

Échos du silence

VOLUME 26 n°1 MARS 2018

PUBLICATION SEMESTRIELLE

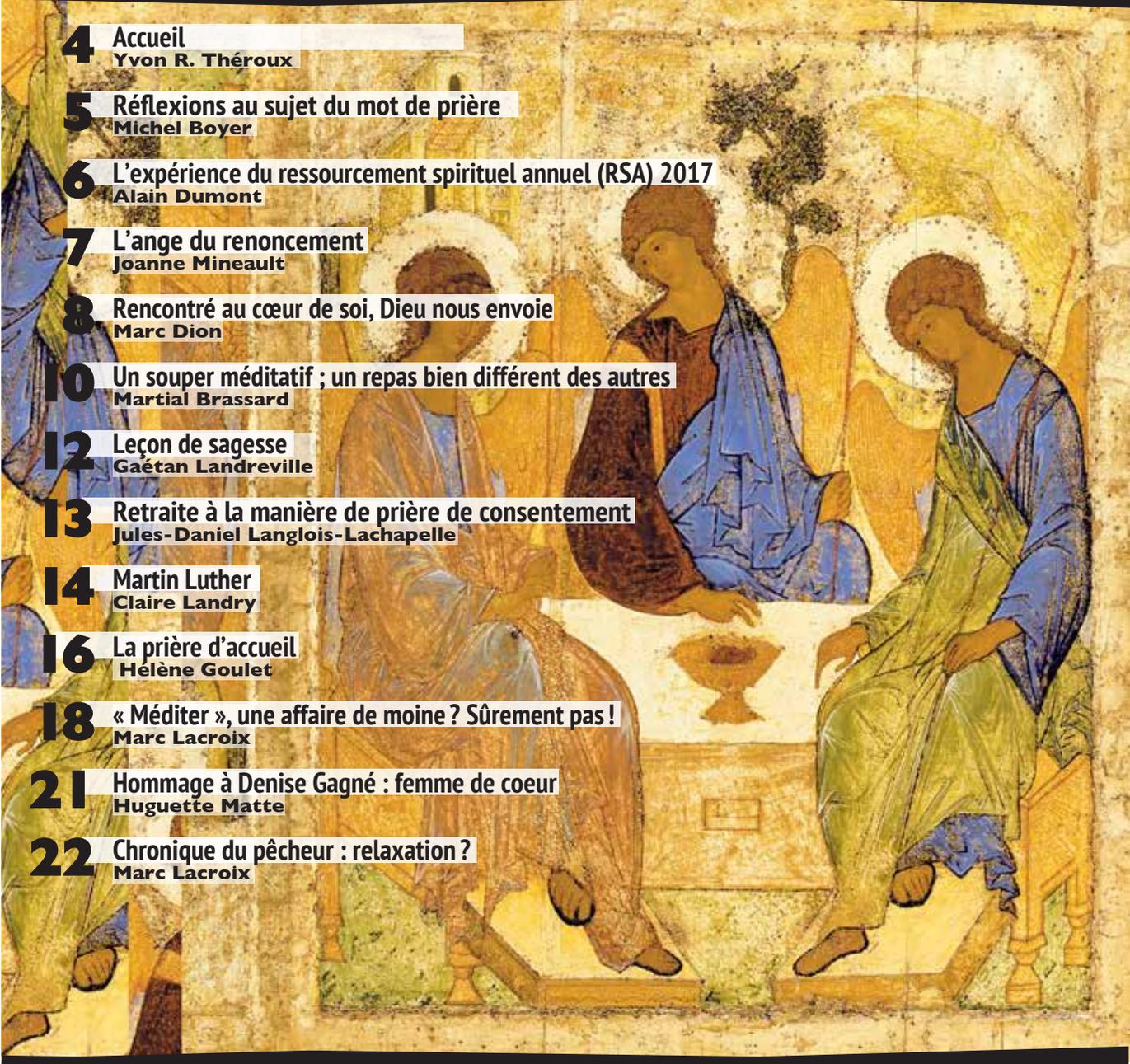
MARANATHA



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

SOMMAIRE

- 
- 4** Accueil
Yvon R. Théroux
 - 5** Réflexions au sujet du mot de prière
Michel Boyer
 - 6** L'expérience du ressourcement spirituel annuel (RSA) 2017
Alain Dumont
 - 7** L'ange du renoncement
Joanne Mineault
 - 8** Rencontré au cœur de soi, Dieu nous envoie
Marc Dion
 - 10** Un souper méditatif ; un repas bien différent des autres
Martial Brassard
 - 12** Leçon de sagesse
Gaétan Landreville
 - 13** Retraite à la manière de prière de consentement
Jules-Daniel Langlois-Lachapelle
 - 14** Martin Luther
Claire Landry
 - 16** La prière d'accueil
Hélène Goulet
 - 18** « Méditer », une affaire de moine ? Sûrement pas !
Marc Lacroix
 - 21** Hommage à Denise Gagné : femme de coeur
Huguette Matte
 - 22** Chronique du pêcheur : relaxation ?
Marc Lacroix

Nous tenons à remercier ces deux commanditaires qui ont facilité la réalisation de la présente édition d'Échos du silence.



uniprix

Beloeil
863, boul. Yvon l'Heureux Nord

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



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
BELOEIL**

450.467.6509

941, Bernard-Pilon
Beloeil (Québec)
J3G 1V7



Marc Lacroix



Gaétan Landreville



Jules-Daniel
Langlois-Lachapelle

La méditation et l'expérience

UNE CHOSE NOUS FRAPPE À LA LECTURE DE CE NUMÉRO, c'est l'importance de l'expérience. Méditer, ce n'est pas pratiquer mécaniquement une méthode « X », mais d'en faire l'expérience, en prenant soin d'intégrer les résultats dans notre être. Le père Boyer nous rappelle le rôle tenu par le mot-prière dans notre pratique. Vouloir méditer, c'est bien, mais pour y parvenir, nous utilisons notre mantra comme outil qui nous permet de passer par-dessus notre inconscience quotidienne. Hélène Goulet, une accompagnatrice de retraite de silence pour Prière de consentement, nous présente la prière d'accueil, un extraordinaire outil nous conduisant au détachement nécessaire pour arriver à une vision juste du monde qui nous entoure. Un moine bénédictin, le père Luc Ferland, nous parle de sa vie de méditant forgée par les expériences de différentes traditions. Vous y trouverez également des commentaires sur le ressourcement annuel de 2017 et divers articles sur l'importance de l'accueil dans nos communautés, de l'expérience de la maladie, du plaisir du renoncement et du vécu d'un repas méditatif... Jules-Daniel décrit son expérience de six jours de silence et de méditation. Bref, dans ce numéro, vous constaterez que la méditation c'est bien plus que de dormir..., assis.

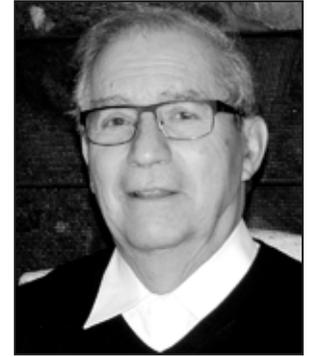
Bonne lecture!

**Marc Lacroix, Gaétan Landreville
et Jules-Daniel Langlois-Lachapelle,
coresponsables d'Échos du silence**

**Échos du silence est la revue de tous les méditants.
Si vous désirez nous faire parvenir un article,
avec des photos de bonne résolution pour le prochain numéro,
nous vous invitons, à nous expédier le tout, le ou avant le 15 juin,
à l'adresse suivante :**

echos@meditationchretienne.ca

ACCUEIL



Yvon R. Thérout

C'est la clé de voûte dans la manière de recevoir quelqu'un. C'est un point d'honneur pour toutes les communautés de méditation chrétienne, où qu'elles soient, de recevoir avec beaucoup d'égards toute personne qui se présente. Nous le savons bien, les responsables et coresponsables de communautés de méditation chrétienne respectent intégralement la nouvelle personne. Si cette dernière se présente, c'est qu'elle a suffisamment de motifs personnels pour rencontrer une communauté dont très souvent, elle ne connaît pas les membres. Elle s'inscrit dans un cheminement spirituel à ce moment précis de sa vie. Elle vient pour explorer l'authenticité de la démarche spirituelle de cette communauté. Car il y en a plusieurs qui ont fait des expériences diverses au sein de multiples organismes, mouvements, ou groupes sans être satisfaits de leur quête de l'Absolu.

Le respect intégral de la personne reçue implique de l'accueillir gratuitement et généreusement sans questionnement inutile. En effet, ce n'est pas du tout important de connaître son état civil actuel ou antérieur, de savoir si elle est sur le marché de l'emploi ou à la retraite. Tout ce qui relève de la vie privée n'importe aucunement. Toute personne est bien plus que ce qu'elle affiche. La respecter, c'est accepter de cheminer avec elle dans une liberté consentie et affranchie de toute curiosité bien humaine, mais point essentielle.

L'accompagner dans la persévérance. L'approche de la prière contemplative, dans le sillon de John Main, bénédictin, toute simple qu'elle se veut être en tous points, ne s'acquiert graduellement que par la pratique. Il n'est pas évident pour celui ou celle qui arrive de se situer au cœur de ce mouvement. Les membres habituels peuvent avoir la tentation de tenir pour acquis l'exercice de cette prière profonde. Il faut échanger avec toute nouvelle personne et lui laisser les coordonnées de personnes expérimentées qui pourront répondre adéquatement à ses questions toujours pertinentes.

Comme toutes les méditantes et les méditants qui acceptent humblement, à chaque période de méditation, de se considérer comme des débutants et des débutantes, il faut alors encourager chez la nouvelle personne le sentiment d'appartenance à la communauté, si tôt que possible. Nous partageons, en quelque sorte, les mêmes difficultés, les mêmes défis et surtout la joie de construire une communauté priante. Une communauté, dis-je, avec tout ce que cela implique de devenir une authentique communauté vivante, vivace et vivifiante. Mais l'accueil, c'est aussi l'ouverture à tous comme la Règle de Saint-Benoît le dit si bien : « Tous ceux qui surviennent seront reçus comme le Christ », dit le moine.

Yvon R. Thérout, méditant

Serge Leclerc est le responsable de la communauté de méditation de prière de consentement à Saint-Lambert. Lorsque j'ai appris qu'il aimait écrire, je lui ai demandé si à tout hasard, il pouvait me confier un texte. En voici un, mais j'en ai d'autres en réserve.

Marc Lacroix

Devenir Eucharistie...

Se prendre en charge, c'est se donner les moyens pour favoriser sa croissance et devenir vrai, responsable et entier.

La croissance humaine ne saurait être entière sans déboucher sur une croissance spirituelle.

La croissance spirituelle ne saurait être entière sans déboucher sur notre propre sacerdoce.

Notre propre sacerdoce ne saurait être entier sans que nous devenions nous-mêmes eucharistie.

Et nous ne pouvons devenir eucharistie sans participer au mystère de création et de rédemption.

Serge Leclerc, méditant, juin 1980

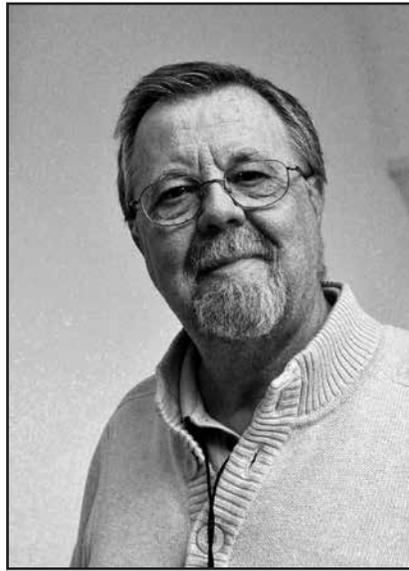
Réflexions au sujet du mot de prière

L'ENSEIGNEMENT DU BÉNÉDICTIN JOHN MAIN ATTIRE NOTRE ATTENTION SUR DEUX ASPECTS DE LA PRATIQUE MÉDITATIVE : LE CHOIX DU MOT DE PRIÈRE ET SA REPRISE CONSTANTE AU COURS DE LA PÉRIODE DE MÉDITATION.

Dans son livre-maître *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, de même que dans ses autres écrits, John Main recommande, particulièrement aux personnes débutantes, le mot MARANATHA, de la langue araméenne, du temps de Jésus : « Viens, Seigneur ». À son avis, il est possible de prendre un autre mot, comme Jésus, *Abba* ou *Kyrie Eleison*. Mais sa préférence va plutôt à MARANATHA. Une chose est claire pour John Main : il faut éviter de changer trop rapidement ou constamment son mot de prière.

Il arrive que certaines personnes ressentent une certaine hésitation, ou malaise même, avec le choix du mot de prière recommandé. Étant d'une langue étrangère, ce mot ne nous est pas familier. Aux personnes qui hésitent, je suggère fortement de prendre MARANATHA pendant quelques semaines. Attention de prendre une décision trop précipitée ! Puis, après avoir prié, avoir recours à un autre mot de prière. Il est important de retenir qu'avec le temps et une pratique assidue, notre mot de prière s'intériorise, faisant partie de nous. Sur le chemin de la méditation, le mot de prière devient notre bâton de pèlerin.

Pourquoi donc cette préférence de John Main pour le mot de prière MARANATHA ? Il voit dans ce mot, à même notre tradition chrétienne, une richesse particulière, un héritage qui remonte aux temps apostoliques. Il perçoit donc dans ce mot tout un vécu de foi ! De fait, il se retrouve parmi les plus anciennes prières chrétiennes, avec le Notre Père. De plus, ce mot MARANATHA est la dernière prière qui conclut le Nouveau Testament (Apo 22, 20). Par ailleurs, pour John Main, comme ce mot fait partie d'une langue étrangère, il donne moins de prise aux idées, à l'analyse, ou encore à l'imagination. D'expérience, nous savons ce qu'il en coûte de pacifier notre esprit indiscipliné pour nous habiliter à la simple présence ! Il s'agit donc de revenir à notre mot patiemment, fidèlement. C'est l'expression de notre désir de devenir davantage présent à ce Dieu d'amour qui habite au centre de notre être.



Michel Boyer

Abordons maintenant un autre point essentiel dans l'enseignement du bénédictin John Main : la reprise fidèle, constante, de notre mot de prière pendant toute la période de la méditation. Retenons que pour ce dernier, il n'est pas question de concentration, dans la reprise du mot de prière, mais plutôt d'une attention aimante. Cela fait appel à une totale simplicité ! À la suite de l'auteur du Nuage de l'Inconnaissance, Main insiste sur la simple reprise du mot de prière, au milieu des pensées et distractions de toutes sortes qui surgissent et qui cherchent à capter notre attention. Et John Main de nous rappeler que « plus nous méditons, plus nous découvrons une certaine facilité à reprendre notre mot de prière pendant toute la période de la méditation. »

Pourquoi donc cette insistance de la part de John Main à s'en tenir à dire notre mot de prière pendant toute la période de la méditation ? Il faut dire qu'il fait preuve de réalisme qui tient de l'expérience ! Tout simplement de l'abondance des pensées, désirs, soucis qui se manifestent au cours de la période de méditation. Trop souvent, nous voulons suivre nos pensées, nos intuitions. Or, nous devons apprendre à tout quitter, à chercher l'Esprit qui habite notre cœur.

Il y a encore un autre aspect qui met en relief l'importance de la reprise de notre mot de prière : vivre le plus possible le détachement de soi. C'est là notre manière de vivre la première des Béatitudes proclamée par Jésus : « Heureux les pauvres de cœur. » Il s'agit donc, par la reprise de notre mot de prière, de se tourner tout entier vers Dieu, s'affranchir de toute centration sur soi, de l'ego qui, subtilement, cherche valorisation et à garder son emprise. Au cours de la méditation, il nous arrive d'éprouver un sentiment de bien-être, de paix. La tentation est grande de s'y établir, avec la naïveté de se croire arrivé ! Dès le 4^e siècle, le moine Jean Cassien a identifié ce risque ; il parle de la paix pernicieuse.

Concluons avec les mots mêmes de John Main : « Quand nous méditons, nous recevons chacun, selon sa capacité du moment, le don de Jésus. Cela demande de notre part la même générosité que celle de Dieu qui nous donne tout. C'est pourquoi nous devons réciter notre mot de prière avec la plus grande attention et le plus grand amour possible. »

**Michel Boyer, franciscain,
accompagnateur spirituel MCQRFC**

L'expérience du ressourcement spirituel annuel (RSA) 2017

La méditation, la clé pour se libérer à l'intérieur – Alain Dumont

Décrire à un ami la beauté d'un paysage qu'on a vu et comment on s'est senti ne lui fera pas le même effet que s'il vivait l'expérience lui-même. De la même façon, lorsqu'on parle de la méditation aux non-méditants, les mots nous semblent bien incomplets. C'est une expérience intérieure. Le RSA est aussi une expérience intérieure. Je vous propose quelques mots sur cette fin de semaine nourrissante, enveloppante et vivifiante. Le texte sera bref, car j'ai manqué deux des quatre entretiens pour des raisons personnelles.

Les plus habiles orateurs, tel Alain Dumont, réussissent à nous faire vivre une expérience. Il n'y a rien comme être sur place, prendre le temps de s'imprégner du message, le ressentir et bien le comprendre. Alain Dumont a une facilité à communiquer avec conviction, images et humour, ses idées et son vécu. Chaque personne, à sa façon, en ressort touchée et en retire un nouvel éclairage sur ses derniers pas et sur les prochains qu'elle fera. Durant ses entretiens, il a cité plusieurs saints et mystiques pour soutenir son message. En voici un exemple : « Médite deux fois une demi-heure par jour, sauf si tu es trop occupé : médite deux fois une heure », de saint François de Sales ! Matière à méditer !

Personnellement, je bénéficie d'une fin de semaine de retraite de plusieurs façons. Il y a, bien sûr, l'inspiration de l'animateur et ses entretiens enrichissants. Aussi, au début et à la fin de notre séjour, le vendredi soir et le dimanche midi, nous avons la possibilité d'échanger avec les autres participants. Cela nous invite à écouter l'expérience des autres, à partager la nôtre et à tisser des liens.

Le cheminement de la méditation requiert une pratique personnelle régulière, plus souvent qu'autrement seul, chez soi. Le fait de se joindre régulièrement à une communauté est une expérience différente qui peut renforcer l'engagement de chacun de nous, et de notre pratique quotidienne. Des liens invisibles se créent dans le silence d'une communauté de personnes qui portent la méditation dans leur cœur. Nous nous sentons soutenus dans le



Alain Dumont

silence lors des rencontres de nos petites communautés respectives.

Méditer avec une plus grande communauté, comme lors du RSA, est aussi une expérience à vivre. Méditer avec 60 personnes, la famille élargie, partager ce profond silence habité amène une autre forme de soutien.

Ce soutien me permet un abandon au mantra plus régulier. Mon esprit est alors moins éparpillé. Cela se produit aussi avec la famille élargie. La communauté aide à donner une fondation au silence, qui me semble alors résonner plus fort. Par la suite, j'accède plus facilement à cet état dans ma pratique personnelle. Cela n'enlève pas les distractions durant mes temps de méditation personnels, mais le fait d'accéder à un silence intérieur plus complet en communauté, rend cet état plus accessible et, éventuellement, me motive à le retrouver.

Personnellement, je sens que ces trois contextes sont complémentaires... et il n'y a rien comme en faire l'expérience. La prière, le silence, l'immobilité, la simplicité, le repos, le recul, l'arrêt des horaires effrénés ne sont pas au premier plan dans notre société. Partager ces mêmes valeurs avec une communauté de personnes fortifie notre cheminement personnel et fait qu'on se sent moins seul dans ce choix. Et comme Alain l'a mentionné, « le but du silence est de rencontrer Celui qui nous aime ».

Enfin, que dire du dévouement de toute l'équipe qui organise soigneusement le déroulement du RSA avec le souci que chaque personne soit bien accueillie ! Un grand merci à Alain Dumont et à toute l'équipe..., dans la Gratitude !

Une suggestion : un des méditants a suggéré d'avoir un ressourcement plus long, afin de goûter plus profondément à ces nombreux bienfaits de l'activité. L'idée est émise.

**Texte rédigé par Annie Brodeur
en collaboration avec Sylvie Massariol**



Un mot sur le ressourcement spirituel d'octobre 2017

Alain Dumont a offert une fin de semaine pleine d'émotions lors du Ressourcement spirituel annuel de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC) qui se tenait du 13 au 15 octobre 2017 à la Villa Saint-Martin.

Le thème retenu par les organisateurs de l'événement était « La méditation, la clé pour se libérer à l'intérieur ». Tout au long de la fin de semaine, Alain nous a livré un témoignage sur la liberté qui s'est déployé en quatre temps : « On ne vient pas au monde libre », « Libre, on le devient ! », « La vérité vous rendra libre » puis le dernier mais non le moindre, « Le silence de l'être ».

L'expérience de cette fin de semaine m'a habitée tout au long de l'automne et se poursuit encore aujourd'hui. Je médite encore ses paroles et j'intègre encore les prises

L'ange du renoncement

L'ange du renoncement n'a pas la tâche facile de nos jours. Bien des gens en effet associent le mot de renoncement à une morne ascèse. Et pourtant, Dieu veut que nous ayons la vie dans toute sa plénitude. Pourquoi donc renoncer ? Ne s'agit-il pas aujourd'hui de consommer le plus possible, de s'accorder le plus d'agréments et de jouissances possible ? Nous avons bien sûr quantité d'exemples de gens qui, à force de renoncements, sont devenus insupportables. Mais est-il absolument inévitable que le renoncement entraîne une attitude d'hostilité à la vie ? Renoncer, cela veut dire, en fait, cesser de revendiquer quelque chose qui en principe me revient. Le but en est d'accéder à la liberté intérieure. Celui qui veut avoir tout ce qu'il aperçoit vit dans un état de dépendance totale, il est déterminé du dehors, privé de liberté.

Le renoncement, c'est l'expression de la liberté intérieure. Si je sais renoncer à quelque chose qui me fait normalement plaisir, je suis libre. Le renoncement peut être un entraînement à la liberté. Si par exemple je renonce pendant le carême à l'alcool et à la viande, je m'y entraîne. J'essaie, pour voir si j'arrive à passer six semaines sans boissons alcoolisées, sans viande, sans tabac, sans télévision, voire sans café. Si je réussis, je me sens bien ; j'ai le sentiment de n'être pas simplement l'esclave de mes habitudes, que je n'ai pas un besoin absolu de ces stimulants : je me sens libre. Or notre dignité d'hommes implique la liberté. Si, étant fatigué, j'ai l'impression d'avoir besoin de café, maintenant, tout de suite, c'est que je tombe dans la dépendance, et en fin de compte, cela m'irrite : je perds ma dignité d'être capable de disposer de lui-même, ce sont plutôt mes besoins subjectifs qui disposent de moi.



de conscience que celles-ci ont provoqué en moi. Pour faire suite à cette expérience, j'aimerais partager avec vous un extrait du « Petit traité de spiritualité au quotidien » d'Anselm Grün, moine bénédictin à l'abbaye de Münsterschwarzach en Allemagne, qui s'inscrit bien dans le thème de la liberté. Ce texte a été écrit il y a près de vingt ans, mais fait écho dans notre actualité.

À l'occasion d'une émission télévisée sur le thème « Renoncer au plaisir, ou se l'accorder, ou les deux ? » j'ai été interrogé sur ce point, en ma qualité de moine, en même temps qu'un spécialiste de la question et qu'une sexologue. Tous les trois, nous nous sommes trouvés d'accord pour estimer qu'il n'y avait pas de plaisir sans renoncement. Celui qui veut seulement le plaisir ne l'obtiendra pas. Je peux déguster sans problème une part, deux parts de tarte ; mais à la quatrième, au plus tard, il ne s'agit plus de plaisir, je ne fais plus que m'enfourner la tarte. Bien des gens aujourd'hui sont devenus incapables d'éprouver du plaisir parce qu'ils ne savent plus renoncer. Autrefois, c'était plutôt l'inverse. Bien des chrétiens se sont systématiquement privés de plaisir en menant une vie ascétique à l'excès ; pour eux, le plaisir était en soi déjà quelque chose de suspect. Ce point de vue était tout aussi étroit que celui qui consiste aujourd'hui à vouloir tout avoir. L'avidité empêche le plaisir. Je te souhaite, ami lecteur, d'être conduit par l'ange du renoncement à la liberté intérieure ; qu'il te rende capable de goûter vraiment ce qu'il t'est donné de vivre, d'être tout entier à ce que tu es en train de faire, de sentir pleinement le goût de ce que tu manges, de ce que tu bois. Tu sentiras que cet ange est aussi celui du plaisir et de la joie, et qu'il te fera du bien. En renonçant à ce qui te revient tout à fait normalement : manger, boire, regarder la télévision, par exemple, c'est toi-même que tu gagnes ; c'est ta vie que tu prends en main. Puisse cet ange t'initier à l'art de vivre par toi-même, de disposer librement de toi-même et de prendre ainsi plaisir à ta vie. (tiré de Grün, Anselm. Petit traité de spiritualité au quotidien. pp. 63-65. Albin Michel. 1998. ISBN-13: 978-2226106803)

Joanne Mineault, méditante

Rencontré au cœur de soi, Dieu nous envoie

Le père franciscain Michel Boyer fut invité à Nicolet, pour offrir une soirée d'information sur le thème : Méditer pour une fécondité de vie. C'était à l'automne 2015. Plus de 70 personnes ont participé à cette soirée, au Centre de prière Assomption, manifestant leur intérêt pour la méditation. Par la suite, cinq ateliers furent donnés pour connaître davantage la méditation chrétienne selon la spiritualité et la méthode de John Main, un moine bénédictin anglais dont l'enseignement est à l'origine de ce mouvement de prière.

Ces ateliers ont été suivis par une trentaine de personnes à Nicolet. Ils incluaient une expérimentation à chaque rencontre d'un temps de prière silencieuse de 20 minutes. À l'heure de l'urgence de devenir des disciples

silencieuse, entrent à l'intérieur d'eux pour la pratiquer en s'appuyant sur un mot sacré de prière, pour arriver à le vivre deux fois par jour, pendant 20 ou 30 minutes au rythme de leur quotidien. Au fond, ils essaient d'être présents à Dieu qui habite, selon notre foi chrétienne, au cœur de soi. Essayer de se faire disponible à la présence amoureuse de Dieu qui n'est qu'Amour... cela suffit-il? Ils invoquent son Nom. John Main suggère le mot sacré : « MARANATHA » qui veut dire « Viens, Seigneur! ». Et si l'Esprit soufflait en nous, dans le silence du cœur? Pour devenir plein de vie! Pour une vie plus abondante et plus joyeuse! Pour ma part, sollicité par plusieurs initiatives toutes aussi bonnes les unes que les autres, il me semble opportun de revenir à une prière plus silencieuse et pro



Entourant le père Michel Boyer, on voit ici l'équipe d'animation du groupe de méditation chrétienne de Nicolet : Sylvie Gagné, Sylvie Carrier, Marguerite Jutras et Marc Dion.

missionnaires, à l'invitation du pape François, on peut se demander à quoi bon cette initiative qui met d'abord l'accent sur l'intériorité? Et pourtant, pour la troisième année, entre 12 et 15 personnes se rassemblent tous les mercredis soir de septembre à juin, beau temps mauvais temps, de 19 heures à 20 heures. Depuis, pas moins de cinq groupes de méditation chrétienne ont vu le jour, dans notre diocèse!

Disponibles à la présence

En ce temps de dispersion « où il y a tant à faire », comme le chante Daniel Bélanger, que penser de tout cela? Des disciples de Jésus prennent le temps de s'arrêter, de recevoir un entretien sur la prière profonde et

fonde. Ce que m'offrent le soutien de la petite communauté de méditation chrétienne du mercredi soir et les livres de John Main.

Un regard plus lucide

Notre Église se laisse ainsi toucher par le mystère de Dieu dont notre pape François nous invite à témoigner. Par une vie juste. Par un regard plus lucide sur notre monde. Par un émerveillement devant la joie d'être. Par la joie de devenir chrétien. Et aussi par une mise en route vers une fraternité entre nous et de plus en plus réelle avec les plus pauvres de notre milieu. Car notre Dieu, rencontré au cœur de soi, nous envoie peu à peu porter cet amour aux autres. Par contagion. Par amour gratuit.



Oui, la prière intérieure clarifie le regard pour que nous reconnaissons l'appel de Dieu à aimer davantage. À devenir solidaire. Plein de compassion et de tendresse. Entre nous, avec nos proches. Et peu à peu, en agrandissant nos alliances. Fuir la méditation chrétienne (ou l'oraison) comme le disait la Mère des spirituels, la grande Thérèse d'Avila, c'est fuir tout ce qu'il y a de bon! Oui, marchons dans l'aujourd'hui de notre Dieu en retrouvant une intimité avec Lui grâce à la méditation chrétienne. Et notre Église n'en sera que plus belle, que plus rayonnante et plus courageuse pour vivre et témoigner de l'Évangile. Portée par son Esprit, soutenue par les autres, la mission ne sera plus un fardeau, mais une grâce! Évangéliser, dit Jean Vanier, c'est révéler la beauté qui habite chaque personne aussi pauvre soit-elle. C'est la grâce que je nous souhaite!

Des formations offertes dans le diocèse

Madame Christiane Gagnon (debout dans la photo), répondante de Jeunesse et Méditation pour MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA, a donné une formation à Nicolet, le 4 novembre dernier, à l'invitation du service

de Formation à la vie chrétienne. Cet atelier d'une demi-journée portait sur la méditation chrétienne pratiquée avec des jeunes et des enfants. Celle-ci s'adressait à des personnes appelées à former d'autres personnes de leur milieu (bénévoles, catéchètes, etc.) à l'animation de rencontres de méditation chrétienne avec des jeunes. En février dernier, dans le cadre du ressourcement du carême offert au personnel pastoral mandaté de tout le diocèse, le père Michel Boyer a abordé, cette fois, le thème : « Quand intériorité et engagement font bon ménage ».

**Témoignage de Marc Dion,
méditant à Nicolet**

Un gros merci à Mme Jacinthe Lafrance, rédactrice, qui nous a permis d'utiliser cet article paru en page 11 et 12 de la revue communion, Bulletin d'information du diocèse de Nicolet de novembre 2017. Un gros merci également à notre ami méditant de Nicolet, Marc Dion, auteur de l'article.



Christiane Gagnon

Un souper méditatif ; un repas bien différent des autres

En novembre dernier, une vingtaine de membres de MCQRFC, région Montérégie, ont participé à un repas méditatif que j'ai animé. Un repas méditatif est d'abord une écoute du corps, mais cette dernière ouvre aussi la voie à une écoute de la psyché via les émotions, les sentiments, et tous souvenirs invoqués par les bruits, les odeurs, les images, le goûter et le toucher qui sont rattachés au vécu de chaque personne.

Les participant(e)s sont invité(e)s à descendre dans leur cœur spirituel. Toutefois, pour arriver à ce lieu privilégié, il est essentiel de faire silence afin d'accueillir tout ce qui se



présente à soi. C'est ce que nous avons tenté de vivre lors de ce repas en faisant silence tout au long de l'activité.

Une expérience avec les sens

Durant les services, les participants étaient invités à fermer les yeux et à écouter les bruits ambiants, le bruit des ustensiles, les respirations, etc. Nous avons pris conscience de la couleur des plats, des aliments, de la décoration, de l'éclairage... Il y avait aussi les odeurs, qui ont pu éveiller plein de souvenirs heureux et parfois plus difficiles.

Place de la Parole de Dieu

« Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Mt 4, 4)





Afin de faire mémoire de cette tradition, le repas s'est ouvert par la lecture de la Parole de Dieu. Le texte choisi était un extrait de l'Évangile de Luc au chapitre 24, qui parle justement d'un repas que Jésus a vécu avec deux de ses disciples, nommés par la suite : les disciples d'Emmaüs. Et la soirée s'est complétée par le récit de la multiplication des pains de l'Évangile de Jean au chapitre 6.

Pourquoi mangeons-nous et comment mangeons-nous?

La soirée a également permis à plusieurs de faire une petite relecture de leur relation avec la nourriture. Mais pourquoi mangeons-nous? Est-ce que l'on recherche une énergie qui nous manque? Où encore, parce que l'on refuse tout combat intérieur? Est-ce que je mange pour vivre ou est-ce que je vis pour manger?

Présence d'un Donateur et d'un récepteur

Un repas méditatif est un exercice où nous reconnaissons que manger est un acte quotidien où il y a un Donateur et un récepteur. La prière qui a monté du cœur de l'animateur à fin du repas méditatif fut « Seigneur, je te bénis pour toute cette nourriture ».

Je profite de l'occasion pour remercier toutes les personnes, collaborateurs et collaboratrices, qui ont rendu possible cette expérience humaine et spirituelle. J'invite chacun et chacune de vous à vivre cette expérience à la maison. Faisons de chacun de nos repas une prière méditative et d'action de grâce.

Martial Brassard,
coanimateur de la Communauté
de Méditation de Marieville

Leçon de sagesse

Le 24 août dernier, ma vie a basculé en quelques secondes : une chute malencontreuse a provoqué une fracture de ma colonne vertébrale, au niveau lombaire, ainsi que de quelques vertèbres. Perte de conscience et chute de pression. S'ensuivirent dix jours d'hospitalisation au cours desquels on a scanné mon corps pour y découvrir de l'hypertension artérielle, une tumeur bénigne aux surrénales en plus de la broncho-pneumopathie obstructive chronique, communément appelée bronchite chronique, en partie responsable de cette chute. Par la suite, ce furent quelques mois de vie au ralenti, emprisonné dans un corset, en plus d'une grave perte d'appétit et de poids en raison de la médication prescrite pour la haute pression.

Énormément affaibli, amaigri et endolori, j'ai annulé diverses activités de ressourcement, dont la retraite de Méditation chrétienne et un voyage à Cuba, et j'en suis venu à regarder la mort en face au point de réunir mes proches pour leur faire part de mes dernières volontés. Je me suis alors senti extrêmement choyé d'être entouré de tant d'amour de la part de cette magnifique belle-famille qui est la mienne et qui me l'a bien manifesté en me faisant savoir qu'il n'était pas question que je parte. D'une part, ma belle-fille Marisol, déjà maman de la très adorable Livia, bientôt cinq ans, pour qui je suis devenu tout naturellement une personne très significative et qui aura un petit frère en avril et, d'autre part, Miriam, qui a fait de moi le beau-grand-papa des superbes jumelles, Mila et Nellie, bientôt un an, ainsi que leur mère, Teresinha, ma meilleure amie, m'ont clairement dit que tout ce beau petit monde, qui n'avait pas eu la chance de connaître le merveilleux grand-papa Robert, tient à découvrir l'être fascinant et étonnant qu'est le beau-grand-papa Gaétan.

Chronique, la douleur peut faire souffrir autant physiquement que moralement. Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? Pourquoi suis-je pris dans ce dédale, dans ce labyrinthe douloureux où je me sens piégé injustement, il me semble ? En effet, la douleur intense n'est jamais uniquement physique ; le volet émotionnel est toujours présent. Et cet irritant crée chez moi inévitablement un malaise, un inconfort.

Toutefois, même si je ne suis pas libéré du joug de la souffrance, j'arrive à comprendre le sens d'une douleur qui se



prolonge. Comment ? En faisant acte d'humilité et de patience conformément aux conseils de Ben Sira, le sage, qui nous dit dans le livre de l'Ecclésiastique : « Tout ce qui t'advient, accepte-le et dans les vicissitudes de ta pauvre condition, montre-toi patient... Mets en Dieu ta confiance et il te viendra en aide, suis droit ton chemin et espère en lui... Car le Seigneur est compatissant et miséricordieux. » (Siracide 2,4.6.11). J'ai ainsi découvert qu'il est impossible de découvrir Dieu ailleurs que dans le phénomène humain. Saint Paul le dit en ces termes aux Thessaloniens : « Que le Dieu de la paix vous sanctifie totalement, et que votre être entier, l'esprit,

l'âme et le corps, soit gardé sans reproche à l'Avènement de notre Seigneur Jésus Christ. Il est fidèle celui qui vous appelle : c'est encore lui qui fera cela. » (1 Th 5, 23-24)

Tout un programme de santé globale : mon être au complet est appelé, dans la foi, à entrer dans la plénitude de la vie à travers toutes les expériences de ma vie, heureuses ou malheureuses, avec Jésus qui se propose à la fois comme médecin et médicament, pour soulager ma souffrance.

J'ai lu et relu ces versets pour nourrir mon âme en l'élevant, puis recevoir et accueillir l'Amour de Dieu en méditant. Moi qui désire la sagesse, je commence à apprendre, non avec mon intelligence, et je commence à être, à partir de la source de la vraie sagesse, la Sagesse elle-même. Je n'ai donc qu'à me laisser être sous l'impulsion de son Amour.

« Notre méditation nous enseigne que toutes les parties de notre être sont pleinement engagées dans la conversion radicale de notre vie. Elle nous enseigne que notre cœur tout entier doit s'engager dans ce travail de l'Esprit si nous voulons sincèrement répondre à l'appel de quitter la surface de notre être pour entrer dans la connaissance profonde, directe, qui marque une vie vécue dans le mystère de Dieu. Tout, alors, y acquiert cette dimension de profondeur de la divine Présence, » John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*.

Saisir la dimension spirituelle de ce qui m'est arrivé m'a permis de comprendre la victoire qui est mienne en Jésus. Au fond, c'est ça la vie chrétienne. C'est ça la vraie sagesse. La sagesse du cœur qui cherche Jésus en tout et qui le trouve. Même dans la douleur.



Job sur son tas de fumier, miniature d'un livre d'heures à l'usage de Rome.

Gaétan Landreville, méditant

Retraite à la manière de prière de consentement

Une petite voix me soufflait : « Rentre à la maison, va tout au-dedans de toi ». J'avais besoin de lumière ! Non pas que ma vie ne fût que ténèbres, dissipation, et soucis. Non ! Mais... tout de même..., le vieillissement, et la perspective de la fin, prennent, à 71 ans, un relief parfois inattendu et accidenté. Alors s'assombrissent les sentiers lumineux de ma méditation quotidienne. Il me fallait une pause : Arrêtez, et sachez que je suis Dieu... » (Psaume 46:11).



Jules Daniel Langlois-Lachapelle

Aussi imaginez-vous ma joie d'entendre un ami dire : « Prière de consentement Québec organise une retraite en silence de six jours, en novembre ». J'étais prêt. J'avais suivi une première longue retraite en silence, avec Bernard Sénécal, jésuite, sur la démarche thématique zen et Évangile—4 heures de méditation quotidienne. J'avais marché vers Compostelle, en août, depuis Lisbonne, en passant par Fatima, Coimbra..., jusqu'à Saint-Jacques. Ces deux expériences m'avaient rendu encore plus assoiffé de la Présence !

Je ne connaissais pas beaucoup la prière de consentement. En guise de préparation, j'ai lu—comme on me l'avait conseillé—l'ouvrage de Thomas Keating Prier dans le secret. D'emblée, je me suis trouvé à l'aise.

En effet, j'ai vu bien des ressemblances avec la méditation chrétienne dont je suis un vieil ami ; par exemple, les consignes de prière de consentement : « Dès que nous prenons conscience que nous sommes en train d'accrocher à une pensée, nous revenons avec la plus grande douceur au mot sacré ». Me sécurisaient aussi l'insistance sur la grande confiance en Dieu et la présence de deux facilitateurs pour nous aider dans nos prières, si des difficultés ou des obstacles se présentaient.

La retraite se tenait à la maison de spiritualité des Trinitaires, le Centre Jean-Paul-Régimbald de Granby. Lors de l'accueil le dimanche soir, on a pu exprimer sa vision et ses attentes, puis on a médité 20 minutes, ensemble, une douzaine de participants. Dès le lendemain, on suivait le même horaire quotidien : lever à 6 h 40, trois blocs d'une heure de méditation—trois fois 20 minutes—avec pauses. Le soir, un extrait de lectures de l'Eucharistie du lendemain était au menu d'un exercice de lectio divina facultatif en groupe, d'une vingtaine de minutes. Le matin, tous les jours, l'Eucharistie.

Une ambiance très propice au recueillement régnait partout. Un grand silence pendant toute la retraite ; personne n'adressait la parole à personne du groupe ni n'engageait de conversation avec les autres personnes présentes à la maison de retraite de sorte que tout l'environnement baignait dans le silence..., la cafétéria, les corridors...

Des périodes de repos parsemaient la journée ; j'en profitais pour me rassasier d'un de mes auteurs de choix, Anselm Grün, et pour réfléchir à ma vie. J'ai lu un petit florilège de ses écrits, très utiles pour moi, et totalement centrés sur Jésus, sur la Bible et la spiritualité tout intérieure des Pères du désert ; les voici : *Petit manuel de la guérison intérieure*, *Réussir la transformation de soi*, *Le ciel commence en toi—La sagesse des Pères du désert pour aujourd'hui*, *Transformer la peur*. Quel délice !



Quelles souffrances, aussi ! Face à des choix déchirants à faire dans ma vie personnelle, je vivais une tension extrême. S'arrachaient de mon for intérieur de vieilles peurs, tapies aux profondeurs obscures, subtilement recouvertes de dures couches de rationalisations dont la virulente absurdité me frappait d'autant plus que les avais niées depuis si longtemps. Je me réveillais ! Brutalement. Deux nuits blanches à implorer le Seigneur, à inventer des prières pour demander son secours. Que j'ai eu en abondance !

Quatre jours, une soirée et une matinée de silence et de méditation sont peu de choses pour se rapprocher du Seigneur. Quand même : cette retraite a été l'occasion d'aller plus loin en moi ou..., plus près de moi, en tâchant de m'ouvrir intensément à la Présence de Jésus à l'intérieur. J'ai besoin de ces grands ménages. L'entretien spirituel de la méditation quotidienne me laisse souvent sur mon appétit. Je rêve de retraites ou de ressourcements de quelques jours, en silence, organisées par notre propre mouvement.

Pensez-vous que MCQRFC pourrait organiser des retraites—trois ou quatre jours—en silence à l'intention des membres et de quiconque cherche la lumière ?

Je vous en prie : Envoyez-moi un petit courriel pour me le dire : julesdaniel.09@gmail.com

Merci ! Dans la Joie et la Miséricorde du Seigneur !

Jules Daniel Langlois-Lachapelle, Communauté de méditation chrétienne de KICHISIPI, Gatineau

Martin Luther

Le contexte

J'ai assisté à la conférence sur Luther donnée par Jürgen Fasenmayer, samedi 16 septembre 2017, à la Maison Marie-Rivier de Mont-Saint-Hilaire.

Je connaissais peu Luther à l'exception du fait que les autorités ecclésiastiques l'ont condamné. Concernant sa Réforme, il désirait un débat qui n'a pas eu lieu de son vivant, mais plutôt du concile de Trente..., jusqu'à Vatican II. Il a été perçu pamphlétaire, hérétique, alors qu'il se sentait chrétien.

Qui était Luther ?

Luther est né à Eisleben en 1483 de parents paysans d'origine modeste. Son père l'envoya étudier le droit, mais Luther, ne s'y sentant pas à l'aise, n'a pas terminé sa formation. Un peu plus tard, pendant un orage, il vécut une expérience de vie et de mort : la foudre a failli tomber sur lui : « Sainte Anne sauve-moi et je deviens moine. ». Sauvé, il rentra dans les ordres monastiques augustiniens.

Que se passait-il à cette époque ?

Les gens étaient obsédés par le salut, ils traînaient des croix, des morceaux de papier avec des formules magiques, ils payaient des œuvres de l'Église (les indulgences) qui permettaient d'éviter le purgatoire, bref, tout visait l'apaisement de la conscience. En Allemagne, il y eut un scandale : un évêque, endetté, parce qu'il vivait dans le luxe, avait utilisé la moitié du revenu de vente des indulgences de son diocèse pour rembourser ses dettes. Luther fut troublé par l'impact de cet abus. Les peintures de l'époque accentuaient l'angoisse de l'enfer du peuple allemand.

Comment réagissait Luther dans ce climat de spiritualité factice ?

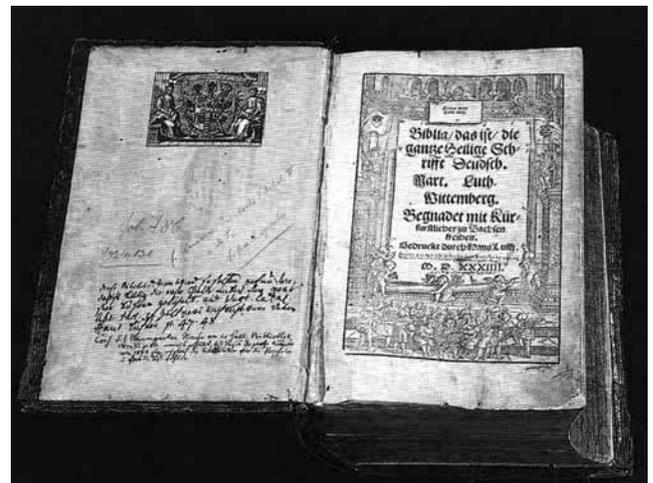
Il se sentait frustré, n'avait pas la conscience tranquille et croyait pécher continuellement. Cet état d'âme tourmenté de Luther était d'autant invivable que ses professeurs ne savaient pas répondre à ses questions.

En quoi Luther s'est-il distancié de son époque ?

Le seul qui ait pu l'aider un peu est Johannes Staupitz en lui rappelant la signification de la croix et l'importance de l'Écriture dans laquelle il allait finalement trouver un Christ proche des humains, non pas Jésus-roi, mais Jésus homme sensible à la souffrance des humains. La spécificité de Luther, c'est que pour lui, le Christ se révèle, c'est l'expérience personnelle de Dieu qui compte, et non pas le concept de Dieu. Il retournait aux textes anciens grecs pour le Nouveau Testament et hébreux pour l'Ancien, car il voulait bien comprendre ce qu'il lisait. Il était doué



Portrait de Martin Luther



Bible de Luther



Les 95 thèses

pour les langues et réussissait à en saisir le sens profond. Quelque temps plus tard, il découvrait dans la Lettre aux Romains, chap. 1, verset 17 que Paul pensait qu'on était sauvé par la foi, foi dans la promesse d'alliance entre Dieu et l'homme. Dieu n'a pas exigé des œuvres, mais il avait dit (Jean 14,15.21) que celui qui garde Ses commandements aura la vie éternelle; les actes doivent être ancrés dans la Foi. Pour Luther, le mystère divin était une réalité concrète relevant de l'expérience. Il est le théologien qui a utilisé le plus souvent le terme expérience; plus de 500 fois dans ses premiers écrits.

Luther était théologien, enseignant, prédicateur, exégète, traducteur de la Bible en langue allemande compréhensible partout, contrairement aux traductions antérieures en différents dialectes allemands.

Sa Réforme a commencé avec les 95 thèses contre les indulgences en 1517

Sa notion de libre arbitre était différente de celle d'Érasme, malgré que tous deux réagissaient aux abus de l'Église de cette époque. Ils sont rapidement entrés en conflit, car ils ne travaillaient pas pour les mêmes valeurs. Érasme croyait en l'humanité. Au contraire, Luther avait une vision pessimiste de la nature humaine; il ne faisait confiance qu'à la grâce. Être chrétien, c'est être pénitent. L'homme n'est rien. Dieu est Tout (1519).

Luther s'inspirait partiellement de saint Augustin qui avait écrit que « le péché sera entièrement pardonné dans le baptême, non pas que la faute ne sera plus, mais elle ne comptera plus ». Dans son sermon, Luther, pessimiste, comprenait que le péché demeurait dans la chair et s'y mouvait en permanence; le combat spirituel était incessant.

Lors de la guerre des paysans dans le sud de l'Allemagne, Luther avait d'abord bien entendu leurs revendications, mais craignant l'anarchie, il a insisté sur la paix. Il était contre la guerre offensive. Il recommandait aux assiégés d'exprimer leur opposition par des mots et en cas de non-écoute, il fallait alors passer à la résistance non violente, qu'il appelle souffrance pouvant aller jusqu'à la mort pour une juste cause. Il n'a pas réussi à freiner les violences et les paysans sont restés amers longtemps.

La prière était nécessaire. « Que tout le monde ait son ennemi sous les yeux et son image devant les yeux du cœur afin d'acquérir de la douceur ».

Réactions des autorités

En 1520, il est condamné par Rome; la menace d'excommunication ne pouvait être exécutoire à cause de l'appui de gens influents dont l'Église avait elle aussi besoin. En 1521, l'exclusion nationale fut ajoutée par l'empereur Charles Quint, quand il a refusé de se rétracter. Il a été caché au château de la Wartburg par son protecteur, l'Électeur de Saxe, où il a continué la traduction de la Bible. En 1522, il revint à Wittenberg.

Résumé

Il y eut deux temps dans la vie de Luther : catholique de 1483 à 1517 et la grande protestation de 1517 à 1524. En 1525, il mariait Katarina von Bora et continuait à défendre son œuvre, tout en prenant soin de sa femme et de ses enfants. Il est décédé en 1546.

On lui doit la traduction de la Bible en langage du peuple ; une prédication qui s'appuie sur les Écritures, le renouveau profond des études bibliques en Occident. Son axe central est l'expérience personnelle de Dieu, car c'est la Foi et la grâce qui sauvent.

Résumé par Claire Landry, méditante, Saint-Jean-sur-Richelieu

La prière d'accueil : son origine et son rôle dans le cheminement spirituel

J'ai découvert la prière d'accueil il y a environ 4 ans et, en elle, un outil précieux de cheminement spirituel. Depuis trois ans, je l'enseigne en ateliers d'une journée ou moins à divers groupes au Québec. Les témoignages reçus des participants m'ont confirmé son importance.

D'où vient-elle? Mary Mrozowsky (1925-1993), l'une des fondatrices du mouvement de prière de consentement, en a eu l'inspiration. Femme d'une grande spiritualité, étudiante des mystiques chrétiens, divorcée catholique romaine et mère célibataire à une époque où c'était très mal vu, elle a compris que la sagesse de la tradition mystique devait être traduite pour la vie quotidienne du commun des mortels. Elle a reconnu son charisme pour créer des méthodes pratiques d'aide au cheminement spirituel qui favorisent le lâcher-prise chez les adeptes de la prière contemplative. C'est ainsi qu'elle a créé la prière d'accueil et la prière du pardon qu'elle a enseignées un peu partout au cours des dernières années de sa vie.

La prière d'accueil ne remplace pas nos deux périodes de méditation quotidiennes, au cours desquelles on utilise un mot sacré pour rester en présence de Dieu et laisser s'estomper nos pensées vagabondes. Elle vient plutôt à notre aide lorsqu'un événement déclenche en nous des émotions fortes et que nous risquons de réagir de façon inappropriée et contraire à nos valeurs fondamentales. Lorsqu'on la pratique régulièrement, elle se transforme d'une pratique que l'on fait en une façon d'être ; elle nous transforme de l'intérieur.

Cynthia Bourgeault, mystique moderne et auteure bien connue, dit que la prière d'accueil nous démontre la kénose, comportement du Christ lui-même qui a accueilli la mort sur la croix ; c'est un chemin spirituel dynamique et créatif qui nous relie à des champs énergétiques plus puissants que nos ressources limitées. Elle ajoute qu'à travers cette pratique, nous pouvons « endosser l'esprit du Christ » (putting on the mind of Christ) en alignant tout notre être, y compris notre corps et en devenant la Paix dans toutes les cellules de notre être.

Alors, que se passe-t-il lorsque nous sommes déclenchés et que des émotions fortes exagérées se font sentir? On se doute que ce n'est pas réellement l'événement qui cause l'émotion, mais plutôt que quelque chose dans notre inconscient est monté à la surface, sans même qu'on en soit conscient. Carl Jung affirme que les êtres humains sont faits de 10% de conscient et de 90% d'inconscient. Cela signifie que pour dix actions ou réactions,



une seule est vraiment consciente. La prière d'accueil vise à augmenter cette proportion, par l'action de l'Esprit.

Selon Thomas Keating, qui se fonde sur les préceptes de la psychologie, les humains ont trois programmes émotionnels pour le bonheur : sécurité et survie, estime et affection, pouvoir et contrôle. Ceux-ci représentent les éléments constitutifs du faux moi, c'est-à-dire le moi développé à ma ressemblance plutôt qu'à la ressemblance de Dieu : l'image de soi développée pour gérer les traumatismes émotionnels de la petite enfance. Ce moi cherche le bonheur dans l'assouvissement de ses besoins instinctuels et fonde son estime de soi sur l'identification à une culture ou à un groupe. Lorsque ces besoins fondamentaux légitimes n'ont pas été comblés de façon raisonnable ou appropriée chez le jeune enfant, elle élaborera des formes de compensation pour pouvoir survivre et vivre. C'est normal chez un enfant, mais chez un adulte, ça crée beaucoup de comportements dysfonctionnels, à moins d'être démantibulés. La thérapie, la méditation et la prière d'accueil peuvent jouer un rôle pour ce faire. Jésus lui-même a été tenté dans ces trois centres pendant ses 40 jours au désert. Il avait faim (sécurité et survie) et le diable l'exhorte à changer les pierres en pain; celui-ci l'encourage aussi à se jeter en bas pour être porté par les anges (estime et affection); finalement, le diable lui offre

tous les royaumes (pouvoir et contrôle). Jésus répond en mettant sa confiance dans son Père.

Si ces programmes émotionnels (du faux moi) pour le bonheur ne sont pas démantibulés, lorsqu'ils rencontreront des obstacles sous la forme d'événements déclencheurs, on utilisera ces événements pour se justifier, se glorifier ou rationaliser nos réactions. On pourra aussi réagir et exprimer nos sentiments de façon inappropriée ou les réprimer dans notre inconscient. Dans son humour habituel, le Père Keating affirme que la loi du karma stipule que les programmes cachés (puisqu'inconscients ou semi-conscients), vont attirer les événements déclencheurs correspondants. Par exemple, l'enfant dont les besoins de sécurité n'ont pas été comblés pourra s'attacher aux symboles de sécurité de sa culture (maison, auto, argent). Éventuellement, les revers de fortune pourront déclencher son programme caché de sécurité et lui donner l'occasion de guérir cet aspect de son faux moi.

Le rôle de la prière d'accueil est de fournir un point de rupture, qui nous offre une petite fenêtre d'opportunité avant que les pensées ne se transforment en passions, le moment entre les pensées, où l'on ressent un malaise et le moment où les émotions atteignent leur pleine intensité. Si on détecte cet instant, on peut éviter le piège des passions. Souvenons-nous de Paul dans sa lettre aux Romains 7,15 *Ce que je veux faire, je ne le fais pas, et ce que je ne veux pas faire, je le fais.* On a tous fait l'expérience de se demander pourquoi on a dit ou fait quelque chose, après l'avoir dit ou fait, n'est-ce pas ?

Dans l'encart, vous verrez un résumé de la méthode, dont vous pourrez décorer votre frigo pour vous rappeler de faire la pratique régulièrement au début, afin d'en établir la discipline dans votre vie et de pouvoir la faire rapidement au besoin. Au début, vous pourrez passer deux à quatre minutes, mais avec le temps, vous pourrez la faire très rapidement, même au cours d'une longue respiration. Ce court moment vous donnera l'occasion d'ajuster ce que vous direz ou ferez dans les circonstances.

Si vous allez sur le site de Prière de consentement Québec, sous l'onglet Documents, vous trouverez beaucoup plus de détails sur la méthode et ses bénéfices. Voici le lien :

« <https://prieredeconsentementquebec.weebly.com> » et aller à l'onglet « Documents ».

En lisant l'encart, vous aurez remarqué le lâcher-prise des trois programmes émotionnels. Le génie de la prière réside, à mon avis, dans la dernière affirmation, le renon-

cement au désir de changer la situation. Cette affirmation nous replace dans la présence inconditionnelle, dans une attitude d'abandon, présent à Dieu, même si la situation continue. Désirer le changement, c'est nier la réalité du moment présent, de ce qui est.

Dans la vie, lorsque confrontés à une situation, nous avons le choix de nous durcir défensivement ou de céder et de nous adoucir intérieurement. Se durcir nous ramène à notre faux moi, où les instincts et les mécanismes de survie priment. S'adoucir intérieurement fait place à l'abandon, mais un abandon ferme, aligné dans la connaissance du cœur, à partir duquel les solutions créatives peuvent émerger, ce qui suppose que les actions posées par la suite seront bien alignées dans tout notre être et que la prière d'accueil aura joué son rôle pour démantibuler les programmes émotionnels pour le bonheur.

Hélène Goulet,
texte adapté de plusieurs sources

LA MÉTHODE : Démarche en 3 étapes

1. Portez attention à la sensation causée par l'émotion dans le corps et la ressentir, sans l'analyser, en utilisant la technique du balayage corporel avec l'œil intuitif (3^e œil) ;

2. Accueillez-les une à une en répétant le mot : **Bienvenue (douleur, colère, tristesse, etc.)**
Alterner entre les 2 premières étapes, jusqu'à ce que vous sentiez un certain relâchement ;

3. Ensuite, dites les paroles du lâcher-prise :

Je laisse aller mon désir de sécurité, d'affection et de contrôle et j'accueille ce moment tel qu'il est.

« Méditer », une affaire de moine? Sûrement pas!

Le jeudi 14 décembre, j'arrive à Austin. À l'église du village, je tourne sur le chemin Fisher. Je parcours un peu moins de deux kilomètres, quand, en face de moi, apparaît un nouveau clocher, celui de l'abbaye Saint-Benoît-du-Lac. Je viens rencontrer un ami, le père Luc Ferland o.s.b., pour discuter de la vie monastique et de la méditation.

Q – Père Ferland, vous êtes natif de quelle région?

De Montréal, j'ai grandi dans Notre-Dame-de-Grâce à partir de mes 6 ans, jusqu'à mon entrée au monastère à 23 ans.

Q – La vie monastique bénédictine, est-ce que c'était prévu, était-ce un rêve de jeunesse?

Non, j'ai été le premier surpris. En 1972-73, j'ai entrepris un voyage d'un an en Asie. J'ai visité l'Inde, le Sud-est asiatique et je suis passé par l'Europe avant de revenir au pays.

Quand j'ai été en Inde, ma première idée était de devenir un moine bouddhiste tibétain; c'était la première forme de bouddhisme que j'avais connue et elle m'interpellait. En fin de compte, le choc culturel m'a fait changer d'idée; ça n'avait pas cliqué.

Après mon voyage, j'ai travaillé pour mon père, pharmacien en gros, mais j'avais encore cette idée de la vie religieuse. À ce moment-là, je ne connaissais pas la vie religieuse chrétienne, j'étais très loin de l'Église. Je pensais retourner en Asie pour explorer davantage le bouddhisme... C'est à cette époque que ma mère m'a demandé pourquoi aller si loin, pour découvrir une forme de vie religieuse; le christianisme offrait lui aussi une forme de vie religieuse!

Q – La méditation aurait-elle précédé la vie monastique?

J'avais été initié à la méditation dans mes livres et par les personnes que j'avais rencontrées. Je connaissais la méditation hindoue et j'avais entrevu la méditation bouddhiste; par ailleurs, la vie monastique m'attirait. À mon retour de voyage, mon oncle, qui était un Ami de Saint-Benoît-du-Lac, connaissait le père Mathys. Ils m'ont arrangé une visite, un samedi au mois de juin 1974. Avant de repartir pour la maison, j'avais acheté une Règle et une Vie de saint Benoît et je les ai étudiées. Entre-temps, mon



oncle avait discuté avec le père Mathys pour que je puisse venir faire un stage de trois mois. En octobre, je suis venu et ne suis plus reparti...

Q – Et si nous reparlions de méditation :

J'avais expérimenté la méditation hindoue, avec un mantra, et lorsque j'ai embrassé la vie religieuse, j'ai connu la prière de Jésus des orthodoxes. Les dix premières années de ma vie monastique, j'ai pratiqué la prière de Jésus, même si ce n'était pas une tradition bénédictine comme telle, car je ne connaissais pas de tradition de méditation « catholique ».

Une chose m'avait frappé en lisant la Règle de saint Benoît, c'est que les moines travaillaient, contrairement aux hindous et aux bouddhistes. Le travail fait partie de la vie des moines bénédictins et ça m'enchantait; j'aimais les études et me suis préparé à la prêtrise. En 1982, 1983, une insatisfaction s'installe, car la vie spirituelle des bénédictins est axée sur l'extérieur, avec les offices. La prière de Jésus, ma méditation de cette époque, est une prière orthodoxe et j'avais de la difficulté à l'intégrer. C'est en 1985 que j'ai lu mon premier livre sur « Centering prayer » la prière de consentement* (p.19), du cistercien-trappiste Basil Pennington; ce fut une révélation.

Commentaire de Marc Lacroix : Comme vous pouvez le constater, la méthode utilisée par les pratiquants de cette prière ressemble beaucoup à celle utilisée par John Main.

*** Prière de consentement :**

<https://prieredeconsentementquebec.weebly.com>

La méthode

A. Choisis un mot sacré comme symbole de ton intention à consentir à la présence et à l'action de Dieu en toi.

B. Assis confortablement, les yeux clos, prends quelques minutes pour t'apaiser, puis introduis tout en douceur et silencieusement le mot sacré comme symbole de ton consentement à la présence et à l'action de Dieu en toi.

C. Quand tu t'aperçois que tu t'es attaché aux pensées*, reviens tout en douceur au mot sacré.

* « pensées » désignent les perceptions sensorielles, les sentiments, les images, les réflexions.

D. À la fin de la période de prière, reste en silence avec les yeux clos encore quelques minutes.

L'approche du père Pennington, c'est-à-dire l'union et la communication avec Dieu dans le silence mental, son approche, c'est exactement ce que je cherchais! Quand j'ai fini le livre, je méditais deux heures par jour..., en coupant un peu sur les heures de sommeil! Ça avait allumé quelque chose en moi. J'ai pratiqué la prière de consentement douze ans.

Les notions de vrai moi, du faux moi, de l'inconscient et de la décharge de l'inconscient évoquées par les pères Basil Pennington et Thomas Keating me comblaient. Mais après douze ans, je suis tombé malade et c'est à ce moment-là que j'ai découvert la Méditation chrétienne que je trouvais un peu moins exigeante. La pratique de la prière de consentement exige l'atteinte d'un silence intérieur, ce qui n'est pas toujours facile. La méditation chrétienne insistait sur la répétition du mantra qui aidait à atteindre ce silence..., malgré mes douleurs.

Lorsque je répétais le mantra en ralentissant les voyelles, cela provoquait une forme d'absorption méditative, une partie de la conscience répétait le mantra et une autre partie restait silencieuse..., elle écoutait. En disant « Maaaaa » le « a » s'étirait, « raaaaa » le « a » s'étirait



Le père Luc Ferland à gauche avec Fabrice Blée, professeur agrégé à la faculté de Théologie de l'Université Saint-Paul (Ottawa)

encore, forçant l'attention de l'esprit ; ça stabilisait mon psychisme et j'en arrivais à l'état d'absorption, de tranquillité et d'ouverture. J'ai pratiqué la méditation chrétienne pendant six ou sept ans.

Les expériences dans différentes formes de méditation m'ont toujours paru nécessaires ; je n'étais pas comme une abeille qui butine de fleur en fleur. Mon esprit devenait de plus en plus attentif, et je progressais dans l'expérience d'intériorité. En 2005, j'ai découvert Vipassana, qui dirigeait l'attention sur les sensations psychocorporelles. Je m'explique : souvent notre attention est dirigée sur l'extérieur et sur notre mental. Apprendre à nous mettre à l'écoute des sensations de notre corps nous ramène à notre intériorité.

J'ai participé à une retraite de dix jours à Sutton en octobre 2006 pour apprendre la méthode Vipassana du maître Goenka.

Le père abbé m'avait laissé faire ma retraite de dix jours, mais il n'a pas voulu que je retourne à d'autres activités similaires ; cependant, le travail était loin d'être terminé. L'expérimentation, c'est la clé de l'intériorité, sinon notre vie spirituelle reste un paquet de notions intellectuelles fumeuses. J'ai travaillé pendant dix ans pour intégrer ce que j'avais appris.

Q – L'intérêt pour la méditation et des traditions autres ça passait bien à l'abbaye, ça ne soulevait pas de difficultés ?

Non, il n'y a pas eu de difficulté.

J'en reviens à l'intégration, car c'est important. L'Esprit nous a donné des outils ; il nous faut les découvrir.

La conscience ce n'est pas uniquement le mental. Le mental est une des facultés que nous avons appris à développer, comme la mémoire et l'imagination, mais il y a aussi l'intuition ! C'est le contraire du mental. Si le mental embarque, l'intuition est coupée.

La conscience comprend : sentir par en dedans, intérieurement, ce qui se passe dans le corps (psychocorporel) ; c'est le ressentir, c'est par le corps qu'on peut rester centré ; la sensibilité, les cinq sens en contact avec l'extérieur.

Les morceaux de connaissance, de conscience se sont imbriqués. Avec les expériences que je faisais, je découvrais l'habitation divine au centre de mon être, le vrai moi du père Keating ; Dieu, j'apprenais à le laisser agir. Autrefois dans l'ancienne spiritualité chrétienne, on parlait de la présence de Dieu. C'était un discours intellectuel, aujourd'hui, je sens Dieu en moi.

Mon travail, depuis 33 ans, c'est le travail au réfectoire. Ça reste une tâche machinale, mais avec la méditation, tout se complète et m'aide à ne pas tomber dans la dispersion (les soucis, l'inconscience).

C'est vers 1983-84 que j'ai commencé à travailler au réfectoire. Oui, c'est répétitif et monotone, mais dans le cheminement spirituel, c'est important ; un cadre stable facilite le cheminement spirituel, car il y a des périodes difficiles.

Comme le père Keating nous l'indique, en méditant nous devenons sujets à des décharges de l'inconscient (voir l'encadré), des souvenirs difficiles, pénibles, des émotions comme de la peur ou de l'anxiété... Ce reflux d'éléments refoulés peut nous perturber pendant plusieurs semaines, nous rendant la vie inconfortable ; il faut cependant les expérimenter en pleine conscience, pas uniquement de façon mentale, ce qui amènerait colère, jugement..., sinon nous les refoulons encore et encore. Il faut laisser passer l'émotion...

Q – Est-ce que la *lectio divina* a joué un rôle important comme méditation ?

La *lectio divina* n'a pas eu d'impact. Au monastère, je baigne déjà dans l'office divin ; pour un laïc, c'est peut-être un peu différent, car le laïc vit et reste dans le monde.

Ce que Thomas Keating évoque comme « décharge de l'inconscient » est aussi abordé dans le livre *Partager le don de la méditation*, guide pour les animateurs de groupes de méditation chrétienne, à la page 69 [...] Nous devons affronter ce que nos mécanismes inconscients nous empêchent d'affronter...

Avant même mon entrée au monastère, j'avais une vision de Dieu très éloignée des mots et des descriptions : « Dieu est mystère, moi aussi je le suis, l'expérience de la méditation est mystère. »

Q – Qu'est ce que le méditant doit éviter ?

Le grand piège du mental, c'est de croire qu'on apprend une technique figée : être, la pensée, le paraître, le faire. Il faut découvrir l'être, ne pas le perdre en restant uniquement dans le paraître, le faire ou la pensée... La présence est toujours en relation avec l'être. La méditation ne se limite pas à une méthode ; c'est plutôt un état d'esprit intérieur.

Q – Y a-t-il plusieurs moines qui méditent ?

Il y a un autre moine qui médite, mais nous faisons chacun nos affaires séparément. La méditation ne fait pas partie de l'ordinaire du moine ; nous ne nous réunissons pas pour méditer en groupe officiel.

Q – « Méditer » une affaire de moine ? J'ai cru comprendre que ce titre dérangeait, pourquoi ?

Non, la méditation n'est pas réservée aux religieux ; c'est LA manière de découvrir l'intériorité pour toutes les personnes qui ont soif d'une vie intérieure.

Q – Autre chose à mentionner ?

L'importance de Thomas Merton, un cistercien-trappiste dans l'ouverture de la spiritualité des moines américains ; il a vu le manque d'expérience de vie et le trop-plein d'intellectualisme de la vie religieuse de son époque.

Marc Lacroix, méditant

Hommage à Denise Gagné : femme de coeur

Depuis septembre dernier, je suis responsable du groupe de méditation chrétienne au Pavillon Jean XXIII de l'Oratoire Saint-Joseph, à Montréal. Je ne remplace pas Denise Gagné, mais je lui succède, car chaque personne est unique. Denise continue de faire partie du groupe d'animatrices et d'animateurs de nos rencontres hebdomadaires.

Durant les cinq dernières années, j'ai eu l'occasion d'être accueillie chaleureusement chaque semaine par Denise qui fut responsable du groupe des années 2000 à 2016. J'ai voulu lui rendre hommage en mon nom personnel et au nom de toutes les personnes méditantes actuelles et passées qui ont eu le grand privilège de la côtoyer.

Je vous livre ici un condensé des propos obtenus lors d'un entretien auquel elle s'est prêtée avec beaucoup de générosité et d'humilité. C'est en octobre 1998, lors d'une entrevue du Père Freeman à Radio Ville-Marie que Denise a obtenu une réponse à un appel fort de vivre la contemplation. Une conférence du Père Freeman donnée quelques jours plus tard au Centre Saint-Pierre l'a convaincue qu'elle venait de trouver ce qu'elle désirait dans son cœur depuis longtemps.

Sans tarder, Denise contacte Rachel Jetté ssc, alors responsable du groupe Jean XXIII et elle s'y engage immédiatement et fidèlement. Contre vents et marées, elle demeure responsable du groupe et tient le phare durant seize années, même durant les années creuses, lorsqu'elle se retrouve quelques fois seule à méditer. Elle n'a jamais pensé abandonner la méditation chrétienne.

Denise a pu faire rayonner ses multiples talents au Conseil d'administration de l'organisme MCQRFC durant cinq ans, de 1999 à 2005 : elle est rigoureuse, pédagogue, responsable, rassembleuse et elle pratique une écoute et une ouverture bienveillantes...

Pour elle, l'engagement comme membre et responsable d'une communauté de méditation repose sur la place privilégiée de la pratique de la méditation chrétienne dans sa vie. La constance et la fidélité personnelles constituent les conditions premières pour l'avancement dans ce pèlerinage intérieur, ce chemin spirituel de croissance.

Ce que Denise apprécie le plus de la méditation chrétienne demeure sa relation intime avec Jésus-Christ, relation gratuite et sans attente grâce à la prière du cœur. Elle constate que cette pratique de la méditation lui a permis une plus grande tolérance et ouverture aux autres, de ne pas donner des intentions aux gens, de moins faire de jugements. Aussi, la foi des personnes méditantes ainsi que le soutien de la communauté ont été encourageants



et soutenant pour elle. N'est-il pas écrit dans l'évangile de Matthieu : « Là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux. » (Mt 18, 20)

Voici quelques commentaires recueillis de méditantes et méditants actuels de la communauté Jean XXIII :

« En tant que nouvelle méditante, je me suis sentie très bien accueillie par Denise dans le groupe de méditation. »

« Denise est une femme délicate, chaleureuse et attentionnée. Comme cheffe de la cordée, elle a témoigné d'une belle écoute à mon égard. »

« Sa présence aux rencontres de méditation m'aidait à entrer dans le silence. »

« Intelligence, générosité, saine curiosité intellectuelle : elle aime apprendre et découvrir de nouvelles choses. »

« Assiduité, bonne humeur, accueil de cœur, douceur, délicatesse. »

Au nom de tous ces méditantes et méditants qui ont bénéficié de ta bienveillance durant toutes ces années, ce qui leur a permis d'avancer dans leur foi, merci de tout cœur, Denise.

Huguette Matte,
responsable du groupe du Pavillon Jean XXIII

Chronique du pêcheur : relaxation ?

Le soleil est beau..., pour l'instant. Depuis notre arrivée, hier après-midi, le temps se montre capricieux. Il fait beau une demi-heure, puis le temps se couvre. La pluie tombe pendant quelques instants, avant que le soleil ne revienne montrer le bout de son nez. Ce matin, ce manège semblant vouloir se continuer, mes trois compagnons ont décidé de faire une tournée de bois de chauffage dans les environs. Je suis resté au chalet pour m'occuper de la vaisselle de la veille et de celle du déjeuner...

J'en suis justement à replacer nos assiettes dans les armoires, quand j'entends le vrombissement du quatre-roues qui revient. Je regarde par la fenêtre, les gars ont trouvé le gros lot, ils reviennent avec un « trailler » plein de tronçons de bouleau. Le bouleau, c'est la « Cadillac » du bois de chauffage ; un bois dur, qui brûle longtemps et facile à allumer à cause du papier qui lui sert d'écorce. Pendant que je nettoie le comptoir et le poêle, mes comparses font partir la génératrice ; ils ont décidé de fendre un peu de bois de l'an passé. Gérald, lui, avec sa tuque orange, et son dossard de chasseur, s'en vient vers le chalet, avec une brassée de bois qu'il dépose sans délicatesse sur la galerie. Je mets mon polar kaki et sors m'asseoir sur une berçante en tuyau chromé, à siège en « cuirette », qui était probablement à la mode..., dans les années 50. Gérald repose la hache contre le côté de la galerie, le bois d'allumage peut attendre un peu, et il y a une chaise berçante en bois, à côté de celle de métal. Gérald s'installe.

Il m'explique comment ils vont régler notre problème de puits artésien tout neuf..., ça va être presque comme en ville ! Je profite de l'occasion pour poser une question qui me tiraille depuis longtemps :

— Qu'est-ce que tu appréciais le plus lorsqu'on faisait de la méditation, après nos cours de yoga, il y a longtemps ?

— C'était la voix de Mme Chicoine, la prof. ; on se détendait, pas à peu près !

— Mme Chicoine, c'est mon ancienne voisine, c'était Mme Choinière, la prof. de yoga !

Jadis, à peine Mme Choinière avait eu le temps de nous inviter à nous détendre que Gérald et moi commencions à émettre des sons de gorge et de nez peu harmonieux, qui n'avaient rien à voir avec un mantra. Oui..., nous nous détendions ; dommage pour le reste du groupe !

— Ça vous tenterait pas de faire de la méditation ?

— Bof, moi les affaires dans les nuages ! ? !



Sur cette réponse peu engageante, Gérald se lève, reprend sa hache d'une main et un quartier de bois de l'autre, et commence à « gossier » du bois d'allumage. Pas besoin de réfléchir longtemps pour comprendre que la discussion est terminée...

Bon, je rentre dans le chalet, j'ai des patates à préparer... N'empêche que méditer, ce n'est pas pelleter « des nuages ». Pourquoi je médite ? Pour relaxer ? La relaxation n'est que le point de départ, je relaxe, puis je médite. La méditation me permet de saisir le monde autour de moi, et surtout celui à l'intérieur de moi. Seulement dix pour cent de notre personnalité constituerait le « conscient », le reste — quatre-vingt-dix pour cent — est hors d'atteinte, c'est l'inconscient !

Anselm Grün, bénédictin, docteur en théologie et thérapeute, nous indique

dans son livre *La Mystique* : la quête de l'espace intérieur que c'est par la méditation que nous pouvons reprendre contact avec notre moi profond inconscient et avec Dieu. C'est en méditant que je peux faire émerger ce qui me fait agir, mes préjugés, mes blocages... Ça vous fait penser à la psychanalyse ? Oui, non ! ? ! Moderne, cette approche ? Pas véritablement ! Ce n'est pas d'aujourd'hui que des religieux se penchent sur le fonctionnement de l'être humain. Évagre le Pontique, Jean Cassien... Le texte de base utilisé par John Main pour mettre au point sa méthode de méditation était le chapitre dix de la Dixième conférence de Jean Cassien..., un moine du quatrième siècle. Il était un maître spirituel, et est étudié aujourd'hui tant par les catholiques, que les orthodoxes. Cassien parlait de l'importance de la purification de l'être dans le domaine spirituel. Dans son temps, il avait rencontré des « saints », moines et ermites, mais aussi des êtres qui avaient été meurtris par une recherche spirituelle dépourvue de discernement. Le père Grün l'indique dans son livre ; la recherche spirituelle exige une grande humilité, de la discipline et le courage de laisser derrière nous le vieil homme (ou la vieille femme) évoqué(e) par Saint Paul, pour atteindre l'état de « cœur purifié » si cher à Cassien.

Ah, je voulais aussi préciser que quand je prépare mes petites patates rôties, lorsqu'elles commencent à rôtir, j'ajoute des oignons hachés finement. Un peu avant qu'elles soient prêtes à servir, j'ajoute du sel, du poivre, et de la poudre d'oignon. Vous m'en donnerez des nouvelles !

Marc Lacroix, méditant

Ressourcement ouvert à tous et Assemblée générale annuelle des membres MCQRF

(bienvenue aux observateurs)

Au Sanctuaire Marie-Reine-des-Coeurs



3800, rue Bossuet, Montréal, H1M 2M2
(stationnement gratuit, station de métro Cadillac tout juste à côté)
Coût : 20 \$ (tarif étudiant : 10 \$ avec carte valide et photo)
payable sur place ou achat sur le site web de MCQRF
info@meditationchretienne.ca

9 h 30 à 11 h 30 : Ressourcement spirituel avec une pause de 15 minutes : À la recherche du Sens perdu
11 h 30 à 11 h 55 : Méditation
12 h 00 à 13 h 15 : Dîner
13 h 30 à 15 h 30 : La 22^e assemblée générale

À la recherche du Sens perdu

Comment la méditation, la spiritualité et la psychologie confluent dans cette recherche contre le doute, le désespoir et le jugement condamatoire

Doctorante à l'Universidad del Salvador en psychologie à Buenos Aires en Argentine, Maria-Rosario Lopez-Larroy est, depuis 1994, en pratique privée, interventionniste lors de crises et accompagnatrice dans les épreuves de la vie ainsi que dans le domaine psychospirituel. Cela l'a menée au Centre Le Pèlerin à Montréal. Elle fut un soutien auprès des personnes en détresse psychologique ou spirituelle. Une référence de première ligne pour Le Pèlerin.

Réservez votre place pour ces deux activités en composant le 450-446-4649 ou écrivez un message à info@meditationchretienne.ca ou allez directement sur le site web : www.meditationchretienne.ca



MARANATHA

