endroits grâce à des méditantes et méditants du Québec qui ont répondu généreusement à notre demande avant mon départ pour Haïti.



En conclusion, découvrir un autre pays fait vivre souvent un dépaysement, mais apporte en même temps une grande joie, celle d'être en contact avec l'âme d'un peuple. Ce fut l'occasion pour moi d'être impressionné par le courage de ce

peuple, sa simplicité, sa chaleur humaine, sa sensibilité spirituelle, sa capacité de vivre le moment présent et de croire malgré tout en un avenir meilleur. Ce fut un privilège de représenter la Communauté mondiale de la méditation chrétienne, d'exprimer notre amitié aux Haïtiens rencontrés, jeunes et moins jeunes, et de leur offrir un soutien spirituel dans la poursuite du voyage intérieur.

Michel Boyer, o.f.m., juin 2012

## **La méditation est complètement étrangère à toute forme de culpabilité!**

Certaines générations, nommément au Québec, ont pu être marquées par un fort sentiment de culpabilité qui s'exprime encore dans leur vie d'une manière plus ou moins intense. Se sentir coupable de ne pas être à la hauteur des idéaux proposés et présentés comme incontournables, entretenir l'impression d'être trop souvent fautif, réagir devant une accusation comme ayant une part ou l'autre de responsabilité. La culpabilité est l'expression d'un doute sur soi-même, d'une perception pas nécessairement bien ajustée, d'une impression qui laisse un arrière-goût plutôt amer. On peut soi-même déclencher le mécanisme de la culpabilité. Il est positif quand c'est une prise de conscience réellement assumée : oui, j'ai mal agi, j'ai dit une parole de trop, j'ai porté un jugement destructeur. Sans diminuer l'estime de soi, bien au contraire, cette culpabilité – un gendarme interne – peut contribuer à m'améliorer.

Ce qui est plus nocif, c'est la culpabilité corrosive. Plutôt que d'admettre mes torts, je les camoufle sous des mensonges stratégiques pour sauver la face. Cela n'empêche pas de vivre une culpabilité morbide où j'ai l'impression peut-être de m'en sortir indemne. Mais on ne ment qu'à soi-même, finalement! On peut parfois se sentir coupable de ne pas en avoir assez fait. D'avoir omis une période de méditation en tentant de s'autojustifier par la suite. La liberté

intérieure acquise gré à gré par la pratique de la méditation affranchit de ces humeurs de culpabilité.

Quand j'ai des distractions malgré moi durant une période de méditation, la manière la plus efficace de m'en affranchir, c'est de revenir en toute simplicité à la répétition de mon mantra. Je laisse passer les nuages sans combattre, sans me débattre. Qu'en est-il si j'ai omis une période de méditation? Je reprends là où j'étais et je continue mon pèlerinage intérieur. Sur ce chemin, il y a tellement d'obstacles, d'embûches, d'imprévus! S'il faut, au surplus, se sentir coupables des manques, des ratés... alors la tentation d'abandonner émerge.

On évoquera certains arguments : «C'est trop exigeant; la sainteté, ce n'est pas pour moi. Je fais bien d'autres choses pour nourrir ma vie spirituelle.» Dans le fond, il y a peut-être un «trop» quelque part! La justification amène son lot de raisons, de mobiles, de motifs pour esquiver l'effort d'être sincère avec soi-même. C'est à ce moment précis qu'un accompagnateur spirituel ou qu'une communauté peut m'aider à réaliser qu'il n'y a pas que moi qui vive parfois des moments de désarroi, de désert spirituel, de sécheresse, loin de la Source intarissable. Les mystiques, les saintes et les saints ne cachent jamais ces temps d'épreuve. Saint Paul, ce grand apôtre du Christ ressuscité, ne nous avoue-t-il pas

presque candidement : «C'est pourquoi je me complais dans les faiblesses, dans les outrages, dans les détresses, dans les persécutions et les angoisses endurées pour le Christ; car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort» (2 Co 12,10).

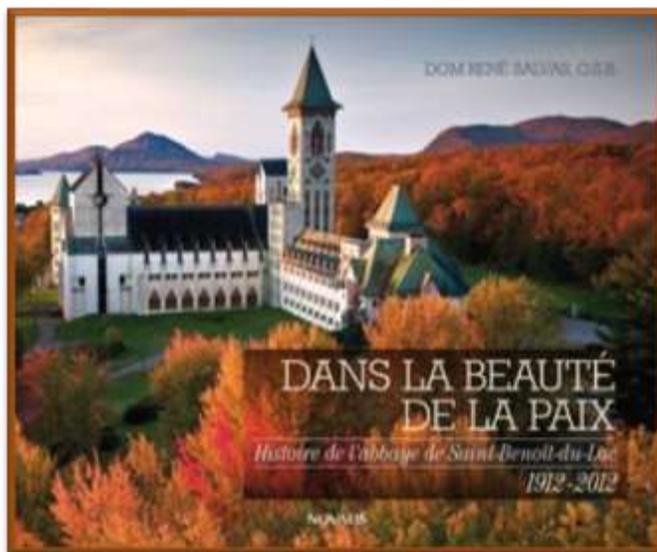
Cessons sincèrement de jauger et de juger la période de méditation vécue; de se juger soi-même. Prenons toutes ces énergies pour continuer la route dans la joie, la sérénité, avec la conscience que tout chemin n'est jamais rectiligne, facile et sans pièges. Et bâtir une communauté de méditation est un défi qui comprend des enjeux nous appelant à puiser d'abord dans l'assise spirituelle de

notre être. Au strict plan humain, il n'est pas facile de nos jours de former un couple stable. Une équipe? Encore plus difficile. Une communauté? Un défi majeur pour adultes dans la foi. Quand fleurissent discrètement les fruits de la méditation... tous comprennent que c'est la méditation qui fait la communauté. Et tout devient possible pour la grandeur humaine et l'élévation spirituelle. Je vous souhaite, lectrices et lecteurs, de rencontrer une communauté de méditation avec laquelle il fait bon cheminer, grandir et devenir soi-même dans la vérité qui rend libre.

Yvon R. Théroux



**L'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac** célèbre le 100<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation dans la région des Cantons-de-l'Est. Un peu plus d'une quarantaine de moines y vivent selon la règle de vie rédigée par saint Benoît au VI<sup>e</sup> siècle. Leur vie est marquée par le silence, la *lectio divina*, la liturgie des heures où le chant et la musique ont une place privilégiée. Les moines vivent de l'accueil de leurs hôtes et de leur travail manuel : la fabrication de fromages réputés et de cidre de pommes. Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada veut se joindre à toutes les personnes en recherche de sens et de vérité qui font appel à la tradition monastique de saint Benoît pour exprimer reconnaissance et joie à l'occasion de ce 100<sup>e</sup> anniversaire.



## Je ne puis m'habituer au silence

**E**n méditation, il est question de silence intérieur et extérieur. Le second prévaut pour mieux réaliser le premier. Un jeune adulte m'indiquait que chez lui la radio ou le téléviseur demeurait toujours ouvert (quand ce n'était pas les deux), du lever au coucher, et ce, sept jours sur sept. Il m'expliquait que ses parents se sentaient alors moins isolés et que ce bruit de fond qu'ils entendaient pendant leurs tâches domestiques leur apportait une certaine distraction nécessaire. Comme une présence en sourdine. Parfois, lors des bulletins de nouvelles, ils s'arrêtaient pour écouter. Il se demandait alors si sa difficulté à vivre une expérience silencieuse pouvait, du moins en partie, s'expliquer par cet environnement dans lequel il a grandi durant toute son enfance. Évidemment, avec un sourire, il ajouta que son adolescence avait connu bien d'autres bruits de ses groupes musicaux préférés.

Insérer le silence dans des moments propices de sa vie est, de prime abord, inconfortable. On a l'impression que ce n'est pas naturel. Tellement vrai qu'une marche en forêt s'accompagne souvent, quand la pénombre s'annonce, de turluttes, de bruits pour éloigner ce qu'on imagine menaçant. Le silence, trop lourd, pourrait laisser filtrer quelques sons inquiétants, quelques cris d'animaux inconnus. Il nous faut donc alors apprivoiser le silence. Mais avouer qu'on est complètement incapable de silence, tout en

respectant les personnes qui le peuvent, c'est créer un blocage dans son cerveau. C'est un conditionnement qui nous ampute d'expériences possibles et enrichissantes.

On connaît des récits de personnes qui ont dû subir l'amputation d'un membre et qui, longtemps après cette chirurgie majeure, continuent d'éprouver les sensations (démangeaisons, irritations...) d'un bras ou d'une jambe qui n'est plus là! Notre cerveau est fort complexe. On pense notamment au syndrome de douleur régionale complexe qui relève, entre autres, d'un blocage au cerveau qu'il faut tenter de réhabiliter par un traitement par imagerie motrice<sup>(1)</sup>.

Apprivoiser le silence est curatif. C'est un besoin inhérent à tout être humain, et cela est bien naturel. Les citadins ne rêvent-ils pas d'échapper à la cacophonie bruyante de la cité? Du moins lors de leurs vacances. Qui ne reste pas silencieux, admiratif, émerveillé devant un lever ou un coucher de soleil? On peut comprendre l'angoisse terrible qui s'emparait de peuples anciens devant son éclipse!

Ne pensons pas accéder au silence intérieur sans créer le silence extérieur. Le premier est déjà présent en nous naturellement. Il demande à être stimulé, éveillé. Nous devons entrer en contact avec lui. Simplement, sans artifice inutile. Le silence est la toile de fond de la création, de l'univers sidéral. Le bruit n'est pas l'ennemi du silence. Il est son

envers qui s'approprie le plus d'espace possible, nous convainquant que c'est cette situation qui est naturelle à tout le monde. Et ce ne sont plus maintenant les moyens d'exalter le bruit qui manquent. L'espace silencieux potentiel dans chacune de nos vies se rétrécit de plus en plus!

L'équilibre entre les deux devient, par conséquent, plus difficile. On peut donc comprendre que devenir une méditante ou un méditant n'a rien à voir avec un acte spontané de notre volonté. C'est un long apprentissage – parfois une réhabilitation –, un processus à engager avec la présence d'un accompagnateur spirituel ou d'une communauté d'appui. En méditation, nous demeurons des débutants. Car, à chaque fois, je recommence la démarche en me mettant en situation, en répétant le mantra. Et ce n'est pas le fait d'être célibataire, religieux ou moine qui rend la tâche plus facile. Le seul avantage de la vie monastique, c'est la

prédisposition au silence extérieur. Tout le reste doit être mis en branle. Comprenons alors la mission de John Main, bénédictin, de faire accéder à la méditation chrétienne les laïques qui en furent trop longtemps écartés pour des raisons historiques que nous n'avons pas à juger. Chaque génération écrit son «bout d'histoire».

(1) BLAIN, Marielle, infirmière clinicienne, et François GOBEIL, anesthésiologiste, Service consultatif de gestion de la douleur du CSSS Pierre-Boucher, collaboration DSIPP, CSSS Pierre-Boucher et CSSS Rouyn-Noranda, *Traitement par imagerie motrice pour le syndrome de douleur régionale complexe* (feuillet explicatif destiné à l'utilisateur grâce à une contribution de Pfizer Canada).

**Yvon R. Théroux**



*«Ce numéro du bulletin Échos du silence est réalisé, en partie, grâce à ces commanditaires que nous tenons à remercier.»*

Une équipe de professionnels toujours à l'écoute de vos besoins!

**Services santé**

- Livraison 7 jours pour les médicaments
- Fauteuil roulant, marchettes, béquilles et cannes-bâton et vertes
- Diabète : consultation, suivi et prise de la glycémie
- Système Dapril<sup>®</sup> et gestion de culier
- Hypertension : prise de la tension artérielle
- Traitement des médicaments pédiatriques et des intraveineuses scellées

**Plus heures d'ouverture**  
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h  
Samedi et dimanche : 9 h à 18 h



Nous transférons vos ordonnances provenant d'autres pharmacies. Simple et rapide!

**M.-É. CLOUTIER, M.-A. FORTIN ET J. PERREAU**  
Pharmaciens-propriétaires

**UNIPRIX**

863, boul. Yvon-L'Heureux Nord • 450 536-5300  
Nous sommes affiliés au Collège des pharmaciens de la région de la Capitale-Nationale (CQIP) et à l'Ordre des pharmaciens du Québec (OQIP).



**IMPRIMERIE  
INVITATIONS  
BELOEIL**

941, Bernard-Pilon  
Beloeil J3G 1V7

450 467.6509  
ibo@videotron.ca