# Echos du silence

VOLUME 24 n°2 AUTOMNE 2016 PUBLICATION SEMESTRIELLE





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

C'EST LA RENTRÉE et pour célébrer ce moment historique, Marc et Gaétan sont heureux de vous présenter leur petit-dernier, le volume 24, numéro 2 du bulletin Échos du silence.

La rentrée est synonyme de papillons dans le ventre. Tout le monde connaît ça, au primaire, au secondaire, au cégep, à l'université et au premier jour de sa vie professionnelle. On peut aussi avoir des





Marc Lacroix

Gaétan Landreville

papillonnements pour une publication, tout étrange que cela puisse paraître. Le florilège de témoignages qui a fait l'objet du dernier numéro spécial laisse supposer que vous êtes nombreux à vivre ce papillonnement qui commence pour la plupart très doucement, quand on vit une expérience pour la première fois. On ne sait pas trop ce que c'est, mais ce que ça provoque est parfois étonnant.

À la demande du CA, et comme vous êtes sur le point de le constater, nous avons choisi de faire porter une importante portion de ce numéro sur le thème Jeunesse et Méditation. Yvon notre président, Sébastien notre coordonnateur, Christiane, membre sortante du CA, mais toujours engagée au sein du comité J et M, Huguette, membre du CA, accompagnatrice régionale de la Montérégie et elle aussi membre du comité J et M, des membres de la communauté mondiale de méditation chrétienne, tout ce beau monde nous entretiennent du futur de MCQ/RFC et celui de notre projet Jeunesse et méditation.

Nous vous rappelons que Échos du silence existe pour vous méditants et méditantes, alors : « À vos claviers, prêts, partez! ». Vos témoignages, surtout ceux en lien avec la jeunesse et la méditation, thème privilégié de l'année 2016, seront bien reçus. Rédigez votre article, d'environ une page (500 mots ou moins), avec idéalement une photo, puis faites-le parvenir à marcbrunolacroix@gmail.com et à info@meditationchretienne.ca. Quant à lui, Gaétan, le grand-papa adoré de la très adorable Livia, trois ans, l'initie tout doucement quand elle l'appelle pour lui dire : « Allô, Gaétan, je t'aime ». Espérons qu'un jour Livia dira en toute simplicité : « Allô Jésus, c'est moi Livia qui t'aime ». La simplicité, quelle belle leçon de sagesse à tirer de cette innocence!

Bonne rentrée!

Marc Lacroix et Gaétan Landreville, coresponsables du bulletin *Échos du silenc*e

Cette édition de l'Échos du silence, vol. 24 n° 2 est réalisée en partie, grâce à ces deux commanditaires que nous tenons à remercier.





#### **Sommaire**

- 4 Le mot du président
- 5 Le mot du coordonnateur
- 6 « Jamais sans les enfants !»
- 7–8 Retrouver ses racines, oui, mais comment?
- 8–9 Trois courts textes de Penny Sturrock
- 9 Ressourcement dans l'Outaouais
- 10 Elle nous parle..., d'amour!
- 1.1 Une ado avancée en âge
- 12-13 Jeunesse et méditation
- 14–15 L'intériorité chez Matthieu
- 16–17 La puissance de notre mot de prière : MARANATHA
- 18–19 L'activité de la symbolique du pain
- La Méditation chrétienne au cœur de la tradition chrétienne
- 21 Chronique du pêcheur
- 22 Et si nous parlions « lecture »?
- 23 Espérance du monde « Martin Luther King »

#### Le mot du président



Yvon R. Théroux

## La mission de Méditation chrétienne du Québec (MCQ) et des Régions francophones du Canada (RFC) : une reformulation audacieuse dans la foi vécue

#### Je vous partage une réflexion à titre de méditant et de président du conseil d'administration.

C'est la lecture du discours du pape François à l'Assemblée du Conseil pontifical pour les laïcs le 17 juin dernier qui m'inspire profondément. Essentiellement, il souhaite « une Église en sortie — un laïcat en sortie. » Qu'est-ce à dire? « Une Église qui sort en permanence, communauté évangélisatrice (…) qui sait prendre sans peur l'initiative, aller à la rencontre, chercher ceux qui sont loin et arriver aux carrefours des routes pour inviter les exclus » (ibid., 24)... S'engager dans notre monde, dans les zones périphériques pour rencontrer « ceux qui sont en difficulté et qui ont besoin de miséricorde. »

Une semence est jetée en terre avec le quatrième élément de notre mission présenté à notre assemblée générale le 14 mai : faire découvrir aux jeunes du Québec et du Canada francophone, de manière personnelle ou par l'entremise de petites communautés d'appartenance, un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne et avec elle, le monde qui les entoure. Et ce, en favorisant un engagement social des jeunes au cœur de leur milieu de vie, au service d'une cause bien enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde. (Je souligne). L'ancien gouverneur général du Canada, Georges Vanier, affirmait avec conviction que plus un individu était engagé au plan social, économique, politique, plus il devait réfléchir, prier et méditer.

Les nouvelles jeunes communautés de méditantes et de méditants iront à l'école du bénédictin John Main. John Main était très engagé dans diverses causes (Direction d'un collège à Washington D.C., fondation d'un prieuré et enseignement de la méditation à Montréal de 1977 à sa mort en 1982). Il écrivait de nombreux ouvrages spirituels, assurait la prédication en divers milieux. Il rencontrait les uns les autres, fort nombreux, qui avait besoin de ce grand spirituel du XX<sup>e</sup> siècle.

La méditation est une lumière pour éclairer le monde, elle ne peut être mise sous le boisseau. Elle se transmet plus aisément quand les témoins sont engagés dans des causes humanitaires, auprès des laissés-pour-compte, des réfugiés, des plus pauvres sur notre planète. Et il y en a partout, même à côté de moi. La méditation est un tremplin pour aller de l'avant, pour aller toujours plus loin dans une évangélisation inspirée des gestes, actes, attitudes, paroles de Jésus. Devenir partisan de ce maître intérieur.

C'est l'horizon d'une transformation de notre vision de méditantes et de méditants : poursuivre notre chemin de pèlerin en accompagnant quelqu'un qui a besoin d'écoute, d'attention, de miséricorde. Au cœur de sa famille, au sein de son quartier, dans son milieu de travail, dans son bénévolat de retraité-e.

« Nous avons besoin de laïcs bien formés, animés par une foi paisible et limpide, dont la vie a été touchée par la rencontre personnelle et miséricordieuse avec l'amour de Jésus-Christ. Nous avons besoin de laïcs qui risquent, qui se salissent les mains, qui n'aient pas peur de se tromper, qui aillent de l'avant. [...] Et j'ai dit aux jeunes : nous avons besoin de laïcs qui aient le goût de l'expérience de la vie, qui osent rêver. Aujourd'hui, c'est le moment où les jeunes ont besoin des rêves des anciens. Dans cette culture du rejet, ne nous habituons pas à écarter les personnes âgées! Poussons-les, poussons-les afin qu'elles rêvent et — comme le dit le prophète Joël — qu'elles « aient des songes », cette capacité de rêver, et qu'elles nous donnent à tous la force de nouvelles visions apostoliques. » (Pape François). Ici, j'honore les pionnières de Jeunesse et Méditation, Christiane Gagnon et Huguette Plante qui correspondent mot pour mot à ce profil mis de l'avant par François.

#### Yvon R. Théroux



Sébastien Gendron

# Rechercher l'unité dans la diversité

Du 27 juin au 4 juillet dernier, j'ai représenté notre communauté franco-canadienne à la Conférence des coordonnateurs nationaux de la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne (CMMC/WCCM). L'octroi d'une bourse a rendu ma participation possible à cet événement qui réunit tous les cinq ans des responsables de plus d'une quarantaine de nationalités différentes. En tant que coordonnateur général de MCQ/RFC, la rencontre personnelle de mes collaborateurs à l'international apporte un souffle tout à fait nouveau à mon travail même au plan national.



Ces quelques journées furent pour le moins intenses, chaque pause et temps de repas étant l'occasion d'échanger des idées et d'élaborer des projets avec les représentants d'autres pays francophones (principalement

la France, la Suisse et l'Île Maurice) et de l'Amérique du Nord, ainsi qu'avec les responsables de l'École de méditation (Meditatio) et de sa maison d'édition (Media).

Trois éléments clés sont ressortis de cette conférence ; communiquer plus efficacement avec les instances internationales, développer une méthode de travail plus systématique pour la traduction du matériel produit de prime abord en langue anglaise (matériel de base, livres, cours en ligne, vidéos, textes de réflexions du site web (wccm.org) émis chaque semaine, enseignement en ligne, etc.) et une insistance à revenir dans notre pratique aux enseignements de base de la communauté.

Une part importante de la conférence portait sur la méditation auprès des jeunes, et plus particulièrement dans les écoles. Deux priorités ressortent de notre atelier de groupe : privilégier les enfants en milieux défavorisés et développer des stratégies pour intégrer des écoles au système d'éducation sécularisé. La promotion de la méditation auprès des jeunes adultes a aussi fait partie de notre réflexion.

Au sein de MCQ/RFC, notre contexte socioculturel oriente notre action auprès de communautés de jeunes en dehors du système scolaire primaire et secondaire. Cela demande parfois plus de créativité et d'audace, mais c'est une passion que le comité Jeunesse et Méditation tente de transmettre à nos méditants-es depuis deux ans maintenant. En espérant que ce numéro d'Échos du silence, dont le dossier principal porte sur cette proposition de la prière silencieuse auprès des jeunes, suscite un désir d'engagement pour ceux et celles qui en ressentent l'appel.

Bonne lecture à toutes et à tous!

Sébastien Gendron, coordonnateur MCQ/RFC

# « JAMAIS SANS LES ENFANTS! »

Quand je repense à l'expérience que j'ai vécue, dans une école publique à Montréal (enfants 5-6 ans) et dans un camp familial (enfants 5-12 ans), je me dis : « maintenant, à MCQ/RFC, « Jamais sans les enfants !». Le 25e anniversaire de notre organisme est une belle occasion de le dire avec moi haut et fort.

Le 4° volet de notre mission me donne les mots pour le dire : « Faire découvrir aux jeunes du Québec et du Canada francophone, de manière personnelle ou par l'entremise de petites communautés d'appartenance, un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne et avec elle, le monde qui les entoure. Et ce, en favorisant un engagement social des jeunes au cœur de leur milieu de vie, au service d'une cause bien enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde ».

Quels sont les liens entre cette mission et l'expérience que j'ai vécue ?

Avec les enfants de l'école publique non confessionnelle, j'ai marché sur le chemin de l'intériorité et du silence. Avec les jeunes du camp familial, le même chemin a été emprunté, mais ensemble nous avons pratiqué le silence à l'aide du mot-prière MA-RA-NA-THA.

Dans les deux groupes, la préparation du corps et du cœur a été la même.

Pour la préparation du cœur, j'ai utilisé la visualisation proposée dans « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel. C'est cette expérience dont je veux vous faire part. Le titre de la visualisation : « Le secret de la chambre du cœur ». Au cours de cette visualisation, je crois fermement que les enfants ont saisi que « bien profond dans notre cœur il y a un endroit où on ne risque rien... Un endroit où il y a quelque chose de particulier, quelque chose qui s'y trouve toujours. » À cet endroit précis, notre cœur ne peut « se briser ».

Ce qui me touche profondément dans cette expérience, c'est que sans avoir nommé L'ESPRIT SAINT, sa Présence a été sentie. Et je me suis rappelée Rm 8, 26 : « [...] mais l'Esprit prie Dieu en notre faveur... » Que l'on soit dans un milieu non confessionnel ou confessionnel, c'est le même Esprit qui agit... C'est Lui qui nous pousse à dire :

« JAMAIS SANS LES ENFANTS, car les enfants naissent contemplatifs! »

Je te bénis, Père, Seigneur du ciel et de la terre, d'avoir caché cela aux sages et aux intelligents et de l'avoir révélé aux tout-petits. »

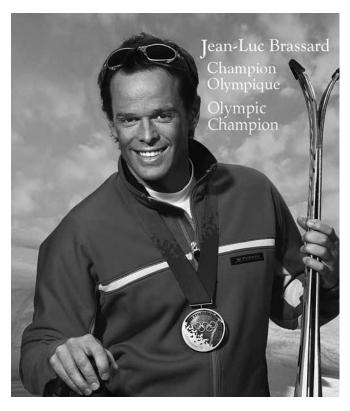
Par Christiane Gagnon, méditante et collaboratrice à Jeunesse et Méditation



# Retrouver ses racines, oui, mais comment?

« On a caché le bon Dieu dans un endroit où les hommes n'iront certainement pas le chercher, c'est-à-dire, au-dedans d'eux-mêmes.»

(Jean-Luc Brassard, médaillé olympique)





**Christiane Gagnon** 

LAURENCE FREEMAN, le directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, a saisi l'urgence d'aller à cet endroit en proposant le défi de faire connaître la méditation aux jeunes du monde entier. Déjà, une dizaine de pays ont répondu à cet appel. Au Québec et dans les provinces francophones du Canada, ce défi est devenu une mission qui s'enracine peu à peu dans différents milieux. Le défi est grand, mais nous croyons à la puissance de l'Esprit. Déjà, en 2015, lors du Séminaire John Main, en Nouvelle-Zélande, David Tacey, principal intervenant à ce Séminaire, a su nous donner de l'espoir.

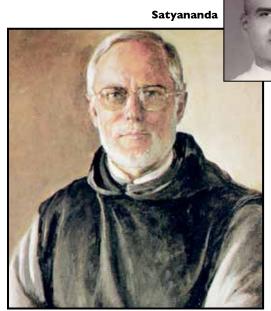
« La révolution de la spiritualité fait beaucoup parler d'elle, en particulier chez les jeunes. Mais en fait, sous l'impact médiatique positif, beaucoup d'entre eux se sentent perdus parce qu'ils n'ont ni racines, ni passé ancestral. Leur manque ce sol riche où faire pousser la plante de la spiritualité. Et les racines sont la tradition. Sans tradition, bien des spiritualités et des jeunes se fanent et se dessèchent comme des fleurs dans un vase. Il leur faut quelque chose de plus... Le retour de l'Esprit à une époque laïque. La spiritualité et la religion peuvent se rejoindre à nouveau... » (Bulletin Meditatio-Printemps 2015)

Ce « de plus », pourrait-il être la méditation chrétienne? En s'engageant sur ce chemin, les jeunes peuvent découvrir leur intériorité et élaborer leurs propres repères spirituels, mais pour cela, ils ont besoin d'un engagement communautaire vécu comme une occasion de réfléchir

sur le sens de la vie et la place qu'ils occupent dans la société et dans le monde. Pour les responsables des futures communautés de jeunes méditants, le défi est d'arrimer l'expérience de la méditation et l'engagement social. Je pense à ce groupe de jeunes femmes qui partiront bientôt pour une mission en Haïti. Elles ont construit leur projet en apprenant à prier silencieusement comme le suggère John Main, notre guide spirituel. Rappelons-nous qu'il a lui-même été initié à la méditation par Satyananda, cet indien de tradition religieuse hindoue, qui dirigeait à la fois un orphelinat et un centre spirituel de méditation (ashram).

La discipline de la méditation chrétienne est exigeante, mais elle libère de la compulsion à tout voir en termes de compétition et de réussite. Les jeunes ont besoin de vivre cette forme de discipline qui rejoint leurs racines profondes et qui pousse à un engagement qui donne sens à leur vie.

Par Christiane Gagnon, collaboratrice à Jeunesse et Méditation pour MCQ/RFC



John Main

# D'une grand-mère australienne; trois courts textes de Penny Sturrock



**Penny Sturrock** 

## La prière d'une grand-mère

Quand je mets mes petits-enfants au lit, lors de « babysitting » (ils ont 14, 11, 9, 7, 6, 4 ans et 4 mois), je fais en sorte que la dernière image qu'ils aient avant de fermer les yeux soit leur grand-mère assise et méditant à côté d'eux. Une fois que je les ai bien bordés, je m'assois sur une petite chaise et je dis : « Maintenant, je vais méditer. Je m'assois, je reste immobile, je ferme les yeux et je commence à dire le mot de prière ou mantra » (invariablement, ils disent « MA-RA-NA-THA » à haute voix avec moi!). Je continue : « Je reste aussi immobile que possible, je prends le temps de vérifier que mon dos est droit

et mes mains sont bien détendues sur mes genoux ». Alors je commence à méditer et si c'est tout ce dont mes petits se rappellent de moi, je serai la plus heureuse des grand-mères!

## Nés contemplatifs

À leur naissance, dès que j'ai mes petits-enfants dans les bras, je les prends sur mon cœur, je m'assois et je médite avec eux. Mes filles et mes fils le comprennent comme « une habitude de Penny » et même si mes enfants ne sont pas des méditants, ils ne s'opposent pas à cette façon de faire avec leurs enfants, ils considèrent que c'est très apaisant pour le bébé, et y voient aussi le modèle d'un adulte vraiment « immobile et silencieux ». Parfois j'ai répété le mantra quand ils étaient bébés d'une voix très

calme, sachant que le mot va prendre racine dans leur cœur à mesure qu'ils grandiront. À l'âge de 2 ans, mes petits s'assoient avec moi, pour un temps très court, quand je médite. Ils aiment le gong, la bougie, le petit tabouret que je leur prépare. Ils aiment le « rituel » de préparation à la prière silencieuse et les plus âgés emmènent souvent les plus jeunes dans cet « espace sacré » et méditent euxmêmes, à des degrés divers. Les aînés sont prompts à faire la leçon à ceux qui perturbent la méditation!

# Des moments d'émerveillement

Il est si facile de trouver des « moments d'émerveillement » avec ses petits-enfants : les animaux et les oiseaux, la nature, un coucher de soleil, le bruit du vent, de la pluie..., tout cela peut nous amener à nous arrêter, écouter, observer et toucher en silence. Les enfants adorent explorer un jardin avec une petite loupe: invitez-les à s'arrêter pour observer le dessous d'une feuille, un caillou ou un brin d'herbe. « S'émerveiller est un embryon de prière » dit Madeleine Simon. Un monde loin de la technologie et du bruit est là pour nous et pour eux, et nous pouvons être leur guide sur la voie du silence intérieur profond. « La capacité de s'émerveiller et l'amour de la sagesse prédisposent à la pratique contemplative » (Laurence Freeman, The Goal of life, p. 64) et les enfants nous apprennent tout quand nous partageons avec eux le chemin de vie.

#### **Penny Sturrock**

Membre de la WCCM (World Community for Christian meditation, la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne). Coordinatrice internationale pour la Méditation avec les enfants et les jeunes.

### Ressourcement dans l'Outaouais

Pour marquer le 25° anniversaire de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada, les communautés de la région de l'Outaouais organisent une journée de ressourcement sous le thème : L'ENSEIGNEMENT DE JOHN MAIN : RACINES ET RÉSONNANCE.

Le samedi 30 avril 2016, une cinquantaine de personnes répondent à cette invitation à la Maison Accueil-Sagesse à Ottawa. Le conférencier choisi est Fabrice Blée. Il est professeur à la Faculté de théologie de l'Université Saint-Paul, à Ottawa, et responsable du Diplôme d'études supérieures en théologie contemplative et mentorat spirituel. C'est la personne bien désignée pour nous faire découvrir les racines de la Méditation chrétienne et d'autres formes de prières contemplatives.

Il dresse un portrait du grand maître de la spiritualité au 4° siècle, Jean Cassien, et rappelle que la prière parfaite nous a été enseignée d'abord par Jésus dans le Notre Père. Beaucoup de moines à travers l'histoire se sont inspirés de Jean Cassien par la richesse de sa doctrine, mais une spécificité se démarque au 20° siècle : la contemplation n'est plus réservée qu'aux moines et moniales, mais elle est présentée et offerte à tous et toutes, dans le quotidien de la vie. Il explique ces différents mouvements de méditation contemporaine comme celui de John Main, Thomas Keating, Henri Le Saux, Thomas Merton. Chacun présente des particularités différentes, mais toutes ces méthodes ont le même objectif : elles conduisent à l'union à Dieu. Retenons ici brièvement la voie de John Main qui nous interpelle particulièrement. Il propose la voie du silence, de l'immobilité, et la voie du silence pour lui, c'est la voie du mantra. Pour terminer son exposé, il nous parle de la méditation de la pleine conscience qui connaît aujourd'hui un grand succès. C'est une méditation qui se dégage de toutes les religions et attire les personnes en quête de bonheur et d'une meilleure performance humaine. Elle s'ancre sur la psychologie tandis que la Méditation chrétienne et les autres formes de prière ont pour objectif premier, l'union à Dieu.

En plus de ce riche enseignement, la journée se déroule avec beaucoup de diversités par la collaboration de quelques participants et participantes. Le moment de prière est introduit par Raymonde Desaulniers, et à un autre moment, Lorraine Nadeau invite trois personnes à décrire brièvement un personnage mystique de leur choix. C'est ainsi que Rock-André Leblanc nous fait découvrir la bénédictine Hildegarde de Bingen, une moniale du Moyen Âge; Nancy Jean nous parle d'Etty Hellisum, une mystique juive du 20e siècle qui a connu les camps de concentration et la mort tragique à Auschwitz en Pologne; Lucie Smeltzer Legault présente Bede Griffiths, un moine bénédictin, grand mystique des temps modernes.

Ce ressourcement riche en contenu ne se limite pas à recevoir un enseignement, mais aussi à s'accueillir mutuellement entre méditants et méditantes de la région. Des liens se tissent entre nous et se rencontrer devient toujours un stimulant pour reprendre la voie du silence, la voie du mantra dans notre quête de Dieu.

#### **Claire Cardinal**

#### La veille de la Saint-Valentin

# Elle nous parle..., d'amour!

C'était le 13 février en l'église de Saint-Médard. La communauté Kichesipi l'attendait : Christiane Gagnon, une responsable Jeunesse à Méditation chrétienne du Québec et des Régions francophones du Canada (MCQ/RFC), accompagnée de Nicole Portelance, méditante et harpiste. Aux quelque vingt convives des agapes fraternelles, Christiane a raconté l'amour bien vivant au fond du cœur des enfants de Dieu, l'amour du Père..., tel un bijou de lumière et de tendresse à portée de prière, dans la formule simple de la méditation à la manière de John Main.

La méditation, nous a-t-elle confié, nous rend habitables..., habitables par l'Esprit grâce au silence, à l'immobilité, et à la fidélité et par la pratique de la foi en la seule prière de l'univers, c'est-à-dire celle de Dieu pour l'humanité, la prière de sa parole dans la bouche de son fils Jésus, notre frère, et dans la Bible. C'est pour cela que nous méditons. Pour s'évangéliser, selon le vœu de notre bon Pape François.



Et voici qu'habitées par l'Esprit, les personnes méditantes se tournent vers les enfants et les jeunes — espoir de l'Église — afin de leur offrir les clés qui ouvrent le cœur et mènent chacun vers son centre, vers le Père. Aux dires des personnes participantes, Christiane nous a fait apprécier les réussites à ce jour au Québec et dans le monde. Désormais mieux instruits et motivés, nous sommes inspirés pour appuyer des Projets-Jeunesse. Ces projets sont de toute première importance pour les trois paliers du mouvement : Communauté mondiale de médiation chrétienne, MCQ/RFC, communauté Kichesipi.

Dans cet esprit, notre communauté appuie et soutient désormais les initiatives à l'intention des enfants de l'Unité pastorale Grande Rivière. Nous avons confiance. Sous le souffle de l'Esprit, avec l'élan de toute la communauté et l'indispensable engagement des responsables des



Jules-Daniel Langlois-Lachapelle

services aux enfants, nous réussirons. Participaient à la réunion, les responsables suivants :

- l'agente de pastorale de l'Unité pastorale Grande Rivière et responsable de la préparation au Premier Pardon et à l'Eucharistie : Diane Leduc
- les bergères qui se dévouent pour les petits : Louis llevec et Françoise de Sousa
- la responsable des baptêmes des jeunes d'âge scolaire : Jocelyne Côté-Kupfer
- le responsable des jeunes en chemin vers la Confirmation : Raymond Sabourin
- la responsable du groupe d'Éveil à la foi enfants de 5 à 7 ans : Nicole Bailey

Un merci, de tout cœur, à ces personnes responsables!

Grand merci à tous les membres de la communauté pour leurs prières et leurs actions. Merci à sœur Marie Desjardins, responsable diocésaine des bergères — Gatineau, Ottawa, Mont-Laurier — venue manifester sur place son intérêt. Merci aussi à notre cher pasteur, monsieur l'abbé Mayer qui nous a honorés de sa présence.

Et merci Christiane! Qui sait? On se reverra peut-être bientôt pour voir les progrès accomplis!

#### Jules-Daniel Langlois-Lachapelle

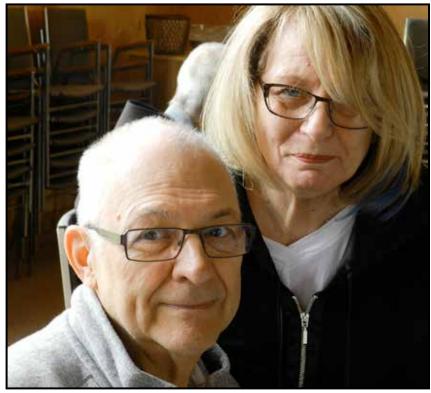
# Une ado avancée en âge

JE SUIS UNE ADO DE 74 ANS. Surprenant dites-vous? Bien non. Durant toute ma vie, j'ai vécu avec des enfants et des adolescents. Je suis l'aînée d'une famille de huit enfants, j'ai passé une dizaine d'années pensionnaire chez les religieuses, trois ans interne dans une école d'infirmières, vingt ans dans les hôpitaux, vingt dans des cégeps, en catéchèse des 8-10 et des 11-13 ans, au mouvement Service de Préparation à la Vie (SPV), aux Jeux du Québec et j'en passe. À la longue, j'ai fini par adopter ou conserver plusieurs de leurs comportements. Je peux m'émerveiller, j'adore le nouveau, je veux encore changer mon monde, pour le mieux naturellement, j'aime les groupes, les défis. Au travers de ma folie d'adolescente, j'essaie de manifester de la compassion, de l'écoute, de la confiance envers soi et les autres.

Un des moyens permettant de transmettre ces valeurs fondamentales passe par la méditation. Plusieurs expériences sont vécues avec de jeunes ados appar-

tenant au mouvement SPV. Ils sont très réceptifs, à ma grande surprise d'ailleurs. Ces jeunes découvrent quelque chose de nouveau et d'intrigant, leur vie intérieure! Souvent, le tourbillon de la vie d'aujourd'hui ne leur a pas permis de se regarder par en dedans, comme me le faisait remarquer un ado à la suite d'un moment de méditation.

Je ne suis pas « une parente ». Je ne représente pas l'autorité. Je suis moins une menace pour ces jeunes. Je comprends le stress qu'ils vivent. Un jour, un petit groupe de jeunes parlent un peu négativement de leurs grands-parents. Je leur fais remarquer que je pourrais être leur grand-maman. « Toi Huguette, c'est pas pareil ! » J'apprends ainsi que je peux devenir un de leurs mentors. Quel beau rôle! Difficile aussi. Avec des mots d'ados, avec eux, ensemble, nous avançons. Je suis une aide pour eux, ils le sont pour moi. Je dois prendre conscience de mes propres sentiments, de mes comportements. Je m'examine, j'essaie de ne pas me juger, je m'ajuste. J'aime bien la confrontation saine, productive en y établissant des limites : l'attention, l'écoute, le respect. L'adolescente que je suis toujours se permet aussi de rencontrer des professeurs, des agentes de pastorale, des équipes de pastorale, des parents. Je leur parle avec amour et humour de la méditation chrétienne selon John Main,



Huguette Plante et son conjoint

moine bénédictin et de son successeur, Laurence Freeman, aussi moine bénédictin. Beaucoup expriment le besoin de méditer et de le faire avec des enfants, des ados, des jeunes adultes. Le programme Jeunesse et Méditation de Méditation Chrétienne du Québec et des Régions Francophones du Canada (MCQ/RFC) est là pour eux. Il se divise en trois parties : sensibilisation, formation, expérimentation. Vous n'avez pas besoin d'être une ado âgée, fofolle, passionnée par les jeunes et la méditation comme moi, pour vivre ce merveilleux voyage : faites méditer les jeunes. Il existe moult types d'enseignement. Le mien est empreint d'amour et d'humour. Je suis un peu comme la dame habillée en mauve de Jenny Joseph. Voir sur Google « Quand je serai vieille, je m'habillerai en mauve, je mettrai un chapeau rouge qui jure avec ma robe... » Jenny Joseph 1963.

Comme une céréale, côté blé entier, côté givré, j'utilise les deux facettes de ma personnalité. Je suis Huguette Plante, membre du CA de MCQ/RFC et répondante de Jeunesse Méditation à ce CA.

#### **Huguette Plante**

# Jeunesse et méditation



Laurence Freeman

Une jeune professionnelle m'a confié un jour à quel point, à un moment donné, elle était devenue désabusée de la vie. Elle n'avait pas de problèmes graves, mais son emploi était devenu si exigeant que ses seules valeurs étaient la réussite et la compétition. Elle souhaitait mettre fin à cette situation quand un ami lui a parlé d'une formation à la pleine conscience à laquelle elle s'est inscrite. Elle a retrouvé goût à la vie en se mettant à cuisiner pour des amis, à faire des marches en forêt et à écouter de la musique. Toutefois, elle a vite senti le besoin de quelque chose de plus profond, un appel intérieur vers de l'inconnu, mais qui ne lui était pas par ailleurs tout à fait étranger. Elle avait entendu parler de la méditation. Elle était plus ou moins chrétienne et tapa, sur son ordinateur, les mots méditation chrétienne et elle aboutit à notre retraite de la Semaine sainte à Bere Island qui a toujours comporté un volet jeunesse.

C'était tout à fait nouveau pour elle; à la fois, méditer et faire partie d'une communauté. Elle s'est interrogée sur nos techniques de marketing qui ne l'ont toutefois pas impressionnée. Mais elle a commencé à méditer. Quelques mois plus tard, je l'ai revue à l'une de nos rencontres de jeunes méditants à Londres. Je lui ai demandé comment elle allait et le sourire qui illuminait son visage rayonnant de gratitude m'a révélé à quel point elle était reconnaissante d'avoir découvert la méditation, une com-

munauté partageant les mêmes valeurs et elle ajouta, ce qui me semble important pour les jeunes méditants d'aujourd'hui : « Je suis tellement contente d'avoir trouvé une discipline ».

Le mot discipline n'a pas très bonne réputation dans notre culture moderne. Il fait référence à la culture révolue de personnes âgées soumises à des règles, alors socialement acceptables, mais qui se sont révélées inacceptables par la suite et qu'on a même reniées, ce qui fait, qu'en général, on a opposé discipline et liberté. Voilà une interprétation gravement erronée d'une valeur humaine essentielle.

Discipline, tout comme disciple, dérive du mot latin discere, apprendre. Je serais meilleur en français si je m'appliquais à le pratiquer et à le lire. Apprendre à jouer d'un instrument de musique, à acquérir une habileté professionnelle ou même à appliquer un nouveau programme informatique exige application et persévérance, ce que la discipline signifie en partie ; en partie seulement. Parce que d'abord aucune discipline n'est saine à moins d'avoir été choisie librement, peut-être après avoir écouté les conseils de quelqu'un d'autre, et seulement, si l'on s'y adonne par amour de ce que nous apprenons.

John Main m'a enseigné ceci alors que je songeais à devenir moine et que je luttais contre mon manque de discipline dans de nombreux domaines de ma vie. « La discipline mène à la liberté », m'a-t-il dit. Cette révélation a changé ma vie. J'ai compris qu'on ne devrait pas choisir une option parce qu'elle est plus facile, mais parce qu'elle est plus simple, plus exigeante et par conséquent plus satisfaisante. Je demeure plutôt indiscipliné, mais je m'améliore.

J'ai pensé à cela récemment lorsque j'écoutais une poète qui parlait d'une commande qu'on lui avait faite sur un sujet en particulier. Il lui était impossible de saisir l'émotion qu'elle voulait exprimer jusqu'à ce qu'elle tente une

John Main m'a enseigné ceci : « La discipline mène à la liberté. » Cette révélation a changé ma vie.

# Jeunesse et méditation

forme poétique classique. Selon elle, la discipline de cette structure lui a ouvert un nouveau monde de liberté pour sentir et s'exprimer.

« Oui, mon joug est facile à porter et mon fardeau léger », disait Jésus. Les disciples sont toujours des apprentis. Nous communiquons l'esprit de l'évangile parce que nous sommes en situation d'apprentissage, non parce que nous sommes les gardiens de la vérité. Il n'y a pas d'apprentissage sans échec. Tout cela s'applique à la méditation qui est essentiellement un processus d'apprentissage. Personne ne devient vraiment maître en méditation. Le cas échéant, la personne n'en est pas consciente. Le méditant chrétien prend conscience, lui, que le maître en méditation, c'est Jésus.

Un jeune homme souffrant de graves problèmes mentaux vint me demander conseil récemment. Il disait s'adresser à des gens qui lui semblaient compréhensifs et qui pourraient l'aider. Je lui ai dit que le meilleur conseil que je pouvais lui offrir était de cesser de chercher cet éclaircissement à l'extérieur de lui et de se rendre compte, malgré son handicap, qu'il pouvait découvrir la lumière à l'intérieur de lui. La méditation constitue un bon moyen de commencer à le découvrir.

La méditation est plus qu'une technique à maîtriser. La jeune femme dont j'ai parlé a trouvé utiles les techniques de pleine conscience pour s'ouvrir à la dimension contemplative qu'elle avait perdue, mais pour explorer cette nouvelle dimension, elle savait qu'il lui fallait se discipliner. Elle a aussi reconnu qu'il était agréable et enrichissant de cheminer spirituellement en communauté, en particulier au sein de la communauté des méditants qui se crée d'elle-même. Mais il s'agit là d'une tout autre histoire : celle de la communauté des disciples.

Laurence Freeman o.s.b.







Aucune discipline n'est saine à moins d'avoir été choisie librement, peut-être après avoir écouté les conseils de quelqu'un d'autre, et seulement, si l'on s'y adonne par amour de ce que nous apprenons.

# L'intériorité chez Matthieu

Le samedi 14 mai 2016, de 9 h 30 à 10 h 30, Jürgen Fesenmayr, théologien, enseignant au Relais Mont-Royal nous a offert en prélude à l'assemblée générale de MCQ/RFC, une conférence portant sur « L'expérience d'intériorité de Jésus selon l'évangile de Matthieu ».

En parlant de l'intériorité chez Matthieu, Jürgen commence par aborder la place accordée au rêve. Joseph va être amené à quitter précipitamment la Palestine pour l'Égypte, et vice-versa, sous l'impulsion du rêve. L'importance de ce regard intérieur, très présent au Moyen Âge, va être battue en brèche au siècle des Lumières, contestée par la primauté de la Raison. Freud et plus particulièrement Jung, au XX<sup>e</sup> siècle, vont réhabiliter l'utilisation de ce langage. En relation avec le rêve, Jürgen mentionne l'importance qu'a prise, dans son existence, la considération de ses rêves et de l'effet bénéfique de pouvoir y déchiffrer leurs symboliques. C'est pour lui un appel à faire confiance à son intériorité.

Jürgen nous invite aussi à constater la symbolique des enfants dans l'évangile de Matthieu. Il note qu'après son



Jürgen Fesenmayr

entrée à Jérusalem, ce dernier est le seul des évangélistes à nous parler d'enfants. Ceux-ci acclament Jésus comme Fils de David. De manière plus large, il note que dans l'environnement de Matthieu, il devait y avoir une forte présence d'enfants. Selon Jürgen, cet évangéliste a peut-être vécu à Alexandrie, qui a été marquée par la présence d'une forte communauté juive. Les temples élevés aux divinités égyptiennes, comme Iris, étaient entourés de terrains de jeux. L'archéologie nous montre que les oracles divins y ont beaucoup été associés aux enfants. Pour Jürgen, dans cet appel de retour à l'enfance, il faut lire un appel à entrer en contact avec ses profondeurs ; la symbolique de l'enfant, c'est l'âme.

Matthieu parle beaucoup du cœur. Pour Jürgen, il nous invite à renoncer au contrôle de sa vie. Le discours des Béatitudes est un cri profond qui exprime le désir du Royaume. Mais le cœur a ses penchants. Il faut veiller constamment sur les pensées de notre cœur. Penser et veiller sont des verbes importants chez Matthieu. Comme chez l'enfant intérieur, il faut savoir laisser monter le désir. Faire attention à une pensée trop analytique, comme les pharisiens, aussi bien qu'à une pensée trop fermée qui isole dans la peur, ou encore à une pensée qui tourne en rond et qui se bute continuellement à la réalité. C'est ainsi qu'il faut parfois donner la priorité à la pratique et accepter une réalité plus grande.

Les préoccupations suscitées par la situation économique, par l'accès aux produits alimentaires, aux vêtements, au statut social, tant dans la Palestine au temps de Matthieu qu'aujourd'hui dans nos métropoles, nous empêchent de participer pleinement au Banquet du Royaume. Pour Jürgen, il faut savoir s'immerger dans la miséricorde. Pierre a bien renié Jésus trois fois, il ne s'en retrouve pas moins parmi les disciples après la résurrection, note Jürgen. Le repentir et le libre arbitre font partie intégrante du discours de Matthieu. Il faut veiller pour que s'accomplisse pleinement le désir de Jésus, que la vie dépasse la vie. Si l'on saisit bien les Béatitudes, on comprend que la plénitude dont l'évangéliste nous parle n'a pas un caractère individuel, mais collectif. D'où la difficulté de saisir le discours de Matthieu dans une modernité caractérisée par l'individualisme.

On connaît bien la maxime : « Là où est mon trésor, là est mon cœur ». Ainsi, à Gethsémani, Jésus demande à ses disciples de veiller ; de se séparer de ce qui est vain et naïf. Au temps de Matthieu, l'oralité est première. Enraciner son être dans la répétition d'hymnes, de prières qui, par la connaissance, habitent nos cœurs et avec lesquelles Dieu renouvelle notre naissance. Pour Jürgen, il est im-



Peinture de Pierre-Cécile Puvis de Chavannes

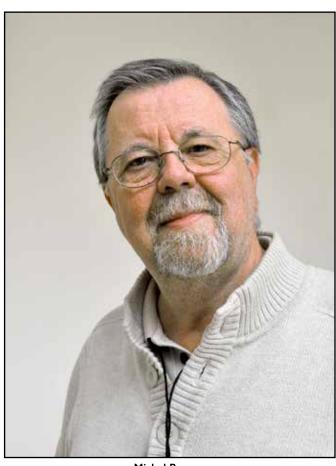
portant de demander à Jésus son soutien. Ce soutien reçu gratuitement, nous devons aussi l'accorder gratuitement à nos frères et à nos sœurs.

On trouve un autre appel fort à l'intériorité quand Matthieu nous recommande d'entrer dans sa chambre et d'en fermer la porte pour prier. Venir vers Jésus, c'est se vider de ce qui nous enferme. Ici encore on parle du cœur. Matthieu ne parle pas de s'isoler des autres, bien au contraire. Cette communion à Dieu vient en parallèle avec une union pleine et entière avec les personnes autour de nous. Comme le dit le Notre Père, c'est dans la mesure que nous pardonnons que nous serons pardonnés. Qu'espérons-nous que Dieu soit pour nous? Qu'il nous libère de nos ténèbres. Ces ténèbres sont souvent la peur face à nos proches. La confiance à ramener de la lumière dans les ténèbres est un autre grand thème chez Matthieu. Dans cette opposition entre lumière et ténèbres, le Christ est toujours le représentant de la lumière. Ce qui marque le discours de Jésus, c'est la limpidité des liens entre le discours et l'agir. Toujours avec une attention continue aux petits. D'où cet appel de Matthieu à pardonner 7 fois 70 fois. Cette infinité dans le pardon, c'est aussi un impératif, une invitation à laisser une place à l'autre. C'est fondamental chez Matthieu. Jürgen ajoute, pour bien ancrer cette importance de l'autre, que le Dieu dans l'autre est le même qu'en moi-même et pourtant ce n'est pas l'autre qui est Dieu, mais ma relation avec Dieu en moi et autour de moi.

Étienne Godard, un ami de MCQ/RFC, du Relais Mont-Royal

# La puissance de notre mot de prière : MARANATHA

La reprise fidèle et aimante de notre mot de prière a pour fonction de nous amener au silence. Comme le signale le bénédictin John Main: « Ce n'est pas un mot magique, un mot auquel s'attacheraient des propriétés ésotériques. C'est simplement un mot sacré de notre tradition chrétienne, la plus ancienne prière après le Notre Père. » D'aucune manière, la reprise de notre mot de prière ne forcerait Dieu à se faire présent. Avant que nous en prenions conscience, il nous est déjà totalement présent.



Michel Boyer

Grâce à notre mot de prière MARANATHA, qui s'enracine progressivement en notre cœur, nous apprenons à nous faire présents à la Présence. Par-delà les soucis qui nous envahissent à certains jours, par-delà l'agitation intérieure qui nous guette, notre mot MARANATHA favorise une certaine stabilité intérieure. Notre mot de prière est porteur de puissance, parce qu'il pacifie notre esprit turbulent, le carrousel des pensées.

Dans notre pratique quotidienne, nous ne luttons pas contre les pensées. Ce serait leur donner encore plus d'importance! Nous les ignorons en reportant notre attention aimante à notre mot de prière, à sa reprise fidèle pendant la période de méditation. Dans notre pratique quotidienne, la reprise de notre mot de prière, faite avec humilité et patience, nous donne d'entrer dans un silence plus profond, parfois au moment le plus inattendu.

Notre mot de prière John Main, déploie en nous sa puissance à cause de sa densité spirituelle. C'est le



John Main, Un mot dans le silence, un mot pour méditer, Éd. Le Jour, 1995, p.78.

nom même du Seigneur Jésus que nous invoquons. L'invocation de son nom nous met en communion avec lui. Chaque fois que nous reprenons avec foi et amour le nom de Jésus, notre relation à Lui s'approfondit, notre cœur s'ouvrant davantage à sa présence, comme une fleur déploie ses couleurs sous la chaleur du soleil.

Une telle puissance de notre mot de prière nous étonne. Comment une telle simplicité peut-elle être source de transformation intérieure, de guérison? C'est un fait, une telle simplicité déjoue notre logique, notre esprit d'analyse. Consentir à cette simplicité nous conduit à cette pauvreté de cœur dont nous parle Jésus : « Heureux, vous les pauvres de cœur, la vie de Dieu peut déployer en vous toute sa puissance. ». La tentation est grande de rendre complexe ce qui est simple. Or la méditation développe en nous un attrait pour la simplicité. Et l'Esprit d'amour qui habite nos cœurs peut faire toute chose nouvelle.

Nous commençons par réciter notre mot de prière dans notre tête. Plus nous méditons, plus notre mot de prière nous devient familier. Il n'est plus un intrus dans notre champ de conscience. Avec la pratique soutenue, notre mot de prière MARANATHA nous est présent comme un intime ; il prend racine en notre cœur. Non seulement nous arrivons à le réciter, nous parvenons à l'écouter

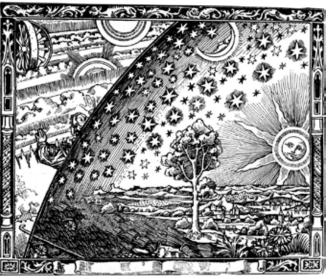
# MARANATHA μαρὰν ἀθά μαράνα θά

« Maranatha en grec ancien, en hébreu avec points-voyelles et en syriaque, réalisé par Gareth Hughes, prêtre de l'Église d'Angleterre et chercheur en langues anciennes à l'université d'Oxford » avec une attention de plus en plus profonde. Et puis arrive un moment où nous entrons dans le silence. Notre mot de prière a terminé son travail. Mais dès que les pensées apparaissent à nouveau, il nous faut revenir humblement à notre mot de prière. Notre pèlerinage intérieur n'est pas encore terminé ..., mais la tentation existe de nous croire arrivés.

Il est important de garder en mémoire cette réflexion de John Main : « Il est possible d'atteindre un état de paix, de bien-être, et même d'euphorie. Le fait de répéter le mot de prière peut sembler une distraction. Nous cherchons à demeurer là où nous sommes, à nous y établir. Nous cessons de dire le mot de prière. Par conséquent, de nombreuses personnes traversent de longues et inutiles périodes où elles ne progressent plus. Notre guide Jean Cassien, au IV<sup>e</sup> siècle, avait noté ce danger. Il nous mettait en garde contre la tentation de se dire : « C'est assez, j'y suis arriyé. »

Il ne sert à rien de se demander avec préoccupation : « À quel niveau suis-je rendu? Est-ce que je récite bien le mot de prière? Le chemin à parcourir est-il encore long?» Par de telles questions, notre ego, notre moi calculateur garde son emprise. La méditation demande une totale simplicité! Laissons au Seigneur Jésus la liberté d'accomplir en nous son œuvre à sa manière. Quant à nous, revenons humblement, patiemment, à notre mot de prière. C'est notre compagnon de route, notre bâton de pèlerin.

Michel Boyer, o.f.m. Trois-Rivières



**Univers Flamarion** 

# L'activité de la symbolique du pain en Montérégie





Martial Brassard

En mars dernier, une douzaine de membres des communautés de méditation chrétiennes de la région de la Montérégie se réunissaient au Centre de ressourcement de Saint-Jean-sur-Richelieu pour vivre une journée sur la symbolique du pain. Durant cette activité, chaque membre était invité à pétrir et façonner son propre pain à la manière d'antan. Chaque personne a participé aux tâches pour la préparation de la pâte à pain. « Tous ont mis la main à la pâte » comme le dit si bien l'expression, en n'oubliant pas l'accueil de l'autre dans sa différence. Faire du pain en communauté, c'est tenter le risque d'un nouveau savoir-faire en se faisant confiance mutuellement et en portant l'espérance d'un possible fruit.

L'objectif de l'activité était d'expérimenter une tâche quotidienne avec un léger stress en y introduisant la méditation comme médium d'unification du corps, de la psyché et du coeur dans son quotidien. L'animation a été partagée par une équipe de quatre méditant(e)s et soutenue par deux jeunes adolescentes bénévoles. Les participant(e)s ont été sensibilisé(e)s à l'évolution du pain à travers l'histoire de l'homme. C'est la nourriture qui est à la base de toute une humanité. Bien entendu, nous n'avons pas oublié de mettre en lumière l'importance du pain pour Jésus dans les textes évangéliques. Le pain ne fait-il pas écho à la Parole de Dieu?

De plus, les éléments entrant dans la fabrication du pain ont été revus en fonction du rôle de chacun. Que ce soit la levure, le sel, le blé, l'eau ou l'huile, chacun a un sens. Comme dans nos relations, le mélange de ces éléments et leur juste proportion est une question essentielle. C'est une recherche à tous les moments pour arriver à une harmonie. N'est-ce pas cette harmonie que nous recherchons en toute chose?

La fabrication du pain est aussi une œuvre communautaire. C'est « être-avec » l'autre dans une fraternité où se vit la personnalité de chacun(e) et la convivialité. C'est l'ouverture à mieux se connaître en partageant une activité qui unit. Faire le pain ensemble est une activité d'humanité, car j'y arrive avec ce que je suis en prenant le risque de sentir à nouveau ce que je porte de douloureux et qui a besoin d'être porté en communauté.

Bien entendu tout au long de la journée, plusieurs émotions et sentiments ont été vécus, comme la joie et l'émerveillement lors du gonflement de la levure et de la pâte, mais aussi l'impatience et l'impuissance pendant les temps d'attente et le temps de cuisson. N'oublions pas les odeurs de la levure et de la cuisson qui rappellent des souvenirs de notre enfance lorsque maman ou grand-maman faisait le pain à la maison.

Malgré cette tâche qui exigeait de la vigilance, cela n'a pas empêché les participant(e)s de prendre des temps d'arrêt à la chapelle pour méditer et accueillir la grâce de bien vivre tout ce qui se présentait à eux.

Certains membres ont pris conscience qu'il y a beaucoup de similitudes dans le fait de la préparation de la pâte et la relation à l'autre. Toutes les deux sont des activités qui sont vivantes. Elles respirent. Il faut donc être souple avec chacune d'elle, sinon il y aura des risques d'étouffement. D'autres ont réalisé que lors des étapes de la montée de la pâte, le travail se fait par lui-même sans que nous n'ayons rien à faire. Ce sont des temps de lâcher-prise.





Participantes de l'activité symbolique du pain

D'autres encore ont découvert que notre spiritualité humaine est soutenue tout le long de notre vie par une motivation, que l'on pourrait nommer « l'aspiration profonde », un peu comme le travail de la levure dans le pain. L'aspiration profonde en nous n'est-elle pas le levier de toute une vie? C'est la levure de notre vie humaine.

La journée s'est finalement terminée par une remontée en groupe lors de l'étape de refroidissement du pain. Tou(te)s les participant(e)s ont pris la parole en partageant sur ce que la journée leur avait apporté comme découvertes et ouverture dans leurs relations personnelles. C'est sur une note de joie et de gaieté que nous nous sommes quittés, nous connaissant un peu plus, comme méditant(e) et comme frère et sœur d'une même communauté.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont rendu(e) possible la réalisation de ce projet et à tou(te)s les participant(e)s qui nous ont donné une journée de leur présence fraternelle. Je demeure dans l'espérance de pouvoir vivre à nouveau cette activité communautaire riche de relations humaines.

Martial Brassard Co-animateur de la communauté de Marie-Rivier de Mont-Saint-Hilaire et de Marieville

# La Méditation chrétienne au cœur de la tradition chrétienne

Depuis la naissance du judéo-christianisme, les références aux pratiques méditatives sont nombreuses et explicites. Elles constellent l'ensemble de l'Écriture en prenant le visage d'une relation étroite avec le cœur profond et symbolique de l'homme. Un exemple, entre bien d'autres, nous est donné par l'un des versets du Deutéronome où le Dieu Vivant demande à ses fidèles de méditer ses paroles dans leurs cœurs (Dt. 4, 39). Un lien primordial s'établit ainsi, dès le départ, entre rythme cardiaque et rencontre de l'infini intérieur. Le psaume I, et bien d'autres après lui, nous dépeint ce flux sans limite comme une sorte de

murmure permanent. Il existe ainsi un échange respiratoire ontologique entre l'homme et Celui qui, dans le jaillissement de la création, lui a insufflé une haleine de vie. (Gn 1,19).

L'Évangile de Luc perpétue cette tradition immémoriale du lien entre le souffle du cœur et la méditation en se référant à Marie, mère du Christ (Lc 2,19). L'Orient chrétien a largement et très longuement développé ce chemin méditatif en insistant sur le contenu respiratoire (inspir-expir), et en introduisant la « prière du cœur » comme élément permanent accompagnant la vie quotidienne de tous. Un verset de l'Écriture est répété en boucle pour s'achever en parole inconsciente intégrée au rythme du cœur. Il s'est décliné de façon plurielle, du plus long au plus court, mais ne dépasse jamais la dizaine de mots. Un niveau de conscience élargie se crée alors peu à peu où se retrouvent, dans un lieu sans nom, car il dépasse tous les concepts, le fini et l'infini. Les Pères du désert aux IIIe et IVe siècles ont longuement mûri cette expérience qui devint, au fil du temps, l'un des principaux marqueurs de la spiritualité de l'Église d'Orient.

Le méditant, quoi qu'il fasse ou vive, entre peu à peu dans l'univers de la prière qui ne cesse pas, qu'évoque l'apôtre Paul (1 Th, 17). L'itinéraire désormais célèbre du pèlerin russe vers une Jérusalem symbolique est vécu sur ce mode d'une méditation qui ne s'interrompt jamais et se poursuit même la nuit comme le souligne magnifiquement le Cantique des Cantiques « Je dors, mais mon cœur veille » (Ct, 5, 2).

L'Occident latin n'a jamais oublié cette mémoire qui lui fut transmise directement par Cassien qui l'avait lui-même



**Gérard Fomerand** 

recueillie auprès des Pères du désert au IVe siècle. Mais cette expérience s'effaça peu à peu sans jamais disparaitre totalement. Et il y a actuellement une vraie redécouverte de cette source vive oubliée de la spiritualité chrétienne des origines.

La Communauté Mondiale des Méditants Chrétiens est l'un des lieux contemporains où cette pratique spirituelle reprend vie. Cette dimension à la fois nouvelle et très ancienne donne du sens à la redécouverte d'une intériorité pacifiée, elle-même source de paix dans notre entourage proche ou lointain. Ainsi les huit versets des Béatitudes, énoncés par

le Christ du sommet d'une montagne, à la fois intérieure et extérieure, nous conduisent tous, si nous le souhaitons, à trouver la paix dans cette voie de sagesse ou sapientielle qu'est avant tout le christianisme.

#### Gérard Fomerand, un ami français de MCQ/RFC

Gérard Fomerand est historien du christianisme. Il a publié La mémoire vive des mystiques chrétiens, chez L'Harmattan en 2012, Renaissance du christianisme, le retour aux origines, en 2013 chez Fidélité (ISBN :9782873565480) et Le christianisme intérieur, une voie nouvelle?, en 2016 chez Fidélité.

Pour ceux qui disposent d'Internet, une série de trois conférences de Gérard Fomerand. est disponible :

Le sujet : la mémoire, vive et vivante, des grands spirituels ou mystiques chrétiens est largement méconnue voire inconnue du public et sans doute des Églises chrétiennes. Cette expérience de la transformation intérieure est pourtant au cœur du message du Christ et de nos vies. Les vidéos :

Les mystiques chrétiens par Gérard Fomerand au temple protestant de Hyères :

https://www.youtube.com/watch?v=Lv9cRIRx3Zc

« L'orient intérieur » par Gérard Fomerand au temple protestant de Hyères :

https://www.youtube.com/watch?v=thBW4Qvsoe8

« Christianisme intérieur et nouvelle naissance » par G. Fomerand au temple protestant de Hyères.

https://www.youtube.com/watch?v=lwfSy7Agtil

# Chronique du pêcheur : le huard et la perceuse

C'était un beau matin, ce premier jour de pêche du début du mois de juin. Un de mes compagnons de chalet préparait sa « mixette-maison », en fait, une perceuse dont le mandrin (la mèche) se voyait affublé de deux fourchettes destinées à brasser un mélange à crêpes. Un autre préparait un feu dans la truie pour réchauffer notre atmosphère un peu trop vivifiante; après tout, nous étions au 50<sup>e</sup> paral-



Je regardais par la fenêtre, le soleil éblouissant et un beau ciel bleu. Je contemplai notre lac, un vrai miroir. Je vis alors, au travers des épinettes, deux grands cercles concentriques se dessiner, sans avoir la possibilité de voir la source de ce remous soudain; une grosse truite qui sautait peut-être?

Ma curiosité éveillée, j'agrippai mon manteau, il faisait 6°C à l'extérieur. Je m'approchai de la vieille chaloupe renversée que j'utilisais souvent comme banc..., et je vis alors la cause du tourbillon; un huard, presque un ami. Les huards sont des volatiles qui surveillent jalousement leur coin de paradis, je l'avais entendu crier la veille. Je le connaissais depuis quelques années, bien que nous n'eussions jamais véritablement discuté ensemble; je ne suis pas toujours très sociable, mais ce matin-là, il venait me dire « Bonjour ».

Je m'assis sur le fond plat de la chaloupe renversée. Le huard plongea, et remonta 20 mètres plus loin. Il plongea encore et revint à la surface. Son manège m'inspira, j'y voyais une fascinante allégorie de la méditation.

Maranatha, maranatha..., nous plongeâmes tous les deux. Un nouveau monde s'étalait devant mes yeux. Regardant vers le haut, je voyais des rayons de lumière qui traçaient comme des rubans clairs s'enfonçant dans les profondeurs du lac. Des pensées s'invitèrent dans mon esprit, je remontai à la surface et revins à mon mantra. Mon ami huard remonta lui aussi pour prendre une goulée d'air. Maranatha, maranatha..., les pensées inopportunes se raréfièrent, me permettant de replonger vers les zones plus profondes du lac.

Mon regard rencontra quelques algues, des roches et des vieilles branches d'arbres submergées, saturées d'eau. Ma-

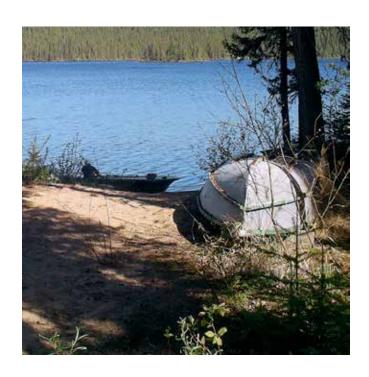
ranatha, maranatha... Le huard remonta pour respirer et revint aussitôt. Je me tournai vers la gauche et, vis près d'un escarpement, un banc de truites pas encore sorties de la léthargie de la fin du printemps. Mon ami emplumé y vit sa pitance, moi je cherchais plutôt la paix. Mon compagnon de plongée a trouvé son déjeuner, il me laissa aller..., Maranatha, maranatha...

J'arrivai à une fosse, Maranatha, maranatha..., je m'y enfonçai. Je n'y rencontrai

que quelques grosses mouchetées solitaires. Je les laissai aller, sans m'y accrocher; le temps n'existait plus..., j'ai trouvé ma pitance!

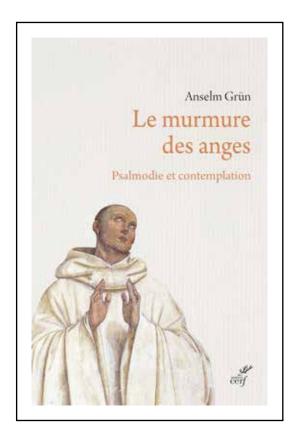
Le huard est parti, je refis surface, le soleil brillait encore. Je me dirigeai vers le chalet, vers le café et les crêpes de Serge. Maranatha, maranatha!

#### **Marc Lacroix**



# Et si nous parlions « lecture »?

Un samedi matin, alors que nous parlions lecture, Claire Landry, une méditante de la région de Saint-Jean-sur-Richelieu, m'indiquait vouloir collaborer à la rédaction d'articles pour Échos du silence, voici donc son premier coup de cœur :



GRÜN, Anselm. (2015) Le murmure des anges. Paris, Les éditions du Cerf, pour la traduction française, « Psalmodie contemplative », texte paru dans la Revue de liturgie de la Commission francophone cistercienne, 1998, 128 pages ISBN: 9782204105590

Le résumé : Les mots des Psaumes sont des paroles saintes, les mots de Dieu lui-même. Ils prennent naissance dans le silence de Dieu, ils jaillissent de ses profondeurs, de son Cœur, et c'est là aussi qu'ils nous conduisent si nous nous abandonnons à eux. Car les Psaumes nous contraignent à ne pas nous arrêter à nos impressions et à nos idées. À travers les mots, nous sommes introduits dans le mystère divin qui est au-delà des mots.

La multiplicité de nos paroles n'a pour seul but que de nous faire entrer dans le mystère de Dieu qui est un pur silence. Quelques citations tirées du chapitre 1- Prière intérieure et prière extérieure dans la tradition :

- « Le présupposé de toute prière, c'est que Dieu est en nous. Le Dieu vers qui tend notre désir est déjà dans notre cœur. Dans la méditation et la prière, [...] nous entrons en contact avec le fond de notre âme, qui est déjà la demeure de Dieu. [...] Sans la prière, nous sommes coupés de la vie divine présente en nous. Celle-ci est enfouie sous la couche de décombres de nos bruyantes pensées et de nos sentiments.
- « [...] La répétition de la même parole fixe l'esprit en Dieu et conduit à un recueillement toujours plus profond dans cette intériorité humaine. »
- « [...] Si donc tu ne veux pas interrompre la prière, ne cesse pas de désirer. Ton désir ininterrompu, voilà la voix qui monte sans cesse de toi. [...] La prière continuelle ne consiste donc pas à dire sans cesse des prières, mais à désirer sans cesse du désir de Dieu. [...] Le désir lui-même est un don de Dieu. Nous ne pourrions pas chercher Dieu s'il ne nous avait le premier touchés, s'il ne nous avait infusés un profond désir de lui. »
- « [...] La prière extérieure est donc, pour saint Augustin, l'occasion toujours nouvelle d'attiser notre désir du royaume de Dieu que les affaires quotidiennes menacent de refroidir. [...] c'est le Christ lui-même qui prie avec nous les Psaumes; par les mots des Psaumes, il pénètre de son esprit d'amour et de désir notre pensée et nos sentiments, nos désirs et nos inclinations. »
- « [...] Quand nous prions les Psaumes en ayant conscience que le Christ prie avec nous et en nous ces textes comme expression de son désir de passer de ce monde à son Père, alors les mots apparaissent dans une nouvelle lumière. Ce sont des mots d'amour entre le fils et le Père, des mots pleins de confiance, des mots justes avec lesquels Jésus, face à sa mort sur la Croix, décrit à son Père son expérience de ce monde. Et ce sont les mots du désir qui l'habite d'être à nouveau auprès du Père, mots de désir que nous pouvons redire au Père avec le Christ, dans la perspective de notre mort. »
- « [...] prière intérieure quand nous avons conscience de la présence de Dieu et que nous sommes tous attentifs à celui à qui nous parlons. »

#### Claire Landry, méditante



# ESPÉRANCE DU MONDE

Aujourd'hui, dans la nuit du monde et dans l'espérance, j'affirme ma foi dans l'avenir de l'humanité.

Je refuse de croire que les circonstances actuelles rendent les hommes incapables de faire une terre meilleure.

Je refuse de partager l'avis de ceux qui prétendent l'homme à ce point captif de la nuit que l'aurore de la paix et de la fraternité ne pourra jamais devenir une réalité.

Je crois que la vérité et l'amour, sans conditions, auront le dernier mot effectivement.

La vie, même vaincue provisoirement, demeure toujours plus forte que la mort.

Je crois fermement qu'il reste l'espoir d'un matin radieux, je crois que la bonté pacifique deviendra un jour la loi.

Chaque homme pourra s'asseoir sous son figuier, dans sa vigne, et plus personne n'aura plus de raison d'avoir peur.

**Martin Luther King** 



Méditation Chrétienne du Québec et des Régions Francophones du Canada 1991—2016