

Vol. 21, n° 1, printemps 2013

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 www.meditationchretienne.ca

Éditorial

Chemins d'intériorité, chemins de lumière

«Sans intériorité, l'âme s'essouffle, s'étouffe. La vie intérieure n'est pas un luxe, mais au contraire la base du développement de la personne.»

DR YVES PRIGENT, NEUROPSYCHIATRE

Printemps 2013, annonciateur d'événements féconds dans plusieurs sphères de l'activité humaine. Les actualités québécoises ont couvert jusqu'ici suffisamment de scandales pour nous faire comprendre que, finalement, la *lumière* l'emporte toujours sur l'ombre. Mais la corruption de l'humanité est de tout temps. Même Yahvé-Dieu a pensé éradiquer l'humain de la surface de la terre, car «[...] son cœur ne formait que de mauvais desseins à longueur de journée. Yahvé se repentait d'avoir fait l'homme sur la terre et il s'affligea dans son cœur. [...] Je vais effacer de la surface du sol les hommes que j'ai créés [...], car je me repens de les avoir faits. Mais Noé avait trouvé grâce aux yeux de Yahvé» (Genèse 6,5-8).

Un autre texte permet de réfléchir à l'histoire des humains. Celui de l'intercession d'Abraham en faveur de Sodome et Gomorrhe. Trouver cinquante justes, puis quarante jusqu'à dix pour éviter la destruction de ces cités. Si elles furent rasées, c'est que pas même dix justes y habitaient (Genèse 18,17-33)! La réalité frappe fort, hier comme aujourd'hui. John Main, o.s.b., a raison d'affirmer que «La sagesse nous enseigne qu'atteindre à la Vérité, c'est faire l'expérience de la miséricorde et de l'affectueuse tendresse de Dieu» (*Le chemin de la méditation*, p. 180). Oui, car à toi appartient la puissance de l'amour, de la tendresse et de la miséricorde.

L'extrait du texte de John Main choisi ici, *Libre d'être vrai*, nous rappelle la nécessité de faire la lumière sur nous-mêmes et sur notre véritable relation avec le Dieu de Jésus-Christ... et c'est là le fil conducteur de ce numéro. Johanne Plante, Martial Brassard et Michel Boyer, o.f.m., continuent en commentant l'invocation de John Main adressée à la Trinité. Un texte d'Évelyn Gagné devient percutant dans ce contexte de plus grande lumière: «Ne laissez pas les ténèbres envahir votre cœur.» L'intermède de cette série de réflexions est marqué par la prière de Robert Mager, une version du mantra MARANATHA.

Un texte de Murielle Smith et de Florence Marquis-Kawecki met en relief « Une fête toute spéciale » soulignant trois événements dont le 10^e anniversaire de la communauté de méditation Sacré-Cœur d'Ottawa. La *parabole du tonneau percé* de Pierre-Gervais Majeau, prêtre, épouse un volet complémentaire. Si les «souffrances deviennent des occasions de dépassement, de relèvement et de croissance spirituelle, les œuvres d'amour sont des pierres précieuses qui enrichissent notre personne.» Et dans cette croissance spirituelle, il nous faut *dépasser nos images de Dieu*, ce qui est le sujet de réflexion de Michel Boyer. La rencontre de plusieurs méditants et méditantes avec Laurence Freeman, o.s.b., le 21 octobre 2012, nous est bien résumée par Johanne Plante. Les propos rejoignent

assurément la méditation sur la foi en cette année particulière où elle est mise de l'avant. De plus, la méditation chrétienne est une avenue à explorer dans le cadre de la Nouvelle Évangélisation.

L'actualisation des *Béatitudes* par Michel Gourgues, o.p., lors du ressourcement spirituel annuel de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada à la Villa Saint-Martin, est évoquée à partir de deux angles différents mais complémentaires dans les textes de Louise Lapointe et de Jean Rousseau, lesquels sont entrecoupés d'une incitation de Teresa de Calcutta « Toujours prier ». La communauté de méditation de Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Saint-Luc,

nous livre par Michelle Richert un pas supplémentaire franchi dans la pratique de la méditation chrétienne. Toutes ces étincelles fournissent une lumière inestimable aux femmes et aux hommes en quête de vérité sur soi, sur les autres, sur l'Autre.

Merci à vous, collaboratrices et collaborateurs, pour ces textes de réflexion. À Louise Lamy qui assure la mise en page du bulletin *Échos du silence*. À Michel Boyer et Line Le Blanc qui en font la correction. À Marc Bellemare qui voit à l'impression et trouve des commanditaires.

Yvon R. Thérout, responsable
Échos du silence



Libre d'être vrai

«[...] Et la méditation, dans la vision chrétienne, a pour seul objectif de nous ouvrir simplement à cette présence de Dieu dans nos cœurs. Les gens demandent souvent : «Pourquoi devrais-je méditer? Pourquoi méditez-vous?» La réponse tient en partie, je pense, à ce que, dans l'expérience de la méditation, nous connaissons peu à peu notre moi authentique, réel – non pas le moi qui joue un rôle, ni le moi qui répond aux attentes d'autrui –, nous faisons l'expérience d'être qui nous sommes. La méditation est importante pour nous parce que chacun de nous doit apprendre la manière d'être vrai, la manière d'être fidèle à la vérité de son être. Qui est vrai est fidèle. Et la puissance de la méditation consiste en ce que, dans l'expérience que nous en faisons, dans le silence où nous conduit notre mot, nous apprenons à vivre de la bonté de Dieu,

une fois que nous avons établi le contact avec sa bonté dans nos cœurs. Dieu est vrai, et quiconque découvre son unicité avec Dieu participe de la relation fondamentale de l'existence et, par cette relation, toutes ses relations sont empreintes de la mansuétude et de la vérité de Dieu. «La liberté vous libérera», dit Jésus. Cette liberté est liberté d'être soi-même et liberté de laisser les autres être eux-mêmes. Liberté de s'aimer soi-même, d'aimer les autres et d'aimer Dieu. Mais cette liberté dépend d'un engagement total à la vérité.» MAIN, John. *Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, p. 180-181.

Réflexions sur la prière de John Main

«Père du ciel, ouvre mon cœur à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils. Conduis-moi dans ce mystérieux silence où ton Amour est révélé à tous ceux et celles qui appellent : Maranatha, viens, Seigneur Jésus.»

John Main a lui-même composé cette prière à l'époque où il commençait à enseigner la méditation chrétienne, en 1975 à Londres. Elle évoque l'aspect trinitaire, celui du Père Abba, du Fils et de l'Esprit.

PÈRE DU CIEL

- D'abord, nous nous adressons au Père, pas n'importe lequel. C'est le Père céleste. Il n'est pas humain, Il est de dimension divine. Il est différent et plus grand que nous, puisque nous acceptons de Lui donner l'attribut de céleste.
- En acceptant de Lui donner le nom de Père et même celui d'Abba pour certains, nous reconnaissons que nous sommes ses fils et ses filles, qu'il y a un lien privilégié, un lien filial entre Lui et nous.
- Comme dans la prière du Notre-Père que Jésus nous a laissée, c'est un appel au Père.
- En l'appelant Père, nous nous inscrivons dans la voie que Jésus nous a indiquée Lui-même, en nous Le désignant comme Notre Père à tous et à toutes.

OUVRE MON CŒUR

- C'est une invitation que je fais au Père. Je Lui demande en toute liberté de venir ouvrir mon cœur.
- Il s'agit ici d'un essentiel de ma part. J'accepte de me rendre disponible pour qu'Il vienne lui-même tourner ou retourner mon cœur vers Lui.
- Bien entendu, il ne s'agit pas de mon cœur affectif, ni de mon cœur émotif, mais du centre de mon être, ou comme disait Thérèse d'Avila «de la *pointe de mon âme*».
- C'est ainsi que dans les enseignements de John Main, l'appel à l'ouverture du cœur est toujours présent.

À LA PRÉSENCE SILENCIEUSE

- L'Esprit de Dieu est présent dans l'écoute du silence.
- La prière, comme la méditation, ne nous appartient pas. Elle est l'œuvre de l'Esprit de Jésus en nous.

– Le mot-prière, le mantra nous aide à devenir présence nous aussi par-delà les pensées, les désirs, les soucis envahissants.

DE L'ESPRIT DE TON FILS

- Quand Jésus est parti, il nous a laissé son Esprit afin que nous ne soyons jamais seuls.
- L'Esprit de Jésus présent en nous anime notre prière et est source de transformation de notre être.
- C'est aussi le Souffle qui nous habite.

CONDUIS-MOI

- J'accepte en toute conscience que Dieu me tienne par la main et qu'Il me guide jusqu'à son Royaume.

DANS CE MYSTÉRIEUX SILENCE

- Comme le dit Jean de la Croix, «Le langage de Dieu, c'est le silence.»
- C'est dans la pratique quotidienne que le silence peut se faire présence.
- Si je demeure patient, humble, silencieux et vigilant, tout mon être se pacifie.

OÙ TON AMOUR EST RÉVÉLÉ

- Recevoir le don de Dieu, c'est recevoir l'amour qu'Il a pour nous.
- Dans cet amour, Dieu va se révéler à nous de façon unique tel qu'Il est.

À TOUS CEUX ET CELLES QUI APPELLENT

- Ici, il y a une promesse. Si nous appelons Jésus, Il ne sera pas sourd à notre demande.
- Peut-être que cette réponse ne sera pas celle que nous souhaitons; cependant, son Amour nous sera révélé.

MARANATHA, VIENS, SEIGNEUR JÉSUS

Michel Boyer, o.f.m., coordonnateur MCQ
Johanne Plante et Martial Brassard, méditants

Ne laissez pas les ténèbres envahir votre cœur

Dans les moments de grand dérangement et de remise en question, le retour chez soi, l'entrée chez soi, le chez-soi de nous-mêmes et notre capacité de transcendance s'imposent.

«John Main voyait dans l'enseignement christocentrique du mantra chez Cassien un message vivant qui répondait à la soif moderne de connaissance spirituelle d'une authentique profondeur. Il avait clairement perçu que l'homme moderne avait besoin d'une alternative et d'un antidote à son auto-analyse compulsive, ainsi que d'une guérison des blessures personnelles dont souffrent tant de gens dans cette société. La pratique du mantra n'est pas une magie. Elle n'est pas facile, mais elle est simple. Or, une mentalité aussi complexe que la nôtre exige rien de moins qu'une discipline d'une totale simplicité¹.»

Permettez-moi d'explicitier de nouveau la discipline de base de la méditation. Installez-vous confortablement et détendez-vous. Gardez le dos bien droit. Respirez avec calme et régularité. Fermez les yeux, et alors, dans votre esprit, commencez à répéter le mot que vous avez choisi comme mot de méditation. Dès le début, l'Église primitive a utilisé certains mantras pour la méditation chrétienne. Le mot araméen MARANATHA est l'un d'eux; celui qui est recommandé à la plupart des débutants et qui signifie : «Viens, Seigneur!» ou «Le Seigneur vient.»

«La distraction et le désir effréné de changement sont des maladies endémiques du mental. [...] De nos jours, cependant, le

mental est bombardé d'images et d'informations comme jamais auparavant. La vitesse de communication des médias imprimés et électroniques accélère le volume et l'intensité des motifs de distraction².»

L'un des fruits de la méditation est le don de discernement : sur ce que les médias nous font et nous disent, et sur le moment où il convient d'éteindre l'écran. En créant un espace de solitude par la pratique quotidienne, la méditation protège la dignité de l'intimité. Il s'ensuit qu'elle développe aussi les valeurs sociales que sont la liberté de la personne et la participation responsable aux choix de société. La passivité et le fatalisme, que peut engendrer la saturation par les médias, sont contrecarrés par la méditation, ne serait-ce que parce que des esprits de sagesse sont moins facilement trompés.

Ne l'oublions pas, nous méditons en ce monde et non pas à côté du monde. Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie. Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai soi et protège ainsi la dignité humaine. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous apportons notre bagage et celui du monde, et nous le soumettons au travail de l'attention. Méditer, c'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être. Précisément parce que c'est une façon de lâcher prise sur nous-mêmes, la méditation

nous aide à prendre notre part du fardeau de l'humanité.

La capacité de s'émerveiller et l'amour de la sagesse reviennent avec la pratique contemplative. Imperceptiblement, au fil des ans, l'exposition aux médias peut éroder notre aptitude à l'expérience directe des choses. Cependant, les médias peuvent aussi nous rendre plus conscients du besoin de paix mentale. Le bruit éveille le désir de silence, et ce désir est la spiritualité planétaire de notre temps.

Ainsi donc, téléphone, télévision, radio, ordinateur et chaîne stéréo éteints, nous nous

asseyons dans le silence et l'immobilité pour méditer. Nous prenons un temps précieux pour bien nous déposer, éveillés et détendus. La respiration régulière et la porte de l'extérieur fermée, nous prenons le temps de nous déposer. Nous disposons d'une précieuse demi-heure pour être tout simplement, tout simplement!

Évelyn Gagné, méditante
Communauté de Lachute

1. FREEMAN, Laurence. *Jésus, le maître intérieur*, Albin Michel, 2002, p. 264.
2. *Ibidem*, p. 267.



Prière Viens Seigneur Jésus

J'allume la télévision :
Bombardements, incendies et terribles
détresses
Les vieilles haines se réveillent
Les chars circulent
On crie vengeance.
Qui nous délivrera de la spirale de
violence?
Oh viens, Seigneur Jésus!

J'allume la radio :
Les spéculateurs spéculent
Les marchés s'affolent
Des gens perdent leur travail et leur
maison.
Le soleil s'obscurcit
Qui nous délivrera de l'appât du gain?
Oh viens, Seigneur Jésus!
J'écoute les passants :
Il est question d'espoirs perdus,

De petites et grandes trahisons,
De la maladie qui survient.
La lune perd de son éclat
Qui chassera les ombres de notre vie?
Oh viens, Seigneur Jésus!

Viens à notre porte, et frappe
Fais que nous entendions ta voix

Et que nous t'ouvrions la porte
Pour que tu entres chez nous
Et que nous puissions prendre place avec
toi
À la table des pauvres.

Robert Mager

www.surtparole.com

© Robert Mager et Anne Morrissette, 2012

Une fête toute spéciale

C'est fête ce soir au Sacré-Cœur d'Ottawa, la Communauté de Méditation chrétienne de la paroisse célèbre, de façon un peu spéciale, trois événements importants :

Le 30^e anniversaire du décès du fondateur John Main, o.s.b.

Les 10 ans de la Communauté de Méditation chrétienne de la paroisse Sacré-Cœur

La fête de Noël

Pour l'occasion, l'invitation a été lancée aux huit communautés de la région de l'Outaouais qui comprend Gatineau, Masson-Angers, Montebello, Orléans et Ottawa. Nous sommes 35 pour bénir le Seigneur de cette perle de grand prix qu'est la Méditation chrétienne. Cinq des huit groupes sont représentés et ceux qui n'ont pu se rendre en raison de la distance ou de l'heure, ont fait parvenir des citations de John Main qui sont mises en lumière au cours de la soirée, alors que chaque groupe offrira à notre réflexion priante, une parole de sagesse du fondateur de cette grande Communauté mondiale de la Méditation chrétienne. En ce 30^e anniversaire de son décès, l'esprit prophétique de John Main est toujours bien vivant, tout comme son influence bénéfique dans le monde d'aujourd'hui.

Avec des mots pleins de chaleur, Florence souhaite la bienvenue à chacun et chacune. On procède ensuite à un petit rituel qui nous centre sur la figure de John Main dont la magnifique photo est en évidence : à même la lumière qui brille devant l'icône du Christ, une bougie est allumée en l'honneur de ce guide spirituel qui a fait de la prière du Christ, le thème central de son enseignement sur la prière (Laurence Freeman) Ce geste de la lumière sera ensuite répété quatre fois pour rappeler le souvenir des quatre méditantes qui nous ont quittés pour la demeure éternelle: Claire Charbonneau, Sœur Pierrette

Gagné, Sœur Thérèse Vachon, et Jacqueline Neatby. Sans doute poursuivent-elles leur prière là-haut dans la joie de la Nativité du Verbe fait Chair!

Suit une excellente présentation de l'historique du groupe du Sacré-Cœur donnée par Murielle Smith qui participa étroitement à sa naissance et en fut la première animatrice le 24 octobre 2002. Mais il faut dire que l'idée même de ce projet spirituel a surgi au sein du Conseil paroissial lors d'une réunion mensuelle au printemps 2002. Une suggestion de Claire Charbonneau proposant un groupe de prières au Sacré-Cœur, suscita un intérêt réel chez les membres du CPP. On décida de s'orienter en ce sens. La semence était jetée en terre.

Comment ce soir ne pas rendre un vibrant hommage à Claire, poursuit Murielle, à cette femme d'une profonde expérience spirituelle, docile à l'Esprit, qui a su percevoir les effets salutaires d'une telle initiative? N'avait-elle pas eu le privilège de rencontrer personnellement John Main lors d'un séjour à Londres? Claire est vraiment la première inspiratrice de notre groupe du Sacré-Cœur. C'est grâce à elle, petite étincelle, rayonnante de la Présence qui l'habitait, que nous pouvons célébrer ce soir ...les dix années de grâce d'une communauté de méditation chrétienne qui sans elle n'existerait pas! Qu'elle en soit bénie à jamais!

Notre conférencière d'occasion brosse ensuite le tableau de ces dix années d'existence qui pourraient se diviser en trois parties:

2002-2005 : L'animation est assurée par Murielle, et dès la 2^e année, par le groupe des cinq. La volonté ferme de s'associer à la branche francophone de la méditation chrétienne appelée MCQ, permet d'établir un fondement solide au groupe, lui procurant non seulement une cohésion intérieure mais aussi des moyens précieux de croissance.

Fin 2005, début 2006-2008 : Claire Charbonneau devient responsable. Elle y apporte sa touche personnelle, aimable, lumineuse et engagée. De nouvelles recrues se présentent, un souffle d'expansion se fait jour qui donne éventuellement naissance à trois petites pousses toujours vivantes aujourd'hui, soit à la paroisse Notre-Dame de Lourdes, soit à Orléans.

2008 : En raison de sa santé chancelante, Claire doit diminuer ses activités. C'est alors que Florence Marquis-Kawecki, arrivée parmi nous en mai 2003, prend progressivement en charge le groupe de méditation. D'un dévouement exceptionnel, elle met totalement au service de l'œuvre ses qualités d'organisatrice. Depuis 2009 elle est devenue la coordonnatrice régionale de la Méditation chrétienne, charge qu'elle assume encore aujourd'hui avec beaucoup de compétence!

Mais la qualité d'un groupe de prières, c'est aussi la qualité des méditants et méditantes qui le composent. Il est donc juste et bon de rendre hommage à tous ceux et celles qui depuis dix ans ont donné un visage à notre petite communauté de prières : amour au cent visages formant ensemble la seule icône de gloire : Jésus-Christ ! (Hymne) Merci à tous ceux et celles qui au cours de ces années, ont animé, secondé, partagé, investi dans ce projet, car c'est ensemble que

nous avons vécu, que nous vivons cette grande aventure de la prière!

Puis vient la période de méditation. Selon son habitude, le Père Denis Dancause, o.m.i. nous prépare à entrer dans ce temps de silence par un bref commentaire d'un texte de saint Paul. Ce monde de la méditation avec mantra, il le connaît bien puisque pendant 18 ans, il a partagé son temps et sa flamme missionnaire entre l'Afrique, l'Inde et le Canada. Notre communauté ne serait pas ce qu'elle est sans l'apport absolument unique du Père Dancause que nous avons eu la joie d'accueillir dès le début de 2003. Et depuis, de façon régulière il revient tous les mois apporter une orientation sage et continue, un éclairage apprécié, une affection sacerdotale. Merci P. Dancause de votre présence très appréciée parmi nous, merci d'être un soutien précieux dans le pèlerinage intérieur, merci de fournir un élément de continuité et de stabilité qui permet d'avancer avec assurance sur ce chemin de vie.

Noël c'est la fête de l'explosion divine de l'amour de Dieu révélé dans la pauvreté du Christ! dit John Main. Et elle éclate tout simplement autour d'une table bien garnie. Des rires, des échanges, des partages, des chants, tout y est pour terminer en beauté cette soirée qui s'avère un franc succès, une soirée que nous garderons longtemps en mémoire. Un chaleureux merci à tous ceux et celles qui ont participé et contribué à cette soirée. Merci spécial à Yvette Lafrenière pour l'heureuse idée d'inclure le 30^e anniversaire de John Main dans la célébration de ce soir.

Article préparé par : Murielle Smith et Florence Marquis-Kawecki.

Parabole du tonneau percé

Dans la langue de la Bible, l'hébreu, le mot MASHAL peut se traduire par parabole, allégorie, énigme, fable... Cela explique que ces petites histoires ont toujours eu la cote à travers les âges et ont fait les délices des philosophes et des palabreurs. Il en est ainsi encore de nos jours, tout le monde est friand de paraboles, car ces petites histoires sont de véritables traités de sagesse résumés par quelques symboles. Voici donc une petite parabole qui est porteuse de sagesse et de vie. Nous nous inspirerons des paraboles d'Alain Roy en les adaptant à notre propos¹.

Un homme part tous les matins à très bonne heure vers la ville pour livrer de l'eau que contiennent ses deux tonneaux, c'est là son gagne-pain. Son tombereau est tiré par un vieux cheval : voilà toute sa richesse. Le pauvre homme possède deux vieux tonneaux de bois, mais, comble de malheur, l'un des deux perd de l'eau, il est percé. Un jour, sur le chemin de retour, ce vieux tonneau fissuré dit à son propriétaire son désarroi de le voir perdre des sous à cause de ses pertes d'eau et lui présente toute sa peine et son regret. L'homme continue son chemin et rentre chez lui. Le lendemain, en route vers le ruisseau où l'homme remplit ses tonneaux, ce dernier fait remarquer au tonneau percé toutes les fleurs et les plantes merveilleuses qui poussent sur le bord du chemin et qui reçoivent tous les matins leurs précieuses

gouttes d'eau venues du tonneau qui perd son eau.

Cette petite histoire nous rappelle que là où nous ne voyons que fissure, plaie, handicap, souffrance, le Seigneur voit des occasions de dépassement, de relèvement et de croissance spirituelle. Combien de fois ne voyons-nous pas des personnes traumatisées ou blessées par un abus, une violence, une rupture douloureuse s'engager dans des mouvements de libération ou encore soutenir des causes similaires? Leur perte aura permis à d'autres de fleurir sur la route de la vie. Il nous arrive de voir chez les autres seulement leur fissure en oubliant que ces plaies sont devenues des lieux de gestation et de dépassement. Un jour, il m'est arrivé d'être attiré par un bel érable au feuillage roux. De loin, le jeune arbre était une splendeur puisque son feuillage était chargé de lumière. En m'approchant, je me suis aperçu que toutes les feuilles avaient soit une déchirure due au vent, soit une échancrure causée par la morsure des insectes. Cela m'a fait comprendre que cet arbre était le symbole de l'humanité chargée de la lumière divine. À l'image des feuilles, chacun de nous porte une blessure, une fissure par où peut passer la grâce de Dieu. Cependant, vue comme un ensemble, au milieu du cosmos, l'humanité est une splendeur, car elle fait la gloire de Dieu.

Pierre-Gervais Majeau, prêtre-curé
Diocèse de Joliette

La méditation, par-delà nos images de Dieu

Il est tout à fait normal que nous ayons une certaine image de Dieu. Elle est sans doute différente maintenant de celle que nous a donnée notre première éducation religieuse. Notre regard porté sur Jésus nous laisse percevoir un Dieu avec des traits tout autres.

Que nous gardions une image de Dieu, il n'y a rien d'étonnant! Le défi, c'est de ne pas en rester à cette image. C'est que Dieu est bien au-delà de l'image que nous pouvons avoir de lui. Toute image de Dieu est donc relative, elle peut entretenir l'illusion de le connaître ou encore de le posséder. Le piège à éviter, c'est de faire Dieu à notre image. Or, n'oublions pas : c'est nous qui sommes créés à son image! Quand Dieu se révèle à Moïse, il le fait de façon énigmatique. On traduit de façon variée : «Je suis celui qui est», «Je suis ce que je suis», «Je suis ce que je serai». Comme si Dieu disait : «Donnez-moi la chance d'être ce que je suis et de me laisser peu à peu découvrir.»

On n'a jamais fini de se désencombrer l'esprit et le cœur pour laisser Dieu être Dieu librement en nous, laisser Dieu se dévoiler en nous dans le silence. Dans la pratique quotidienne de la méditation, nous apprenons le détachement de nos pensées sur Dieu pour nous tenir simplement en sa présence dans l'amour. Cela demande de notre part un lâcher-prise. Cela ne se fait pas sans résistance. Nous sommes parfois comme le voyageur qui a le

goût du large, mais qui a du mal à quitter le port!

Notre mot sacré MARANATHA est riche d'une expérience de foi séculaire. Il risque moins d'évoquer des images de Dieu. Au cours de la méditation, en reprenant fidèlement notre mot sacré, nous nous affranchissons de toute image. Nous ne cédon pas à la tentation d'entretenir des pensées sur Dieu ou encore de laisser libre cours à notre imagination. Nous larguons pour ainsi dire les amarres pour avancer au large et nous laisser habiter simplement dans le cœur de Dieu. Humilité et courage nous sont nécessaires pour être simplement présents à la Présence. Jour après jour, nous poursuivons le pèlerinage dans l'attente ardente qu'un jour nous soit révélée en pleine lumière toute la richesse de Dieu. D'ici là, toute pensée ou image reste des balbutiements!

Terminons avec ces mots du bénédictin John Main dans *Le chemin de la méditation* :

«En présence du mystère, il n'y a qu'à laisser être le mystère. Laisser au mystère la plénitude de son être. Le laisser se révéler lui-même. C'est ce que nous faisons quand nous méditons. Nous nous laissons être en sa présence.»

Michel Boyer, o.f.m., coordonnateur MCQ

Rencontre avec Laurence Freeman, o.s.b.

Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, le 21 octobre 2012

Quelques points retenus

Une première communauté de méditation chrétienne a été fondée à Londres en 1975, et celle de Montréal l'a été en 1977. Il est important de quitter notre terre pour en découvrir une nouvelle.

La contemplation est une expérience du présent et le moment présent contient tous les temps. Le passé s'estompe et laisse place au présent en se fondant dans le présent et le futur est en train de se vivre dans le présent.

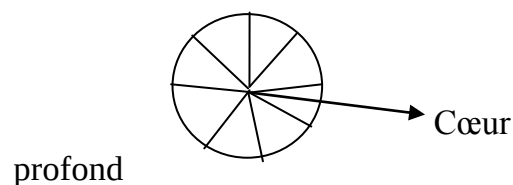
Nous sommes en compétition avec le temps, nous avons une mauvaise relation avec le temps, c'est pour cela que nous avons besoin de la contemplation. D'abord pour comprendre les complications et les problèmes auxquels notre monde est exposé, par exemple les causes des problèmes écologiques. Jésus était enraciné dans le moment présent de son Père. Apprendre à gérer le temps, c'est vivre dans la contemplation.

Quelle est la différence entre les croyances et la foi? **La foi**, c'est la capacité de la personne pour la transcendance. C'est aussi l'engagement à donner son soi pour l'autre dans sa vie présente. **La croyance** pour

quelque chose, c'est l'ensemble des valeurs, des principes de la morale qui donnent naissance à une religion, à une pratique.

La méditation est une pratique spirituelle quotidienne afin de comprendre les signes du cœur pour notre temps. Le cœur est un lieu de conscience, ce n'est pas un organe physique. Pour être heureux, il faut faire le voyage du cœur, mettre nos pensées de côté, nos préoccupations et même les pensées sur Dieu. Humainement, nous sommes attirés par tout ce qui peut dépersonnaliser la vie. Dans la prière, il faut prier dans l'attitude de changer celui qui prie.

Le symbole de la prière est la roue. Au centre, c'est le lieu du cœur profond, c'est le calme, la paix et l'énergie d'être. Les rayons représentent les différentes formes de prière : traditionnelle, liturgique, méditative, de demande, silencieuse, d'oraison, *lectio divina*...



Origène¹ croit à la transcendance de Dieu. «Ne pas profiter des bienfaits de Dieu, mais devenir comme Dieu.» C'est-à-dire à son image et à sa ressemblance. Devenir comme des petits enfants (voir Mc 10,15; Lc 18,16-17). On ne sait pas qui nous sommes, mais nous avons à devenir comme Dieu.

La grotte est un symbole spirituel universel. Les grottes ont été les premières maisons humaines où la vie des hommes est inscrite. La grotte est un merveilleux symbole de notre cœur. Cela fait écho à des paroles de Jésus au sujet de la prière : «entre dans ta chambre, ferme la porte» et «ne rabâchez pas comme les païens» (Mt 6,6-7).

Laissez tomber les problèmes et concentrez-vous sur la beauté de ce qui vous entoure. Pratiquez la contemplation de la beauté du monde, car on ne peut défigurer quelque chose que l'on trouve beau. La reconnexion à notre monde est nécessaire pour la prière puisque nous sommes des êtres incarnés. Le silence est la nouvelle terre à découvrir et s'aventurer dans le silence, c'est s'aventurer sur l'océan de Dieu. C'est dans l'intention que nous portons le désir de devenir comme Lui. Vient d'abord **l'intention**, puis **l'attention** et enfin **l'engagement**. Selon Karl Rahner², nous avons tous la possibilité de vivre la transcendance.

À la question «Quelle est la différence entre la méditation transcendantale et la méditation chrétienne?», le père Freeman a répondu que la première est un dérivé de la méditation indienne et qu'elle se situe sur le plan de la **technique** alors que la méditation chrétienne est une **discipline** qui se traduit par l'engagement et le désir de rencontrer Quelqu'un.

Johanne Plante, méditante
Communauté Marie-Rivier, Mont-Saint-Hilaire

1. Origène est un théologien de la période patristique, né à Alexandrie vers 185 et mort à Tyr vers 251. Il est à l'origine de la *lectio divina*, fondée sur l'interprétation selon les quatre sens des Écritures. La *lectio divina* est pratiquée dans les monastères. Le pape Benoît XVI l'a relancée lors de sa catéchèse du 2 mai 2007. Origène est considéré comme le père de l'exégèse biblique pour avoir commenté tous les livres de l'Ancien et du Nouveau Testament et l'un des premiers grands philosophes chrétiens.

2. Karl Rahner, né le 5 mars 1904 à Fribourg-en-Brisgau (Allemagne) et décédé le 30 mars 1984 à Innsbruck (Autriche), était un prêtre jésuite allemand, écrivain et professeur de théologie. Il est reconnu comme l'un des plus éminents théologiens catholiques du XX^e siècle. Il a eu une grande influence sur le concile Vatican II, dont il a été l'un des experts.

Entretien sur les Béatitudes

Lorsqu'à l'automne, la nature se transforme et que la terre nous offre la richesse de ses dons, un sentiment de gratitude m'envahit. C'est dans cet esprit que j'ai participé, du 12 au 14 octobre dernier, au ressourcement spirituel organisé par Méditation chrétienne à la Villa Saint-Martin, animé par Michel Gourgues¹, o.p. Le thème de cette année, «Des clés pour le bonheur : vivre les Béatitudes», m'intéressait beaucoup. En effet, qui de nous ne cherche pas le bonheur? Mais de quel bonheur s'agit-il et pour qui?

Je résume ici l'essentiel du message que j'en ai retiré. C'est avec intérêt, mais aussi avec une concentration soutenue que j'ai assisté aux entretiens dont le contenu, au début, m'a paru très dense. Au départ, les Béatitudes nous sont présentées comme la porte d'entrée de l'Évangile, le lien étant bien établi avec le Sermon sur la montagne. Avec rigueur et compétence, notre conférencier nous introduit dans une recherche du sens exact des béatitudes de Luc qui en a quatre et de Matthieu qui en compte neuf. Je note que Michel Gourgues, en puisant fréquemment à la source des psaumes pour étayer ses propos, tisse ainsi un lien étroit avec l'Ancien Testament; j'y vois alors une continuité rassurante.

Selon la version de Luc, le bonheur proclamé est d'abord l'initiative de Dieu :

la Bonne Nouvelle est fondée sur les dispositions de Dieu. Tandis que chez Matthieu, le bonheur est mis en relation avec un idéal de vie; il résulte d'une prise de conscience de soi, d'un vide intérieur qui nous tourne vers Dieu.

Comme les Béatitudes, telles qu'on les trouve chez Matthieu, nous intéressent davantage, j'en propose ici un bref survol. Trois d'entre elles concernent la relation à Dieu, celles des pauvres, des affamés de justice et des cœurs purs, tandis que celles des doux, des miséricordieux et des artisans de paix concernent la relation aux autres. Celles-ci comportent un degré croissant de profondeur et d'exigences. Elles nécessitent un investissement considérable. Celles des affamés et des persécutés font référence à des expériences de vie.

Pour répondre à la question «À qui s'adressent les Béatitudes?», la version de Matthieu retient encore l'attention, car elle nous concerne tous, en ce sens qu'elle met en cause des gens mal pris vivant des expériences difficiles et des situations malheureuses.

Par contre, la référence à Dieu, qui se retrouve de diverses manières dans la plupart des Béatitudes, nous porte à croire qu'elles s'adressent d'abord aux croyants. Cependant, en poussant plus loin la

réflexion sur les Béatitudes qui touchent la relation aux autres, on constate que Dieu pourra faire miséricorde à des miséricordieux qui ne l'auront pas connu, accorder la terre à des doux qui n'auront jamais entendu la promesse des Béatitudes et consoler des affligés qui n'auront jamais connu l'espoir d'une vie dans l'au-delà.

La différence pour les croyants se situe dans le présent, dans la façon de voir et de vivre la vie, dans la mesure où l'espérance nous transforme et nous confère une dimension nouvelle.

En terminant, je veux mentionner que j'ai beaucoup apprécié cette fin de semaine de silence, de méditation et de réflexion. Cela m'a permis une pause bienfaisante dans un environnement agréable, propice au recueillement, et m'encourage à orienter davantage ma vie sur le chemin des Béatitudes.

Louise Lapointe, méditante

1. GOURGUES, Michel. *Foi, bonheur et sens de la vie : relire aujourd'hui les Béatitudes*, Médiaspaul, 1995.



Bienheureuse Teresa de Calcutta (1910-1997), fondatrice des Sœurs Missionnaires de la Charité
- No Greater Love, ch. 1

« Toujours prier »

Il s'agit, ainsi que le dit saint Jean Vianney, de « fermer nos yeux, fermer notre bouche et ouvrir notre cœur ». Dans la prière vocale, nous parlons à Dieu ; dans l'oraison, il nous parle. C'est à ce moment-là qu'il se déverse en nous.

Nos prières devraient être faites de mots brûlants, jaillissant de la fournaise de nos cœurs remplis d'amour. Dans tes prières, adresse-toi à Dieu avec grande vénération et grande confiance. Ne traîne pas, ne te précipite pas ; ne crie pas, ne t'abandonne pas au mutisme ; mais avec dévotion, avec une grande douceur, en toute simplicité,

sans aucune affectation, offre ta louange à Dieu de tout ton cœur et de toute ton âme.

Une fois enfin, laisse l'amour de Dieu prendre entièrement et absolument possession de ton cœur, et laisse cet amour devenir dans ton cœur sa seconde nature ; ne permets pas à ton cœur que rien de contraire à cela ne pénètre en lui ; laisse-le s'appliquer continuellement à la croissance de cet amour en cherchant à plaire à Dieu en toute chose, en ne lui refusant rien ; laisse-le accepter tout ce qui lui arrive comme venant de la main de Dieu.

Les Béatitudes : un cheminement vers le bonheur

Le père Michel Gourgues¹, o.p., lors du ressourcement spirituel d'octobre 2012, nous a entretenu des Béatitudes et de façon indissociable de la quête du bonheur.

La recherche du bonheur est décrite par Aristote au IV^e avant Jésus-Christ et les vertus de justice, d'honnêteté, de courage sont alors associées à une disposition à faire le bien humainement. La quête de bonheur est fondamentalement humaine et universelle, et le père Gourgues nous a permis de l'actualiser par les Béatitudes. Cet enseignement de Jésus, lors du Sermon sur la montagne, nous est décrit dans les évangiles de Matthieu et de Luc.

D'abord transmises oralement, les Béatitudes étaient construites de façon à les retenir facilement. Elles sont structurées par une proclamation débutant par «Heureux», suivie d'un comportement ou d'une attitude et finalement d'une qualité ou d'un motif : «Heureux – les doux –, car ils hériteront la terre» (Mt 5,5). Les évangélistes ont eu aussi une façon personnelle de les transmettre. Les quatre béatitudes, chez Luc, proclament le don et l'initiative de Dieu. Chez Matthieu, les neuf béatitudes apparaissent comme un investissement humain, un idéal à atteindre. Les trois béatitudes suivantes ouvrent la vie

vers le haut, ou le bonheur en relation avec Dieu.

«Heureux les pauvres en esprit, car à eux est le Royaume des cieux» (Mt 5,3).

«Heureux, vous les pauvres, car à vous est le Royaume de Dieu» (Lc 6,20).

Le sens de «pauvre en esprit», dans l'Ancien et le Nouveau Testament, renvoie surtout à une pauvreté spirituelle, une qualité d'ordre intérieur par opposition à une qualité d'ordre extérieur ou matériel que Luc met en lumière.

Pour Matthieu, être pauvre en esprit apparaît comme une condition humaine. Lorsqu'on est conscient d'un vide, soumis à la détresse, rendu au bout de notre limite ou insatisfait de tout, il y a cette prise de conscience, un lâcher-prise et une humilité intérieure. Consentir à laisser entrer Dieu dans sa vie serait une clé du bonheur.

Chez Luc, on retient que les pauvres sont les démunis, les désavantagés sur terre, mais ils auront une place particulière dans le Royaume de Dieu.

«Heureux les affamés et assoiffés de la justice, car ils seront rassasiés» (Mt 5,6).

«Heureux, les affamés maintenant, car vous serez rassasiés» (Lc 6,21).

Chez Luc, cette béatitude est la conséquence de la pauvreté, c'est-à-dire de la faim, de la

soif, de l'insécurité matérielle. Dieu aura une attention particulière à notre égard, nous serons rassasiés, comblés.

Chez Matthieu, cette béatitude se rapporte à une faim de justice et elle est une notion-clé dans son évangile (Luc y fait référence une vingtaine de fois).

Pour le père Gourgues, être conscient d'être pauvre en esprit est comme tomber amoureux. Être assoiffé de justice est de rester en amour. Cette recherche du bonheur, d'un contact constant avec l'amour demande de s'ajuster à notre conscience, à la volonté de Dieu. Elle s'oppose au mal que nous pouvons faire et interroge nos relations aux autres. Elle engage à être fidèle, à ajuster le meilleur de soi au vouloir de Dieu. Ce cheminement amène au dépassement et aux exigences qu'elles conditionnent.

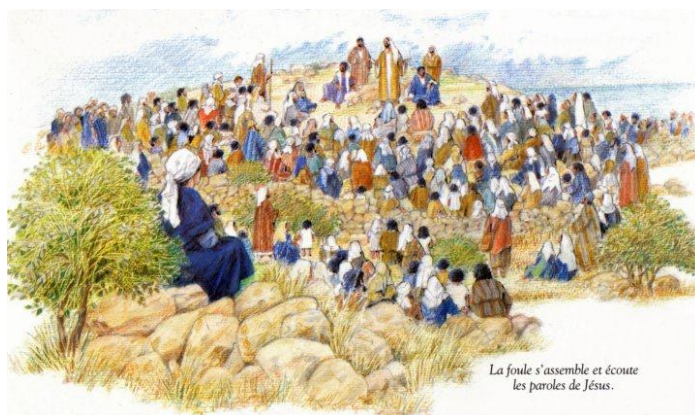
«Heureux les purs de cœur, car ils verront Dieu» (Mt 5,8).

Cette béatitude ne se retrouve que chez Matthieu et la référence aux cœurs purs se remarque dans différents psaumes. Si l'on retient qu'être pauvre en esprit est de s'ouvrir à Dieu, la soif de justice est d'y consentir, le cœur pur est d'approfondir cette relation à Dieu. Dans l'Ancien Testament, le fait de voir Dieu renvoie à la pureté rituelle qui se trouve dans l'action d'aller au Temple (être pur selon la Loi), mais n'exclut pas la qualité de la relation à son prochain (être bon et compatissant, faire le bien, se réconcilier).

Dans l'introspection, par laquelle on se tourne vers soi, on constate que l'on est

imparfait et pécheur. On a toujours quelque chose à se reprocher, on est en déséquilibre. Le cheminement spirituel qui nous tourne vers Dieu amène à une certaine paix, à une plénitude. Depuis Vatican II, on inclut dans la pureté de cœur la conscience en règle avec son prochain; on ne retient rien contre lui dans son cœur!

Les trois béatitudes suivantes sont propres à Matthieu et ouvrent la vie par le côté, ou le bonheur dans un certain type de relations avec les autres.



«Heureux les doux, car ils hériteront la terre» (Mt 5,5).

Le doux est le contraire du guerrier. Il est celui qui n'attaque pas, qui ne combat pas. Le doux représente la non-violence. Il résiste à la provocation humaine. Il évite de juger négativement l'autre. Il n'est pas un bonasse, un mou, mais il est bienveillant. La douceur est une béatitude qui dispose à manifester le meilleur de soi envers les autres.

«Heureux les miséricordieux, car il leur sera fait miséricorde» (Mt 5,7).

Dans différentes traductions de la Bible, dont celle de Chouraqui, le pardon suivrait une offense de l'autre, là où nous sommes touchés, dans les tripes. La réaction miséricordieuse à l'offense («celui qui te soufflette sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre joue» plutôt que «œil pour œil, dent pour dent») ne signifie pas d'encaisser passivement, mais de ne pas réagir pour, à son tour, rendre le mal. Ce faisant, n'est-elle pas un moyen de faire le bien à son ennemi, l'idéal de la miséricorde?

«Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu» (Mt 5,9).

Aimer ses ennemis et prier pour ceux qui nous persécutent afin de devenir fils du Père, c'est l'antithèse à laquelle se réfère cette béatitude. L'artisan de paix évite de jeter de l'huile sur le feu et s'efforce de rétablir la paix entre lui et son ennemi. Cela s'oppose à la rivalité, à la jalousie, à la vengeance.

Mais dans l'esprit des trois dernières béatitudes que la vie impose (heureux les affligés, heureux les persécutés, heureux les insultés), les artisans de la paix peuvent-ils, de façon réaliste, aimer ceux qui les persécutent, les insultent en tant que personne ou en raison de leur croyance en Dieu? Le pardon est une expérience fragile où l'on peut se retrouver replié sur soi-même et fermé aux autres.

Beaucoup de chrétiens perçoivent les Béatitudes comme une exigence morale et ils

en donnent une interprétation figée, castratrice : un bonheur sans joie. Les attentes conduisant au bonheur ne sont pas sans obstacle ni sans souffrance et l'on peut se demander s'il est possible de l'atteindre dans un monde de violence et de performance où le plaisir s'associe au bonheur...

Pour le père Gourgues, malgré une toile de fond universelle, la recherche du bonheur, dans les Béatitudes et dans les Évangiles, s'adresse à tout le monde, mais elle exige aussi une relation tournée vers Dieu. Ceux qui recherchent le bonheur s'efforcent de vivre en paix dans la bienveillance et la miséricorde à l'égard des autres. La foi semble faciliter une réconciliation de l'amour de soi avec l'amour des autres et elle ne peut motiver que des croyants dans une forme d'abandon.

Jean Rousseau, méditant
Communauté de Joliette

1. Le père Michel Gourgues, dominicain, est spécialiste du Nouveau Testament. Il enseigne la théologie au Collège universitaire dominicain à Ottawa. Il a publié plusieurs ouvrages aux Éditions du Cerf et chez Médiaspaul. En plus d'enseigner, il anime diverses retraites. Il est apprécié pour son talent de communicateur. Son livre *Foi, bonheur et sens de la vie : relire aujourd'hui les Béatitudes* est actuellement en réédition.

Un pas de plus vers la méditation

Une vingtaine de personnes ont passé une soirée très enrichissante le 23 octobre dernier, au sous-sol de l'église Saint-Gérard à Saint-Jean-sur-Richelieu. Elles ont assisté à *L'effusion infinie d'Amour*, une conférence donnée par Martial Brassard, accompagnateur psychospirituel au Centre Le Pèlerin, formateur et coanimateur des communautés de méditation chrétienne de Marie-Rivier et de Marieville.

Depuis quatre ans que notre communauté existe, nous essayons de présenter, dès septembre, une personne qui peut nous faire grandir dans notre vie spirituelle. Malheureusement, nous avons eu quelques problèmes cette année. Habituellement, nous nous réunissions au presbytère de notre église de Saint-Luc. Cette fois, dû à des événements incontrôlables, le diocèse a décidé de fermer le bâtiment. Il nous a donc fallu chercher un autre local temporairement, ce qui a retardé notre présentation de plusieurs semaines. Mais nous avons confiance et nous avons eu raison. Finalement, nous avons un magnifique local qui nous est prêté par la paroisse et nous l'avons inauguré le 23 octobre avec la conférence de Martial Brassard. C'est de bon augure, n'est-ce pas?

Durant cette conférence, Martial nous a montré d'une façon intelligible comment c'est possible d'atteindre la tendresse infinie de Dieu par la méditation

chrétienne. À l'aide de schémas, d'explications très simples et de réponses à nos questions, il nous a aidés à comprendre le sens véritable des paroles de John Main dans le quatrième chapitre de son livre *Le chemin de la méditation*, «L'effusion infinie d'Amour¹». Cela a été une véritable découverte pour nous tous.

Nous sommes partis du verset-clé de l'évangéliste saint Jean au chapitre 5 : «En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui écoute ma parole et croit à celui qui m'a envoyé a la vie éternelle et ne vient pas en jugement, mais il est passé de la mort à la vie» (Jn 5,24). Et Jésus insiste : si nous nous ouvrons à Lui, si nous avons le courage de L'écouter, d'entendre sa Parole et de la mettre en pratique, alors la Vie éternelle, la Vie infinie et l'effusion infinie d'Amour sont nôtres.

Il n'est pas facile de comprendre ce verset en profondeur. En général, la Vie éternelle nous semble plutôt se trouver après notre mort. Ce que Martial nous a fait découvrir ce soir-là, c'est que cette Vie éternelle, cette Vie infinie, c'est la relation que nous nouons avec Dieu aujourd'hui, dès maintenant, à la condition d'être persévérant dans notre méditation quotidienne. À la condition d'accepter de mourir à soi-même, d'y croire, de dire notre mantra simplement et humblement.

Dans un même temps, Martial nous a fait comprendre à quel point les blessures

ouvertes en nous peuvent être un obstacle sur le chemin de notre cœur profond, et c'est la répétition de notre mantra qui, en diminuant l'effet de la blessure en nous, réussit à ouvrir un passage vers le centre, vers le Père.

Nous avons de la difficulté à imaginer l'effusion infinie d'Amour de Dieu et c'est normal, mais pouvoir s'en approcher avec une plus grande compréhension nous apporte déjà un grand sentiment de paix.

Ainsi, la méditation qui a suivi a été, pour nous tous, mieux préparée et plus approfondie, merci Martial.

Comme nous soulignons que nous n'avions pas saisi auparavant le sens profond de ce texte, Martial nous a rappelé que chaque fois que nous écoutons ou relisons un écrit de John Main, nous

découvrons quelque chose de nouveau, quelque chose de neuf qui nous stimule et nous ouvre un peu plus le chemin vers notre centre et vers notre Père.

Ce matin, j'ai rencontré Jano, une méditante de notre communauté. Elle m'a dit que, depuis cette conférence, elle n'avait plus le même regard sur la méditation. Elle a même partagé ses découvertes avec une amie et membre qui n'avait pas pu être présente. N'est-ce pas là la plus belle conclusion?

Michelle Richert, coanimatrice
Communauté Saint-Jean-sur-Richelieu

1. MAIN, John. *Le chemin de la méditation*,
Bellarmin, 1984, p. 35.



Cette édition de l'Échos du silence (n° 1, vol. 21) est réalisée, 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
- Fauteuils roulants, marchettes, béquilles et cannes (location et vente)
- Diabète : consultation; suivi et prise de la glycémie
- Système Dispill^{MC} et gestion de pilulier
- Hypertension : prise de la tension artérielle
- Traitement des médicaments périmés et des seringues souillées

Nos 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.-E. CLOUTIER, M.-A. FORTIN ET J. PERREAULT
Pharmaciens-propriétaires
863, boul. Yvon-L'Heureux Nord • 450 536-5300
Nous sommes situés au coin de St-Jean-Baptiste et d'Yvon-L'Heureux (voisins du IGA Pepin).

Affilié à
UNIPRIX



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
BEBOEIL**

941, Bernard-Pilon
Beboeil J3G 1V7

450 467.6509
ibo@videotron.ca