

Échos du silence

MARANATHA



Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada
105, chemin du Richelieu - bureau B McMasterville (Québec) J3G 1T5 / Canada

Tél: 450-446-4649, info@meditationchretienne.ca www.meditationchretienne.ca



ÉDITORIAL

« Connaître ce qui est dans son cœur » permettra de « ne pas se tromper », de « faire toujours le choix juste, le choix du bien ». Et si le chrétien « n'arrive pas à aimer une personne », il est appelé à « prier pour que le Seigneur l'aide ».

François, évêque de Rome/16-02-2014

Le fil directeur de ce numéro est la place des laïcs au cœur même de la mission évangélisatrice. Les communautés de méditation chrétienne sont majoritairement des initiatives de personnes laïques qui rayonnent dans un milieu plus grand que les lieux ecclésiaux. Levain dans la pâte, au milieu du bon peuple. Dont l'accueil est inconditionnel et ouvert à toute personne en recherche de l'Absolu. Où l'appui à l'œcuménisme et à l'interreligieux caractérise ces communautés de vie.

John Main nous rappelle, dans le texte choisi, que « Nos communautés chrétiennes n'existent pas pour elles-mêmes, mais pour les autres, et ultimement pour l'Autre. » Normand Provencher, o.m.i., nous offre une conclusion-synthèse de son enseignement sur la *nouvelle évangélisation* à l'École abbatiale de Saint-Benoît-du-Lac en mai dernier. Il apparaît évident que le laïcat a une place privilégiée dans l'annonce de la *Bonne Nouvelle* dans ce monde d'aujourd'hui. Quant au texte de l'évêque de Rome, François, sur le cléricalisme, il est plus que dérangeant mais est, du même

coup, un aboutissement des textes de Vatican II (1962-1965) sur le laïcat. Réal Ouellette pose une question viscérale aux chrétiennes et chrétiens de 2014 : « Mais où êtes-vous et que faites-vous ? » Son diagnostic n'est pas sans intérêt.

Une lecture patristique de *Saint-Grégoire de Nazianze* fournit l'intermède de réflexion. Action de grâce, et hommage à la Trinité. De même qu'une page de réflexion en lien avec notre thème.

Dans le deuxième volet, Christiane Gagnon et Lyse Masse fournissent un texte-outil qui devrait être distribué à toute nouvelle personne voulant s'engager dans une communauté de méditation chrétienne : « La méditation, un voyage intérieur parsemé d'obstacles » mais une aventure qui fait grandir toute personne qui s'y inscrit résolument avec persévérance. Francine Trudel y va d'une réflexion issue de sa participation à une session de croissance spirituelle à la maison de prière Marie-Rivier à Mont-Saint-Hilaire : *Vivre le moment présent*. Un premier texte

d'une chronique naissante de Marc Lacroix fait état d'expériences vécues au sein de la nature qui inspirent silence et contemplation.

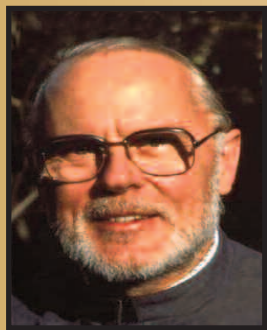
Puis Marc poursuit avec un rapport sur une activité de la région de la Montérégie : « Les Témoins d'Emmaüs (Lc 24, 13-31) — *Souper méditatif*, le 22 février 2014 » suivi d'une brève réflexion de Claude Bernier, alors accompagnateur régional.

Je termine en exprimant ma gratitude à vous toutes collaboratrices et vous tous collaborateurs à ce numéro d'automne 2014. Spécialement à notre webmestre Louise Lamy, notre coordonnateur général, Michel Boyer, notre secrétaire, Marc Bellemare.

Prenez note : pour un article à faire paraître en mars 2015, faites-le moi parvenir à ma nouvelle adresse électronique avant le 15 décembre 2014 robertyvontheroux@gmail.com

Yvon R. Thérout





En quête de sens et de profondeur

Nos communautés chrétiennes n'existent pas pour elles-mêmes, mais pour les autres, et ultimement pour l'Autre. Nous n'avons même essentiellement d'autre sens que d'exister pour les autres.

L'Église n'existe pas pour se perpétuer elle-même, pour se protéger des assauts, pour accroître sa sécurité. Elle existe pour éveiller les autres à l'amour rédempteur de Dieu en Jésus.

«Vous êtes la lumière du monde (dit Jésus à ses disciples) (...) on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau, mais bien sur le lampadaire, où elle brille sur tous ceux qui sont dans la maison. Ainsi votre lumière doit-elle briller devant les hommes afin qu'ils voient vos bonnes œuvres et glorifient votre Père qui est dans les cieux.» (Mt 5, 14-16)

Un seul chemin y mène. C'est le chemin de la prière. Dans notre prière, il faut nous découvrir nous-mêmes existant pour l'Autre parce que c'est dans la prière que nous nous sentons créés et soutenus par Lui.

Dans notre prière, nous laissons Dieu être; nous nous réjouissons de Son être tel qu'il est. Nous n'essayons pas de Le manipuler, de le haranguer ou de Le flatter; nous ne Le repoussons pas par nos paroles, nos formules habiles. Mais nous L'adorons, c'est-à-dire que nous reconnaissons Sa valeur et Son prix. Ce faisant nous découvrons que, créés à Son image, nous avons part à Sa valeur et à Son prix en tant qu'enfants de Dieu.

Méditer avec John Main, texte établi par Peter Ng, traduit par Jean Chapdelaine-Gagnon, Canada, Meditatio, Medio Media et Méditation chrétienne du Québec, 2013, pour la traduction française, p. 158.





Qui fera la nouvelle évangélisation? On ne peut compter sur le clergé actuel, ni sur les instituts religieux. Par le si petit nombre de vocations presbytérales et religieuses et dans l'avènement d'une société sécularisée, l'Esprit veut certainement nous dire quelque chose. Oui, que veut-il nous dire? Nous devons apprendre à exercer notre mission avec d'autres et être convaincus que les laïcs, hommes et femmes, n'exercent pas seulement des rôles de suppléances et d'auxiliaires. On a beaucoup parlé de l'engagement des laïques et de leurs ministères, mais concrètement nous n'avons pas tellement changé les manières de faire le ministère. De plus en plus, j'ai la conviction que la nouvelle évangélisation se fera par vous, même si vous prenez de l'âge. Vous êtes le «petit reste» qui contribuera à la réalisation du projet missionnaire de l'Église. À la suite de l'Exil, sous l'impulsion des prophètes, se constitue dans le peuple d'Israël, un courant religieux formé des pauvres de Yahvé, les *anawim*, des croyants et croyantes modestes qui mettent toute leur confiance en Dieu et attendent la réalisation de ses promesses.

Dans le contexte culturel d'aujourd'hui, la nouvelle évangélisation ne peut se faire sans les hommes et les femmes qui vivent l'Évangile dans le concret de la vie. Tous ont une place à part entière dans l'Église et ont la mission de prendre la parole et d'écouter les autres, même ceux qui sont devenus indifférents, car nous avons beaucoup à apprendre d'eux. Je me permets d'ajouter qu'il n'y aura pas de nouvelle évangélisation sans une contribution majeure des femmes, car dans l'événement Jésus elles sont non seulement présentes, mais les premières à accueillir la nouveauté de Dieu et à l'annoncer : Marie, la mère de Jésus, la Samaritaine, Marie de Magdala. Pour assurer la nouvelle évangélisation, le rôle des femmes est tout à fait indispensable, puisqu'elles sont les spécialistes de la vie et de la nouveauté.

De plus, l'évangélisation véritable comprend la promotion humaine, le souci de l'égalité des personnes, de la justice et de la liberté, de l'écologie. L'évangélisation exige de nous de mettre en œuvre le salut en Jésus Christ qui concerne toute la personne et

la société. *Evangelii nuntiandi* de Paul VI n'a rien perdu de sa vigueur : «Évangéliser, pour l'Église, c'est porter la Bonne Nouvelle dans tous les milieux de l'humanité et, par son impact, transformer du dedans, rendre neuve l'humanité entière» (EN 18).

À l'exemple et à la suite d'Abraham et de Sara, nos ancêtres dans la foi, nous sommes appelés à quitter notre «terre», notre sécurité, pour aller vers l'inconnu et devenir des nomades ou des pèlerins. Il y a place pour l'espérance, car Dieu a rendu fécond un couple âgé et stérile. De même, Jésus a commencé l'évangélisation de l'humanité avec quelques disciples, des gens modestes de Galilée, des pêcheurs, un fonctionnaire et quelques femmes. Que de fois, au cours des âges, l'Église semblait mourante. Elle ne faisait que changer d'adresse. Sommes-nous assez courageux et audacieux pour aller ailleurs et de changer d'adresse?

Nous sommes l'Église de la Pentecôte, du grand Vent de Dieu, sous le régime de l'Ascension où Jésus nous est toujours présent mais invisible pour nous laisser la place d'être ses témoins, de prendre la parole, d'être audacieux et inventifs. En étant présents de façon lucide aux enjeux de la société moderne, en nous rangeant du côté de ceux et celles qui souffrent, en nous préoccupant davantage de la cause de l'Évangile que de la survie de nos institutions, nous pouvons contribuer à la nouvelle évangélisation et à faire entendre dans des mots nouveaux le message libérateur de Jésus de Nazareth et à faire surgir une nouvelle réalisation d'Église et une nouvelle humanité. Nous avons certes besoin d'un leadership de vision; cela nous manque mais ne doit pas nous empêcher d'avancer comme à tâtons et dans la nuit sur de nouveaux sentiers. Sans oublier toutefois que dans les initiatives que nous prenons, pressés par des urgences, nous sommes de plus en plus, nous l'Église d'ici, une communauté de pauvres, c'est-à-dire qui n'a rien d'autres à donner que ce qu'elle reçoit de Dieu.

École abbatiale de Saint-Benoît-du-Lac
Normand Provencher, o.m.i. / Université Saint-Paul,
Ottawa.

Le cléricalisme empêche la croissance du laïc



Le pape François met en garde contre le cléricalisme des clercs et ... des laïcs, à l'occasion d'une rencontre, ce samedi 22 mars, en la salle Clémentine du palais apostolique du Vatican, avec les membres de l'association «Corallo», un réseau de radios et télévisions italiennes d'inspiration catholique présent dans toutes les régions de l'Italie : « il n'y aurait pas de cléricalisme s'il n'y avait pas des laïcs qui veulent être cléricalisés ».

Le « cléricalisme » dont a parlé le responsable de «Corallo», c'est, dit le pape « l'un des maux, l'un des maux de l'Eglise » : il empêche « la croissance du laïc ».

Mais, ajoute le pape, « il y a un mal complice, parce que la tentation de cléricaiser les laïcs plaît aux prêtres, mais tant de laïcs, à genoux demandent d'être cléricalisés, parce que c'est plus commode, c'est plus commode ! Et cela, c'est un péché à deux mains ! Nous devons vaincre cette tentation. Le laïc doit être laïc, baptisé, il a la force qui vient de son baptême. Serviteur, mais avec sa vocation laïque, et cela ne se vend pas, cela ne se négocie pas, on n'est pas complice avec l'autre... Non. (...) Parce qu'il en va de l'identité. »

Le pape évoque son expérience à Buenos Aires : « J'ai entendu cela tant de fois, sur ma terre : « Moi, dans ma paroisse, vous savez, j'ai un laïc très bien : cet homme, il sait organiser... Eminence, pourquoi est-ce qu'on ne le fait pas diacre ? C'est tout de suite la proposition du prêtre : cléricaiser. Ce laïc, faisons-le... Et pourquoi ? Le diacre, le prêtre, le laïc est plus important ? Non ! Voilà l'erreur ! »

Il invite à respecter l'identité propre au laïc : « C'est un bon laïc ? Qu'il continue comme cela et qu'il grandisse comme cela. Parce qu'il en va de l'identité de l'appartenance chrétienne. Pour moi, le cléricalisme empêche la croissance du laïc. »

« Mais ayez à l'esprit ce que j'ai dit, insiste le pape : c'est une tentation complice des deux. Parce qu'il n'y aurait pas de cléricalisme s'il n'y avait pas des laïcs qui veulent être cléricalisés. Est-ce que c'est clair ? »

« La fonction du laïc, le prêtre ne peut pas l'exercer et l'Esprit Saint est libre. Parfois, il inspire au prêtre de faire une chose, parfois, il inspire le laïc. On en parle, au Conseil pastoral. Les Conseils pastoraux sont tellement importants : une paroisse – et je cite là le Code de droit canon: une paroisse qui n'a pas de Conseil pastoral ni de Conseil des affaires économiques n'est pas une bonne paroisse; la vie manque. »

Le pape François met en garde contre le cléricalisme des clercs et des laïcs
Anita Bourdin - ROME, 22 mars 2014 (Zenit.org).

La dépression morale et spirituelle des chrétiens



La dépression spirituelle peut être aussi appelée : dépression noogénique, (due à une absence de sens, un vide existentiel) commence par une fatigue qui s'installe en nous et nous rend pesants, démotivés dans tout ce que nous entreprenons. Le corps ne veut pas suivre et la volonté renonce, le goût de méditer est absent. Nous fuyons le regard des gens que nous aimons et les échanges habituels nous ennuiant. Lorsque nous nous regardons dans le miroir, nous devenons irritables et insupportables. Nous faisons encore nos tâches quotidiennes, mais elles ont perdu tout intérêt. Nous durons et endurons..... Ou bien, c'est une épreuve qui nous tombe dessus sans prévenir et nous laisse comme étourdis et sonnés. Un sentiment d'échec nous envahit. Plus de goût pour rien, nous sommes incapables de réagir. Nous sommes dans l'impossibilité de nous intéresser à quoi que ce soit.

Nous pouvons encore donner l'apparence de la joie de vivre et de la force de caractère, mais cela sonne faux et nous le savons. Quelque chose est cassée, brisée, divisée en nous. Le sentiment du goût de vivre a disparu. Mon intérêt pour Dieu, la méditation, la lecture de la Bible ont disparu. Un voile de tristesse et d'impuissance nous entoure. Il y a comme deux personnes en nous : l'une regarde, l'autre se désole. Plus de joie profonde, plus d'élan, plus de satisfaction et de paix véritable! Le travail ne satisfait pas, les relations humaines pèsent, et en même temps l'inaction et la solitude deviennent insupportables. Un immense sentiment d'inutilité ne nous quitte plus.

Notre fatigue morale et notre désespoir de type noogénique créent en nous une profonde tiédeur spirituelle et religieuse. Non seulement notre zèle pour Dieu s'est envolé, mais tout intérêt pour les choses divines ont disparu. Notre foi s'est vidée du dedans. Les rituels et les enseignements religieux nous donnent mal au cœur.

Nos prières ne sont que des formules apprises et maintenues par tradition... Nous croyons encore en Dieu, mais c'est une coquille vide. Notre fatigue morale et spirituelle, notre dégoût de la vie engendrent en nous une profonde indifférence religieuse et spirituelle. Non seulement, le zèle premier pour Dieu s'est perdu, mais aussi tout intérêt pour les questions existentielles en rapport avec le sens de la vie. Nous sommes vidés de l'intérieur. Nous avons beaucoup donné jusqu'à maintenant et nous voyons que cela a mené à un cul-de-sac. Nous trouvons notre existence ennuyante et médiocre et nous devenons imperméables et violents envers les autres qui, pensons-nous, s'en tirent mieux que nous et ne nous comprennent pas ! Dans le climat de désenchantement généralisé, on peut remarquer la déprime des Églises chrétiennes. Ce qui saute aux yeux, c'est la crise profonde qu'elles traversent en Occident.

Dans notre société si riche et si puissante, cet univers que le christianisme a profondément marqué, la détresse psycho-spirituelle est très profonde et interne. Il semble que la religion chrétienne n'a plus le zèle des premiers chrétiens des Actes des Apôtres et de vigueur. Pour expliquer le désintéressement des baptisés pour la pratique du dimanche et l'expérience chrétienne, nous avons l'habitude d'accuser les facilités modernes, la superficialité de la jeunesse, les méfaits de la modernité ou la permissivité mondaine. Pourtant, à y regarder de plus près, nous constatons que ce sont les baptisés eux-mêmes qui ne disent plus rien à la majorité des femmes et des hommes de notre époque.

Les chrétiens ont peur de témoigner de leur foi, de leurs expériences du Christ. Pour plusieurs ce n'est qu'une pratique religieuse qui ne donne aucun sens à la vie. Ce qui donne le sens du message du Christ, c'est de faire l'expérience intérieure du Christ ressuscité ! Le Christ, avec sa Parole de guérison et de libération, et aussi sa puissance de transformation de nos vies, est tombé dans un trou d'indifférence. Les chrétiens eux-mêmes ont perdu leurs repères. Nous ne savons plus témoigner du Christ sauveur, comme le libérateur de toutes nos peurs. Il nous semble alors que la religion chrétienne n'est plus de nos jours le lieu de la rencontre du Christ qui nous libère, de l'expérimentation personnelle de la Source vive.



Cela signifie que nous devons aller jusqu'au fond de la crise de transition pour redécouvrir cette liberté désertique où nous saurons réapprendre les chemins de l'expérimentation. La méditation chrétienne est un chemin d'expérimentation par le silence. Aussi longtemps que nous voudrions restaurer, faire durer les anciens modèles, réaménager le christianisme, nous nous occupons pour ne pas voir la profondeur de la crise et entendre Jésus nous dire de jeter les filets sur l'autre rive. Aussi longtemps que nous ne dénonçons pas les inerties, les abus de pouvoir et les impuissances des Églises, nous ne faisons rien pour avancer vers le chemin du renouvellement spirituel et expérimental.

Il y a une autre façon de résoudre le fond de la crise de transition religieuse et spirituelle et

être conduit à une seconde conversion par un éveil spirituel : c'est de faire l'expérience intérieure de Jésus de Nazareth. Nous sommes de celles et de ceux qui veillent pour que l'essentiel ne disparaisse pas totalement et pour que Dieu soit encore cherché et aimé. Nous consacrons du temps à la méditation pour mieux vivre en présence de Dieu dans le moment présent. Nous avons même peut-être renoncé à fonder une famille, de vivre un amour humain pour mieux nous donner à Dieu, pour servir nos sœurs et nos frères humains. Nous maintenons une relation chaleureuse, intime et fidèle au Christ, malgré les tentations, malgré parfois son silence si pesant. Nous sommes critiqués, ridiculisés ou rejetés par nos proches, mais nous tenons bon au service du Christ, notre libérateur qui nous a aimés le premier.

Réal Ouellette, Québec

Prière



Nous te bénissons en cette heure,
ô mon Christ, Verbe de Dieu,
lumière de la lumière sans commencement,
dispensateur de l'Esprit.
Nous Te bénissons, triple lumière
de la gloire indivise.
Tu as vaincu les ténèbres
et produit la lumière
afin de tout créer en elle.
Tu as donné consistance à la matière
en y façonnant le visage du monde
et la forme de sa beauté.
Tu as éclairé l'esprit de l'homme
en lui donnant raison et sagesse.
Partout se retrouve
le reflet de la lumière éternelle,
pour que, dans la lumière,
l'homme découvre la splendeur
et tout entier devienne lumière.
Tu as éclairé le ciel
de lumières diaprées.
A la nuit et au jour,
Tu as commandé d'alterner en paix,
leur donnant comme règle
une fraternelle amitié.
La nuit met un terme
aux labeurs de notre corps,
le jour nous éveille au travail,
aux affaires qui nous préoccupent.

Mais nous fuyons les ténèbres,
vers le Jour sans déclin nous nous hâtons,
vers le Jour qui jamais ne connaîtra
la tristesse du crépuscule.
Accorde à mes paupières
un sommeil léger,
pour que ma voix
ne reste pas longtemps muette.
Ta Création veillera
pour psalmodier avec les Anges.
Que mon sommeil toujours
soit habité de Ta présence.
Que la nuit ne retienne rien
des souillures du jour passé.
Que les folies de la nuit
ne viennent point peupler mes songes.
Même séparé du corps,
l'esprit, ô Dieu, Te chante :
Père et Fils
et Saint-Esprit,
à Toi honneur, gloire et puissance,
dans les siècles des siècles.
Amen.

Carnets autobiographiques, XXXII,
PG, XXXVII, 511-513.

Saint-Grégoire de Nazianze



La méditation: des obstacles à relever



La méditation chrétienne n'est ni un exercice de relaxation, ni un effort de concentration. Elle se définit comme une forme de présence à soi et à Dieu. Cette présence est rendue possible en portant son attention à l'intérieur de soi, avec une intention identifiée au départ.

L'image de la germination illustre bien le travail de la méditation. La germination consiste à faire germer une graine qui, au départ, semble sans vie mais qui enferme en elle une potentialité de vie si on lui donne les soins adéquats. Pour faire germer une graine, il faut s'en occuper deux fois par jour et, le reste de la journée, le travail de germination se poursuit par lui-même. La méditation opère de la même façon. On médite une ou deux fois par jour, si possible vingt minutes à chaque fois, et le reste de la journée les bienfaits de la méditation opèrent en nous sans que nous y portions attention.

La méditation est une expérience à vivre sans obligation de résultats : « faire l'effort » de méditer « efficacement » est contraire à l'acte de méditer. Il faut tendre à méditer sans en attendre des résultats précis, sans même chercher à s'améliorer. La méditation n'a rien à voir avec la performance ou la compétition. Si des états particuliers surviennent pendant la méditation, il faut reconnaître et accueillir ces états mais sans leur laisser toute la place, puis reprendre doucement la récitation du mantra.

La méditation est un voyage intérieur que l'on refait chaque jour comme si c'était la première fois. Peu à peu, ce moment privilégié de silence et de paix déteint sur notre façon d'accomplir nos activités quotidiennes, sur notre façon d'être présent à l'autre et, de façon générale, sur l'orientation que l'on donne à notre vie. La méditation devient alors un mode de vie et elle joue dans notre vie un rôle primordial.

Mais le chemin de la méditation, malgré toutes nos bonnes intentions, comporte bien des obstacles, comme nous l'avons sûrement toutes et tous expérimenté. Voici donc quelques balises pour nous aider à faire face à ces obstacles.

*« Tout chemin d'intériorité, tout pèlerinage nous confronte à des écueils.
On doit parfois franchir à gué la rivière du silence,
monter la pente raide de la discipline quotidienne,
éviter les omniprésentes flaques d'eau de nos distractions. »*

Michel Legault, *Sur la route du mantra*, p. 106.

Avant la méditation

1^{er} obstacle : le manque de temps

Ce qui fait obstacle :

- « Je n'ai pas le temps de méditer avec tout ce que j'ai à faire »
- « Mon agenda est déjà surchargé »
- « Je suis fatiguée, je ne peux ajouter une autre activité à ma journée »

À me rappeler :

Intégrer la méditation tout doucement dans ma vie ;
Trouver peu à peu cet espace intérieur, au-delà du temps, pour m'arrêter, me déposer, être en Dieu ;
Établir des priorités dans mes activités et engagements ;
Méditer si possible à la même heure, à chaque jour.

« ...nous avons peur de nous engager parce que cela semble réduire nos options. Nous nous disons en nous-mêmes : " Si je m'engage à méditer, je n'aurai plus de temps pour autre chose. ". Mais tous, je pense, nous constatons que cette peur se dissipe dès que nous nous engageons concrètement à être sincères, à être ouverts, à ne pas vivre à la surface de notre être, mais de son tréfonds. Nous constatons tous que nos horizons s'élargissent plutôt qu'ils ne se rétrécissent, dans l'expérience de la méditation. Et nous y expérimentons non la contrainte, mais la liberté. » John Main, Le chemin de la méditation, p. 58-59.

2^e obstacle : mes attentes

Ce qui fait obstacle :

Avoir des attentes par rapport à la méditation :

- « Je veux me sentir plus calme, plus serein »
- « Je veux être plus à l'écoute des autres »
- « J'aimerais améliorer ma concentration »
- « Je désire être plus patiente »

À me rappeler :

Cultiver des attentes avant la méditation, c'est ralentir le « voyage » vers l'accueil de la présence divine en soi ;
La méditation porte ses fruits, mais ces fruits arrivent comme un cadeau, comme une bonne nouvelle inattendue qui jaillit du silence profond.

« Quand nous nous mettons à la méditation, nous espérons tous une expérience mystique instantanée et nous avons tendance à surestimer les premières expériences inhabituelles que nous vaut la pratique de la méditation. Mais cela n'est pas important. L'important est de persévérer à dire le mantra, de nous affermir par notre discipline... » John Main, En quête de sens et de profondeur, p. 88.

Pendant la méditation

3^e obstacle : les distractions

Ce qui fait obstacle :

Par distractions, on entend toutes les pensées, émotions, états d'âme, questionnements qui nous envahissent pendant la méditation :

- les distractions qui trouvent leur origine dans ma vie quotidienne (une conversation récente, une tâche à faire, un rendez-vous à prendre, etc.) ;
- les distractions en lien avec ma vie personnelle (souvenirs heureux ou malheureux, blessures, émotions, problèmes familiaux, sentiment de solitude, inquiétudes, tristesse, etc.) ;
- les distractions de nature spirituelle (chercher à m'observer et à m'analyser, comparer mon cheminement

spirituel avec celui d'autrui, demeurer centré(e) sur moi, plutôt que de porter mon regard au-delà de moi-même, vers Dieu).

À me rappeler :

Répéter le même mantra tout au long de la méditation ;
Exemples de mantras inspirés de la tradition chrétienne : « Maranatha », « Kyrie Eleison », « Viens, Seigneur Jésus » ;
Quand les distractions surviennent, revenir en douceur à mon mantra, sans me juger ou m'impatienter ;
Laisser les distractions s'effacer simplement de mon esprit, ne pas chercher à les retenir ni à les analyser ;
Visualiser les distractions comme des nuages qui passent et disparaissent d'eux-mêmes dans le ciel.

« Ne gaspillez pas d'énergie à froncer les sourcils et à vous dire : " Je ne penserai pas à ce que je mangerai pour souper, à qui je rencontrerai aujourd'hui, à l'endroit où j'irai demain, ni à quelque autre distraction ". Ne tentez même pas d'employer la moindre énergie à chasser la distraction. Ignorez-la simplement. Le chemin pour l'ignorer consiste à dire votre mantra. En d'autres termes, quand vous méditez, vous devez canaliser votre énergie dans une seule direction et le chemin de cette direction est votre mot. »
John Main, *En quête de sens et de profondeur*, p. 51.

Après la méditation

4^e obstacle : la tendance à m'évaluer

Ce qui fait obstacle :

Avoir tendance à m'évaluer, à me critiquer, à mettre l'accent sur ma performance :

- « J'ai perdu mon temps »
- « Ça me donne rien ! »
- « Je n'arrive pas à arrêter les pensées qui m'envahissent »
- « Les autres méditants du groupe réussissent mieux que moi à méditer »

À me rappeler :

Éviter de m'évaluer, de me critiquer, de me juger sévèrement, de me comparer aux autres.

Au lieu de m'évaluer, simplement me donner **quelques repères** sur le chemin de la méditation :

- 1- prévoir, au moyen d'un rituel de mon choix, un temps de transition entre mes activités quotidiennes et ma période de méditation ;
- 2- adopter une bonne posture : dos droit, physique alerte, détendu, mais pas trop pour ne pas entrer dans la phase « sommeil » ;
- 3- méditer chaque jour et, si possible, deux fois par jour ;
- 4- méditer dans un endroit qui favorise le silence, la concentration et l'attention ;
- 5- devant les distractions, revenir doucement à la récitation de mon mantra ;
- 6- je ne réfléchis pas... je n'analyse pas ce qui arrive... je suis là... tout simplement ;
- 7- participer régulièrement à une petite communauté locale de méditants et méditantes ;
- 8- méditer avec foi et amour, dans un abandon confiant.

« Les étapes de notre cheminement dans la méditation surviendront à leur heure, au moment choisi par Dieu. En devenant trop soucieux de notre stade de développement, nous ne faisons qu'entraver ce cheminement. »

John Main, En quête de sens et de profondeur, p. 84-85.

5^e obstacle : la lourdeur de la routine

Ce qui fait obstacle :

- « La méditation, c'est toujours pareil, c'est ennuyant à la longue »
- « Ce n'est pas pour moi la méditation, ça demande trop de discipline »

À me rappeler :

- La répétition du mantra est à la base même de la méthode de méditation ;
- Toute démarche de transformation suppose la répétition et demande du temps ;
- En méditant à chaque jour, la méditation devient peu à peu un mode de vie ;
- Toute personne qui médite demeure perpétuellement une débutante. Je dois reprendre à chaque jour et avec humilité l'effort de poursuivre mon voyage sur le chemin de la méditation.

La répétition fait partie de la méthode de méditation. Quand nous nous asseyons pour méditer, nous disons MA-RA-NA-THA, le mot sacré que nous propose la tradition chrétienne. Mais nous pouvons aussi utiliser un mot ou une suite de mots de notre choix, d'environ 4 à 6 syllabes, ou encore emprunter un mantra à l'une ou l'autre des grandes traditions religieuses qui recourent à la méditation.

**Par la répétition, la méditation nous amène à apaiser notre esprit agité pour apprendre à être ...
À être simplement présent à nous-même, à celui qui est notre source intérieure, Dieu.**

Contexte et sources :

En avril 2014, à la Maison Orléans, Christiane Gagnon a été invitée à animer une rencontre de l'Atelier de méditation et de cheminement spirituel sur le thème des obstacles que l'on rencontre sur le chemin de la méditation. Le présent article correspond au document-synthèse qui a été remis, à cette occasion, aux participants de l'Atelier. Ce document a été rédigé conjointement par Christiane Gagnon et Lyse Masse et il s'inspire principalement des écrits de John Main, de l'entretien intitulé « Les pièges de la méditation » présenté par Michel Boyer à la Librairie Paulines à l'automne 2013, ainsi que du DVD de Michel Boyer intitulé « Méditer pour une fécondité de vie », produit par MCQ.

Deux communautés de méditation chaque semaine et un Atelier mensuel de méditation et de cheminement spirituel se réunissent à la Maison Orléans, maison située dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, à Montréal. La Maison Orléans est un lieu d'appartenance, de prise de parole et de quête de sens. On y retrouve différents groupes qui abordent, chacun à sa manière, les questions du sens de la vie et de la place de la spiritualité dans nos vies.

Christiane Gagnon, responsable d'une communauté de méditant-e-s à la Maison Orléans, Lyse Masse, responsable de l'Atelier de méditation et de cheminement spirituel, au même endroit.

Vivre le moment présent

Savourer le moment présent, voilà l'essence que je retiens d'une session de ressourcement intitulée « Le défi de vivre plutôt que de seulement exister » à laquelle j'ai participé en mars dernier, session animée par Yvon R. Théroux.

Comment savoir si je vis plutôt qu'exister? La réponse me vient tout naturellement suite à un événement vécu récemment. Un soir, au cours d'un voyage, j'étais à un spectacle de tango argentin et, impressionnée, je mitraillais les danseurs avec mon appareil photo. J'étais plus occupée à positionner la caméra qu'à apprécier le spectacle. Je me cramponnais à mon appareil en lui donnant le pouvoir de créer de futurs souvenirs. À la fin, je me suis aperçue que mes photos étaient figées et ne rendaient pas toute l'élégance, la gestuelle des danseurs, l'émotion artistique du moment. J'avais manqué une partie du spectacle et j'étais déçue. Je ne vivais pas le moment présent.

Le lendemain, je me rendais à un spectacle de samba sans ma caméra. J'ai pu apprécier les couleurs, la musique, la chorégraphie, l'ambiance survoltée, l'exubérance des danseurs et des spectateurs. Je me suis laissée prendre au jeu, je me sentais bien, je vivais de belles émotions malgré la pluie qui me dégoulinait dans le dos, je me suis laissée aller à me balancer au rythme de la samba. J'étais heureuse, je vivais le moment présent. Maintenant, lorsque je parle de cette soirée, c'est avec enthousiasme, émotion, satisfaction, bonheur. Quel beau souvenir d'un moment présent bien vécu!

Le psychiatre Christophe André écrit : « Décider d'habiter l'instant présent » ... « Libération de nos pensées sur le futur ou le passé : la pleine conscience nous ramène dans le présent. » ... « Nous avons besoin du passé et du futur, besoin

de souvenirs et de projets. » ... « La philosophie de l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé ou au futur. Juste qu'il est plus fragile, que c'est lui qu'il faut protéger, lui qui disparaît de notre conscience dès que nous sommes bousculés, affairés. C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister. »

Ce texte inspirant me ramène à la méditation chrétienne que je pratique régulièrement. Je m'exerce à être au présent, à être tout simplement et j'essaie d'appliquer ces principes dans ma vie quotidienne. Dans la méditation, j'apprends à accepter de ressentir les émotions du moment et de ne pas me battre contre les pensées vagabondes, bref accepter mon être tel qu'il est. La méditation a pris une grande importance dans ma vie, elle m'aide à vivre le moment présent, le seul sur lequel je peux vraiment agir. Selon John Main, un des nombreux fruits de la méditation est de vivre l'instant présent, et pour moi cela se traduit par le calme, la sérénité, la paix, une plus grande harmonie avec mon être intérieur, et par conséquent avec le monde extérieur.

1 André, Christophe, *Méditer, jour après jour*. 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Paris, L'Iconoclaste, 2011, pp. 24 et 26. Texte proposé par l'animateur.

Francine Trudel

Que la lumière soit !

Cet article est le premier s'inspirant directement de mon expérience personnelle de chrétien qui revient à l'Église après plusieurs années d'absence. Le chalet où se passe les événements rapportés est bien réel, et les expériences que j'y relate sont tout aussi représentatives de ce que j'ai vécu en tant que pêcheur/chasseur... et méditant. J'ai choisi d'appeler cette série d'articles « Chronique du pêcheur » à cause du lien à établir avec le symbole chrétien du poisson qui, au premier abord, m'a accroché.

C'était ma première journée de chasse de l'automne dernier, bien que parler de « journée de chasse » m'apparaisse un peu exagéré; disons que Laurier et Ti-Luc étaient partis chasser et moi ça m'arrivait souvent, j'étais resté au chalet pour lire. La journée était fraîche, un petit -5 ° C. L'eau avait gelé dans la plomberie rustique du chalet et le brouillard avait enveloppé le lac et le chalet d'une ouate épaisse. Peu après un petit déjeuner de toasts « cuites sur le poêle à bois », de bacon de mon boucher, servi avec des œufs et de deux cafés, mes deux comparses étaient partis à l'aventure, chevauchant leur quatre-roues, indispensable pour se déplacer dans les petits chemins de bois de ce coin perdu du Québec, à quatre-vingts kilomètres du village le plus proche. Par quel livre commencerais-je ma semaine ? Mon choix se porta sur « Le lotus ou la croix ». Enfin décidé, je m'asseyais dans notre bon vieux « lasy boy », en face de notre grande fenêtre donnant sur le lac, un thé fumant à portée de main. Je n'eus le temps que de lire quelques pages.

Tout commença par un rayon de soleil qui perça le brouillard, et puis un autre. Le mur de ouate se déchira et recula, me dévoilant le lac, mon lac, que le soleil décorait de diamants. Délivrée de son blanc rideau, voilà l'île au milieu du lac ! Vision fantasmagorique qui surgit devant moi. Je déposai mon livre sur la table et sortis contempler cette vision de rêve. Moment de bonheur, où le temps s'arrête. L'elfe en moi exultait de joie. Le soleil radieux élimina peu à peu ce qui restait de brouillard et je quittai la vieille chaloupe renversée qui m'avait servi de siège et retournai au chalet, dans cet état d'euphorie.

Encore sous le charme, tout en prenant une gorgée de thé refroidi, je me dis que si j'avais choisi de croire c'était pour avoir eu d'autres visions de ce genre. Beauté magique de la nature, dissimulant son caractère mystérieux, insondable, indescriptible. L'absolu venait de me

frôler faisant naître un sentiment... d'infini et d'unité. Oui, le monde était beau, mais en même temps, il dépassait tout ce que je peux comprendre, j'en étais émerveillé. Je faisais partie de ce monde, comme tout ce qui m'entoure, comme mes frères humains, les arbres, les animaux, les nuages et les astres du ciel. Dieu, le monde, c'était indescriptible; cette majestueuse vision forçait le respect. Dieu, c'est le mystère, mais un mystère... plus près de moi que ma veine jugulaire, comme le suggère le Coran.

Cette petite voix que je pouvais quelquefois entendre après quelques minutes de silence, est-ce bien Dieu, l'Esprit, Jésus ? Sans en avoir la certitude, je fais le choix de croire que l'Ineffable me parle, me guide, « la foi » peut-être ? Quiétude, bonheur émanant de l'immensité du mystère... chant d'oiseau...

Sans avoir la réponse à ma question, je terminai mon thé froid d'une traite pour ensuite empoigner le balai pour chasser le sable, qui inlassablement s'infiltrait dans le chalet, afin de venir espionner mes pensées... Bon enfin, je vous dis ça comme ça, mais peut-être que le sable n'en avait rien à faire de mes pensées métaphysiques, mais je me confie à vous, espérant que vous me comprendrez et que vous aussi de temps à autre êtes traversés de pensées d'infini.

À la prochaine !

Marc Lacroix, méditant et pêcheur (chasseur)

Souper méditatif



« Et voici que, ce même jour, deux d'entre eux faisaient route vers un village du nom d'Emmaüs. Jésus en personne s'approcha, et il faisait route avec eux; mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître. [...] Quand ils furent près du village où ils se rendaient, il fit semblant d'aller plus loin. [...] Reste avec nous, car le soir tombe et le jour déjà touche à son terme. [...] Et il advint, comme il était à table avec eux, qu'il prit le pain, dit la bénédiction, puis le rompit et le leur donna. Leurs yeux s'ouvrirent et ils le reconnurent... mais il avait disparu de devant eux. »

Nous arrivons au *Centre de ressourcement de Saint-Jean-sur-Richelieu*, nous sommes accueillis par quelques organisatrices, puis gentiment invités à suivre une jeune fille qui nous conduit à la chapelle. Après quelques minutes de quiétude, Martial Brassard nous convie à venir prendre place à la salle à manger. Martial, le maître de cérémonie, nous explique comment se déroulera la soirée: nous commencerons l'activité en silence, les plats nous seront distribués par de jeunes bénévoles du service de la pastorale, tout le long du souper, nous compléterons un carnet de bord dans lequel sont notées quelques questions sur le déroulement de l'expérience du souper. Une fois l'introduction faite, les instructions données, nous fermons les yeux, l'expérience débute après une invitation à l'intériorité et une prière pour le repas récité par Michel Boyer, notre coordonnateur MCQ.

Rapidement, je retourne à l'état méditatif dans lequel j'étais à la chapelle. Ma-ra-na-tha... Ma-ra-na-tha. Des bruits de pas feutrés se font entendre; les jeunes bénévoles commencent le service. Ces bruits de pas me rappellent le réfectoire du monastère bénédictin où je vais régulièrement faire des retraites. Impression de calme... Ma-ra-na-tha... La soupe est servie, les chandelles sont allumées. Je touche le plat de soupe fumante, chaleur; me revient un agréable souvenir d'une expédition de pêche. Il faisait froid, j'avais les mains gelées et la soupe aux légumes était délicieusement chaude, comme ce soir. Martial nous propose de sentir notre soupe, de devenir conscient de l'odeur qui en émane. Là, j'ai un problème, je suis enrhumé et la seule odeur perceptible par mon pauvre nez est une faible odeur de tomates... bon, tant pis. Je goûte, nouveau souvenir de la pêche. Bon goût de légumes et de tomates avec du poivre qui me débouche un peu le nez...

Deuxième service, les yeux à nouveau fermés, je retrouve encore le souvenir du monastère. Le plat principal est servi avec un verre de vin. Nous ouvrons les yeux, tourtière, avec des légumes, des fèves au lard, du taboulé. Sentons (pour ceux qui le peuvent), goûtons. Pour le troisième service, les invités ont le choix: carrés aux dattes, tarte, « pouding-chômeur », jello. Le repas se termine avec une boisson chaude et nous sortons de notre silence en échangeant avec nos voisins de table. Si tous nous pratiquons notre

méditation régulièrement, je n'ai jamais pensé méditer... en mangeant et c'est une découverte pour plusieurs participants. L'ambiance a quelque chose de magique. Surprenant !

Quelques semaines ont passé. Je lis l'évangile de Jean, traduit et commenté par Jean-Yves Leloup, et un passage me saute au visage: « [...] Alors Jésus leur dit: En vérité, en vérité, je vous le dis, si vous ne mangez la chair du Fils de l'homme et ne buvez son sang, vous n'aurez pas la vie en vous. Qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle et je le ressusciterai au jour à venir. » (Jn 6, 53-54) Dans l'explication relative à ce passage, Leloup précise: « [...] Le rituel de l'Eucharistie [...] a pour but de nous rappeler que nous avons d'une certaine façon à devenir « consanguins du Christ », et par là, nous devenons « consanguins » les uns des autres... ». Lors de notre repas méditatif, nous devenions conscients du moment présent... tous ensemble. Nous n'assimilions pas uniquement de la nourriture « terrestre », mais aussi de la nourriture « divine », les enseignements de Jésus. Cette expérience, c'était presque le rituel de l'Eucharistie, tel que nous pouvons le vivre tous les jours, mais avec un nouveau regard qu'on pourrait qualifier de « tripatif » pour citer la célèbre expression de Jacques Languirand.

Cette découverte, nous, les vingt-deux participants, la devons à une équipe de méditants de la Montérégie: Claude Bernier, Martial Brassard, Michel Lanctôt, Johanne Plante, Huguette Plante, Michèle Richert et Claire Landry, et un gros merci aux jeunes qui ont passé leur samedi soir à servir les inconnus que nous étions pour eux.

Les Témoins d'Emmaüs (Lc 24, 13-31)

Souper méditatif, le 22 février 2014 - Marc LACROIX



Bonjour à tous,

Un petit mot pour vous dire combien j'ai apprécié l'expérience du souper méditatif. Tous les commentaires que j'ai reçus sont encourageants et positifs. Merci à ceux qui étaient présents, en particulier à l'équipe de jeunes bénévoles qui nous ont servis avec beaucoup d'attention. Merci à Martial Brassard qui a généreusement animé, à la communauté de méditation de Saint-Jean qui nous a si bien accueillis et à ceux qui nous ont soutenus dans leurs prières.

Des efforts mis en commun pour réaliser un événement dans la foi. Mûs par la confiance, avec attention, pour se mettre à l'écoute les uns des autres. Dernièrement, lors d'une réunion de méditation, Yvon Thérout nous rappelait que l'attention est un élément-clé de la méditation, une qualité du cœur à entretenir. Porter attention aux autres, aux événements, l'importance de l'attention dans la rencontre avec l'autre et le Tout-Autre. Comment l'attention affine l'existence.

C'est en pratiquant qu'on peut expérimenter et comprendre la méditation comme un chemin et en constater les fruits. Nous nous sommes permis un moment fort entre nous, d'être en relation et de partager. Un signe de présence, un fruit cueilli, une récolte à venir!

Merci au Souffle pour avoir attisé nos cendres.

Claude Bernier qui fut accompagnateur régional des Communautés de méditation chrétienne de la Montérégie durant quatre ans.



Les communautés de méditation chrétienne des fraternités pour la paix ?



ROME, 12 décembre 2013 (Zenit.org) - « La fraternité éteint la guerre », toutes les formes de guerres, affirme le pape François dans son premier message pour la Journée mondiale de la paix, le 1er janvier 2014. Il n'hésite pas à s'engager en première personne en écrivant régulièrement « je ».

Car la fraternité, inscrite au frontispice des édifices



français, n'est pas une nouveauté dans les thèmes du pape François. C'était son premier message, après l'*Habemus Papam*, au soir du 13 mars 2013, place Saint-Pierre : « Prions pour le monde entier afin qu'advienne une grande fraternité ».

Dans ce message programmatique du 1^{er} janvier, le pape souligne que la fraternité - ancrée dans la paternité de Dieu - s'apprend d'abord en famille, puis il ouvre l'horizon à une fraternité universelle qui doit lier aussi les nations, saisir les domaines de l'économie et de l'environnement, comme de la politique, des partis politiques.

La fraternité est possible

Si le texte renferme des pépites, le message le plus fort est certainement cette affirmation à la fois réaliste (le pape dénonce toutes les formes les plus odieuses de refus de la fraternité) et à la fois vigoureuse que la fraternité est possible. Que c'est même un impératif moral. Qu'il en va de la survie de la planète. Qu'elle n'est pas étrangère à l'être humain mais au contraire qu'elle est inscrite au cœur de toute personne. C'est pour cela qu'elle est possible : l'humanité y aspire.

Et que l'humanité n'est pas abandonnée à elle-même et à ses démons, à ses tragédies. La paternité de Dieu, dit le pape, est une paternité « efficace » : « Il ne s'agit pas d'une paternité générique, indistincte et inefficace historiquement, mais bien de l'amour personnel, précis et extraordinairement concret de Dieu pour

chaque homme. Il s'agit donc d'une paternité efficacement génératrice de fraternité ».

Le Christ est lui-même « l'Alliance » qui, par sa mort et sa résurrection, a rendu possible la réconciliation avec Dieu et avec le frère et cette fraternité nouvelle. Il en va donc spécialement de la responsabilité des chrétiens, de mettre en oeuvre cette Bonne nouvelle qu'ils ont accueillie.

C'est un exercice quotidien : « La fraternité a besoin d'être découverte, aimée, expérimentée, annoncée, et témoignée ».

Il concerne tout un chacun. On peut décider de changer de route, rien n'est jamais perdu, insiste le pape : « Il ne faut jamais désespérer de la possibilité de changer de vie. Je voudrais que ce message soit un message de confiance pour tous, aussi pour ceux qui ont commis des crimes atroces ».

Le service, âme de la fraternité

Une voie royale : le service mutuel. « Toute activité doit être contresignée d'une attitude de service des personnes, spécialement celles qui sont les plus lointaines et les plus inconnues. Le service est l'âme de cette fraternité qui construit la paix », affirme le pape.

Il en appelle spécialement aux « nantis », et invite chacun à adopter un style de vie sobre et à ne pas exploiter ni son frère ni la création, offerte par Dieu pour qu'elle soit bien gérée, pour tous.

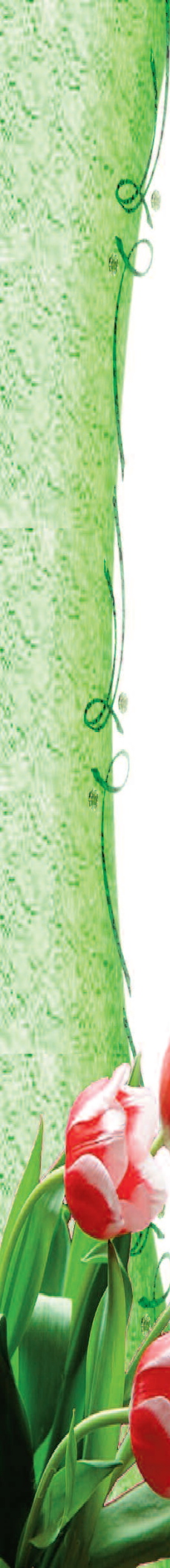
Dans le sillage de l'enseignement de ses prédécesseurs souvent cités de Jean XXIII à Benoît XVI, et des prises de position du Saint-Siège à l'ONU, il demande de renoncer à la prolifération des armes, de prendre sérieusement la voie du désarmement, à commencer par le nucléaire et les armes chimiques.

Voilà la route proposée à la liberté humaine. Le titre du message du pape exprime ce cheminement de la liberté à partir de ce qui est déjà inscrit en elle : la fraternité est à la fois « fondement » et « route » de la paix.

« La fraternité éteint la guerre », toutes les formes de guerres.

Lecture du Message pour la Journée mondiale de la paix.

Anita Bourdin



Regard chrétien sur un ouvrage incontournable

Christophe ANDRÉ, Jon KABAT-ZINN, Pierre RABHI, Matthieu RICARD avec Ilios KOTSOU et Caroline LESIRE, *Se changer, changer le monde*. Ils proposent des solutions pour mieux vivre ensemble. Québec, Les Éditions Transcontinental, 2014, 244 p.

Un livre-phare en quelque sorte qui s'adresse à toute personne de bonne volonté. Il relève d'ailleurs d'une spiritualité cosmique, la première qui rend toutes les autres possibles. Il n'y a pas, de la part des six auteur-e-s, une identification à une tradition religieuse spécifique, même si on peut discerner des influences bouddhistes tant chez Kabat-Zinn que Ricard. S'il y avait eu un auteur chrétien, je pense à André Beauchamp, le propos aurait été de même teneur.

Quand il s'agit de faire prendre conscience des enjeux et défis très contemporains à un auditoire le plus large possible, on s'attend qu'un sage prenne la parole à partir de son expérience humaine d'abord et avant tout. S'il puise des valeurs dans une tradition spirituelle ou religieuse, elles seront universelles, faisant partie du patrimoine humain. Dès le premier chapitre, la valeur de responsabilité est mise en évidence. L'Occident judéo-chrétien doit se rappeler, en référant au Livre de la Genèse, que «nommer chaque créature» signifie directement se rendre responsable de chacune d'elles et assumer leur devenir! Ce qui implique empathie et compassion pour tout ce qui est vivant. Seules les personnes en station debout, libres, pleinement conscientes peuvent mesurer toutes les conséquences du vivre ensemble et dépasser le mal-être actuel.

Christophe André, au deuxième chapitre, pose un diagnostic dur mais combien réaliste sur notre société aliénante à l'enseigne de l'hyperconsommation/gaspillage : «faire rouler l'économie à tout prix» dessert-il le bien commun ou risque-t-il d'emprisonner un grand nombre d'individus dans une dépendance quasi pathologique? Il sied ici de poser la question suivante : «Les adeptes de diverses traditions spirituelles et religieuses se démarquent-ils suffisamment de ces maux sociaux?» Si «se changer» a un certain rapport avec «se convertir», cela ne fait-il pas appel à une recherche authentique des valeurs de partage, d'égalité et d'équité mises de l'avant par plusieurs traditions religieuses et spirituelles? Sans omettre la Règle d'or

rencontrée dans les propos éthiques de toutes celles-ci : « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'il te soit fait. »

Le chapitre trois est signé par Jon Kabat-Zinn, ce célèbre médecin étatsunien qui insère une pratique spirituelle de la « pleine conscience » dans le traitement de ses nombreux patients, pratique maintenant établie dans plus de 700 hôpitaux. La « pleine conscience » n'est en rien une panacée, un cataplasme. C'est le cœur même de toute guérison où on cultive l'attention et une conscience qui accompagne tout changement profond de la personne. La portée de la phrase d'Etty Hillesum mise en exergue tout juste avant l'introduction prend ici son sens plénier : « Je ne crois pas que nous puissions corriger quoi que ce soit dans le monde extérieur que nous n'ayons corrigé en nous. » S'ouvrir en vérité aux autres est un apprentissage exigeant mais tellement enrichissant.

C'est le noyau dur des propos de Matthieu Ricard au quatrième chapitre. Or « se changer soi-même pour mieux changer le monde, c'est se libérer des toxines mentales que sont la haine, l'avidité, la jalousie, l'orgueil et l'esprit de vengeance qui empoisonnent notre existence et celle des autres p.106. » Penser davantage à autrui est tout simplement un entraînement. Dans la tradition chrétienne, la valeur amour prend toute sa puissance et tout son sens en s'appliquant dans le quotidien de la vie des adeptes qui pourraient « changer la face de la Terre » par leur attitude bienveillante et constructive. Dans l'Église naissante, les Actes des Apôtres rappellent qu'on reconnaissait les disciples de Jésus à l'amour qu'ils cultivaient les uns envers les autres.

Pierre Rabhi, d'origine algérienne, considéré comme le père de l'agroécologie remet les pendules à l'heure concernant nos rapports avec la Terre, écrin où l'humanité a émergé très tardivement dans l'évolution de notre galaxie. Notre planète, riche en ressources naturelles, l'homme aura réussi à concentrer la consommation des quatre cinquièmes des ressources au profit d'un cinquième de l'humanité ! (p. 142). Cherchons l'erreur. Tout est interdépendant et les problèmes, comme les solutions, ne peuvent venir que de l'humain.

La conclusion de Caroline Lesire et celle d'Ilios Kotsou permet d'espérer un changement profond de l'espèce qui a le plus à gagner pour une vie améliorée parce que partagée et respectueuse des différences enrichissantes. À la suite de cette mort annoncée, la « résurrection » viendra-t-elle ?

Yvon R. Thérout, responsable d'Échos du silence et membre du Comité de rédaction de la revue l'Envoi du diocèse de Saint-Hyacinthe, juin 2014.



LE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION EST COMPOSÉ DE
FRANCINE DEVROEDE, MICHEL BOYER OFM,
FRANCINE TRUDEL, MARC LACROIX,
CHRISTIANE GAGNON, HUGUETTE PICARD-LAPORTE



Francine Trudel

Depuis quelques années, je suis engagée comme bénévole dans des organismes dont la mission générale est le mieux-être des plus démunis.

Pratiquante de la méditation chrétienne depuis cinq ans, je crois à l'importance du silence pour toucher le moment présent qui m'apporte réconfort et se traduit dans la vie quotidienne par la paix, le calme de mon être intérieur et par conséquent une plus grande harmonie avec le monde extérieur.

Mon implication à Méditation Chrétienne du Québec est une suite logique à mon besoin de servir. Pas nécessaire d'être déshérité pour méditer, juste le désir de s'approprier au silence et de rejoindre cette présence intérieure. Je souhaite apporter ma petite contribution à faire connaître cette pratique de la méditation qui est une forme contemplative de la prière.



Christiane Gagnon

J'ai œuvré pendant une quarantaine d'années comme enseignante spécialisée en Sciences religieuses, en animation de la vie étudiante, en Arts et sciences et en gestion de classe.

J'ai débuté ma carrière au secondaire. Par la suite, j'ai rejoint les enseignants du primaire. Ma passion en pédagogie et surtout en pédagogie de la catéchèse et de l'enseignement religieux m'a entraînée comme conseillère pédagogique en enseignement religieux et agente de développement pédagogique au Ministère de l'Éducation et à l'Office de catéchèse du Québec.

Retraîtée depuis une quinzaine d'années, la Parole de Dieu est venue colorer mon quotidien et ma pédagogie : bénévolat à la Maison Orléans du quartier Hochelaga-Maisonneuve (lieu de quête de sens); responsable de deux groupes de Méditation chrétienne et depuis deux ans responsable du projet « l'Aventure de l'Évangile » à Pointe-aux-Trembles. Cette dernière implication est pour moi un lieu privilégié pour établir un dialogue entre mon quotidien et la Parole de Dieu.

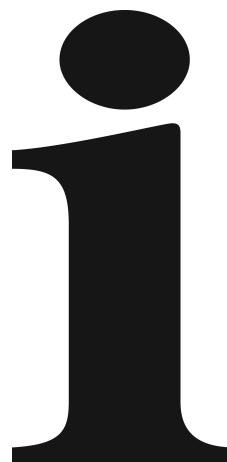


*Cette édition de l'Échos du silence (n° 2, vol. 22) est réalisée, en partie, grâce à ces
commanditaires que nous tenons à remercier.*



Beloeil
863, boul. Yvon l'Heureux Nord

Mont-Saint-Hilaire
466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
BELOEIL**

941, Bernard-Pilon
Beloeil J3G 1V7

450 467.6509
ibo@videotron.ca