

Échos du silence

VOLUME 28 N° 1 MARS 2020

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

- 3** Éditorial
- 4** Avant d'être moi, J'étais Dieu en Dieu
- 5** Méditer en prison
- 7** *Habiter l'espérance*, RSA 2019, Madame Élane Champagne
- 8** La spiritualité, les origines et l'espérance, 1^{er} entretien – RSA 2019
- 9** Les défis d'espérer, 2^e entretien – RSA 2019
- 11** Des pratiques d'espérance, 3^e entretien – RSA 2019
- 12** La folie de l'espérance, 4^e entretien – RSA 2019
- 14** Ressourcement à Valleyfield
- 15** Communauté de Sherbrooke : partages
- 17** Avec la méditation, j'apprends à m'aimer
- 18** La respiration au service de la méditation
- 19** Consentir à l'action de l'Esprit
- 20** Silence méditatif
- 20** Quand Dieu se fait silence
- 21** « Voyage au pays de ton cœur »
- 24** Absences de Dieu dans nos vies
- 26** Politique éditoriale de la revue de MCQRFC

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



Beloeil
863, boul. Yvon l'Heureux Nord
450 536-5300

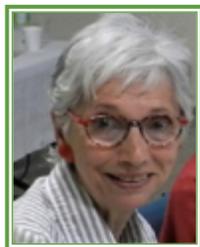
Mont-Saint-Hilaire
466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
450 813-3165



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
B E L O E I L**

450.467.6509

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



Lise Daigneault

Jules-Daniel
Langlois-Lachapelle

Andrée Marcoux

Chère lectrice, cher lecteur,

Grâce à vous, *Échos du silence* se porte bien. Fidélité et engagement sont au rendez-vous. Merci!

Pierre Therrien, notre collaborateur, auparavant dans l'ombre, s'engage dorénavant dans l'équipe de production de notre revue. Merci Pierre! Toute ma gratitude à ceux et celles qui alimentent notre revue par des articles ou des suggestions que nous accueillons toujours avec grande joie. À chaque numéro, des auteures et auteurs, avec courage, agrandissent le généreux cercle des créateurs d'*Échos du silence*. À cet égard, reprenez le lundi, 15 juin 2020: date limite pour recevoir vos articles, toujours accompagnés de photos, en vue de l'édition de l'automne. SVP faire parvenir à info@meditationchretienne.ca.

Le présent numéro saura, nous l'espérons, diffuser l'esprit de la méditation chrétienne – tradition John Main – en reflétant le dynamisme de nos communautés, en facilitant le partage des expériences spirituelles de nos membres et en promouvant la réflexion et l'approfondissement de la méditation.

Sur ce dernier point, nos accompagnateurs spirituels, Michel Boyer de MCQRFC, et Laurence Freeman de WCCM – World Community for Christian Meditation – traitent de thèmes fondamentaux comme la respiration ou la révolution contemplative; et dans le même esprit,

Yvon R. Thérout, Joanne Mineault, Gérard Lapointe et Lise Masse nous offrent un florilège des entretiens d'Élaine Champagne lors du RSA 2019 portant sur l'espérance.

Espérance joyeuse que vous trouverez partout dans le présent numéro, soit dans les histoires de Gilles Côté sur l'Esprit, dans les riches confidences de Roseline Fleury sur la méditation et l'amour profond de soi, dans le poème de Margot sur le silence. Et cadeau des cadeaux, une très belle expérience de Jeunesse et méditation au presbytère Saint-Charles-de-Drummondville! Bref, un menu spirituel appétissant se terminant par un texte de Jürgen Fesenmayr sur Dieu dans nos vies. Mentionnons les deux autres articles illustrant la vitalité de nos communautés: le RSA de Valleyfield en septembre dernier et la communauté de Sherbrooke.

Je souligne avec enthousiasme, le témoignage de Claudette Boulianne Delisle duquel se dégage la saisissante puissance de la méditation chrétienne dans sa vie et celle de femmes... en prison, à la faveur de l'engagement de chrétiens envers les plus démunis. Bonne lecture!

Jules-Daniel Langlois-Lachapelle

*Avant d'être moi
J'étais Dieu en Dieu
Et peux l'être à nouveau
Si je meurs à mon moi*

Angelus Silesius,
Le Pèlerin chérubinique



Laurence Freeman

Pour aider à voir la nécessité d'une compréhension universelle de la contemplation, nous avons lancé un nouveau podcast de la WCCM, intitulé « Révolution contemplative ». Nous l'avons appelé ainsi parce que le christianisme contemplatif est irréalisable tant qu'il n'est pas tenu sous la douce

emprise de la révolution continue de la sagesse et des valeurs de l'Évangile. Le podcast propose des enseignements régulièrement mis à jour par les nombreux maîtres de qualité dont notre communauté a la chance de bénéficier. Je vous invite à vous y inscrire car cela contribuera à stimuler et enrichir en vous l'espoir et la vision que nous devons partager au monde.

Les révolutions vont et viennent. Elles recherchent les objectifs les plus élevés de la perfection humaine, puis commencent à s'enliser, à perdre de la hauteur et à s'effondrer. La plupart des révolutions politiques de l'histoire sont retournées aux formes mêmes qu'elles avaient auparavant rejetées. C'est une conséquence malheureusement fréquente de l'idéalisme que nous connaissons tous à un niveau personnel, dans nos relations ou dans nos engagements. Combien d'entre nous ne se sont pas vus manquer de l'altruisme généreux de notre enthousiasme initial? Nous nous sommes donnés sans compter. Puis, petit à petit, ... compromis, excuses, plaintes, demandes de récompense ou de reconnaissance.

Les révolutions – chez les individus ou les sociétés – ont des causes complexes. Elles se produisent lorsque l'ordre existant des choses commence à se désagréger simultanément en plusieurs endroits. La peur et l'incertitude commencent à se répandre. Dans la société, les membres du

pouvoir se divisent et les gens voient décliner la stature du leadership. En nous se relâchent les valeurs et les disciplines qui donnent à la vie harmonie et sens. L'injustice, le déséquilibre et la fraude se multiplient. Il en résulte des sentiments de ressentiment et de choc semblables à ceux que ressent un enfant maltraité. Les conditions sont mûres pour la venue de faux prophètes. Des voix de protestation produisent des récits et des slogans que les foules peuvent comprendre. La déception et un sentiment de trahison remplacent le sentiment de vide et la peur d'un précipice à venir.

Karl Marx eut une vision comparable à celle de Jésus: réaliser l'essence de l'Homme dans une société sans classes. Elle a inspiré la révolution communiste. La France et la Chine commencèrent leur révolution avec de grands idéaux. Mais rapidement, la grande vision se réduisit à des avantages à court terme et au silence de la dissidence. Quand le saut vers une conscience supérieure faiblit, nous sentons que nous perdons notre souffle et redescendons à la surface. Toutes les révolutions échouent, y compris la métanoïa de l'Évangile (la conversion de la conscience), si nous n'apprenons pas à respirer sous l'eau. Cela signifie apprendre que nous sommes plus que nos pensées, plus même que nos meilleures idées. Nous ne sommes pas non plus limités par ce que nous imaginons. Non seulement nous pouvons survivre à l'arrêt de la pensée et au silence des bavardages mentaux, mais nous nous élevons dans toutes les directions sans rien perdre de ce que nous avons perdu. Pour pénétrer dans le ciel clair de la contemplation, nous devons cependant réaliser la mort de la conscience de soi et la renaissance. La vie que nous trouvons quand nous avons perdu notre vie est la vraie vie. Ou, comme le dit un koan: le dragon rugit dans un arbre mort.

En passant par le portail paradoxal de la réalité, nous découvrons que les contradictions coexistent. Nous sommes libérés de l'esprit exclusivement dualiste et de la recherche compulsive du bonheur dans le seul plaisir. Nous

apprenons que la joie et la tristesse (comme nous les appelons) sont également révélatrices, parfois simultanément. Tout enseigne. Rien n'est perdu. Voir cela affecte tout, comme le fait une révolution ou un tremblement de terre, y compris notre pratique de méditation. On ne négocie plus avec la méditation, menaçant de partir si on n'obtient pas ce qu'on veut, paniquant lorsque rien ne se passe ou essayant de remplir le désert d'oasis imaginaires. La motivation de notre méditation change. Une sagesse qui n'est pas seulement nôtre, faite de renoncement intérieur, naît

presque timidement. Elle semble maintenant tellement évidente. En apprenant à renoncer à toutes les étapes – aux rêves, aux échecs et aux récompenses intermittentes – la pauvreté que nous redoutions apporte maintenant une paix au-delà de toute compréhension¹.

Laurence Freeman, bénédictin

1. Extrait de la lettre de Laurence Freeman dans le bulletin *Méditatio*, été 2019, page 2-3.

Méditer en prison

Les premiers pas pour se libérer de la douleur



Claudette Boulianne

En 1994, je suivais une formation pour enseigner des mouvements d'étirements et de relaxation, appelés « Mouvements d'éveil corporel ». Ayant beaucoup de douleurs physiques, plusieurs compagnes m'ont recommandé la méditation en me disant: « Ça

va t'aider. » J'ai donc commencé à méditer avec comme objectif ma guérison. J'ai expérimenté différentes méthodes insatisfaisantes, puis, en 1995, j'ai eu la chance de connaître la méditation chrétienne au centre Unitas. J'ai fait quelques sessions dont une avec le père Thomas Ryan dont je garde un excellent souvenir. Il m'a fait prendre conscience que la méditation était un abandon à la volonté de Dieu et que je ne devais pas avoir d'attentes.

« Seigneur, fais ton travail sur moi » disait-il ». Depuis ce temps, je dis cette phrase avant chaque méditation. Après quelques années, voyant peu d'amélioration dans ma santé, ma pratique régulière fut mise à l'épreuve. Mais en même temps je ressentais un grand désir de me rapprocher de cette divinité d'amour qui nous habite tous. Étant une personne qui tient ses promesses, je me



suis alors promis que quels que soient les découragements sur ma route, jamais je n'arrêterai de méditer.

En 2012, je me joignais au groupe de méditation du centre Carrefour Foi et Spiritualité situé à Cartierville, Montréal et depuis 2016, j'en suis l'animatrice. Nous sommes un groupe de quatre à sept personnes à nous rencontrer une fois par semaine. C'est un plaisir sans cesse renouvelé de nous retrouver et de goûter ensemble les richesses d'amour, de paix, de sérénité etc. que Dieu dépose peu à peu en nous, par la pratique quotidienne de la méditation. Nous terminons nos

rencontres par la lecture ou l'audition d'un texte approprié suivi d'un partage très apprécié. Cela nous aide beaucoup à faire des prises de conscience et nous amène à mieux comprendre les avantages de la méditation et les obstacles que nous rencontrons dans cette grande aventure spirituelle.

Méditation pour les détenues

Début 2018, le centre Carrefour Foi et Spiritualité a formé un petit groupe de bénévoles dont le but est d'aller une fois par mois rencontrer des détenues de la prison Leclerc à Laval.

Ce projet est coordonné par l'agent de pastorale sur place et c'est lui qui nous accueille. Cette prison étant de juridiction provinciale, les peines purgées sont non criminelles et de moins de deux ans. Les femmes sont libres de venir à nos rencontres et le nombre varie de vingt à trente-cinq personnes. Chaque fois, nous les accueillons à leur arrivée et la plupart d'entre elles arrivent en souriant. Nous leur apportons une collation; elles adorent les raisins et les croustilles. À chaque rencontre, nous leur proposons un thème sur lequel elles échangent leur point de vue, mais mon rôle principal est de les initier à la méditation chrétienne. On m'accorde environ vingt minutes.

Je suis souvent impressionnée par leur réceptivité aux enseignements et leur participation sérieuse à cette expérience.

- La semaine dernière, une fois la méditation terminée, quelques dames sont venues au micro faire un témoignage. Une m'a demandé: *« Madame ça m'a tellement fait de bien, pourrions-nous en faire une autre à la fin de la rencontre? »*
- Une autre fois, pendant tout le temps des informations et la méditation elle-même, une dame m'a regardée intensément sans cesse. Je la trouvais spéciale, mais comme elles sont libres de participer ou non, pourvu qu'elles ne dérangent pas les autres, je l'ai ignorée. Avant de quitter, elle est venue me voir en me disant :

« Madame, moi, je n'ai pas médité mais je vous ai regardée tout le temps du début à la fin; j'ai très bien compris tout ce que vous avez dit et je vais méditer tous les jours ».

Je pouvais sentir la ferme décision qu'elle venait de prendre. Je ressens encore aujourd'hui ce beau moment de grâce.

Une rencontre extraordinaire

Je n'oublierai jamais la situation extraordinaire que j'ai vécue l'an passé vers la fin d'une rencontre. J'étais responsable d'un groupe d'une dizaine de femmes atablées qui s'occupaient à faire un bricolage en rapport avec le thème de la soirée. Alors que je leur posais quelques questions sur ce qu'elles faisaient, soudainement de l'autre côté de la table une dame d'une quarantaine d'années m'interpella :

- Madame, quand vous avez parlé, j'ai été très touchée.
- Ah oui, pourquoi?
- Vous ressemblez à ma mère.
- Est-elle encore vivante?
- Non

J'ai tellement ressenti la tristesse de son cœur, que sans réfléchir, lorsque j'ai vu sa main étendue sur la table, j'ai déposé la mienne sur la sienne et ainsi de suite, comme font les enfants, nous avons empilé nos mains l'une sur l'autre. Nous nous regardions intensément toutes les deux; j'avais beaucoup de compassion pour elle. Les femmes autour de la table étaient silencieuses et nous regardaient. C'était comme si le temps s'était arrêté. ... Après quelques instants, doucement je me suis retiré les mains. Les femmes ont terminé leur bricolage puis, comme c'était la fin de la rencontre elles sont retournées dans leur cellule.

La semaine suivante, exceptionnellement nous retournions à la prison pour rencontrer un nouveau groupe. À ma grande surprise, la dame triste de la semaine précédente était là. Surprise de la voir, je me suis informée auprès de l'animatrice

teur de pastorale. Il m'a dit: « Elle a dû changer d'étage donc elle fait maintenant partie de ce groupe. »

Dès qu'elle m'a aperçue, elle est venue directement vers moi et m'a dit:

« Madame, j'ai été bien dans mon cœur toute la semaine. Quand je sortirai de prison, je vais être une femme différente. » Je l'ai prise dans mes bras en lui disant de continuer à avoir confiance et que tout irait bien.

Cette expérience très touchante m'accompagne encore aujourd'hui et je continue à prier pour elle.

Nous apportons beaucoup à ces femmes écorchées par la vie, mais elles nous enrichissent aussi énormément. Je me sens privilégiée de les côtoyer et je remercie Dieu de les avoir mises sur mon chemin.

Claudette Boulianne Delisle

Habiter l'espérance, RSA 2019, Madame Éline Champagne



Éline Champagne

Une fin de semaine féconde sous le signe du soleil. Quatre entretiens remplis de sagesse et de lumière pour les méditant-e-s engagé-e-s dans le sillon de John Main, bénédictin. Des moments nourrissants enrichis de six périodes de méditation. L'eucharistie du samedi soir fut inspi-

rante et interpellait chacun-e. Ce fut le résultat d'un travail d'équipe dense et bien orchestré. Notre secrétaire, Marc Bellemare, n'a rien négligé pour organiser de manière systématique ce ressourcement spirituel. Soixante-quatre participant-e-s issu-e-s de diverses régions du Québec, voilà bien le reflet de la vitalité de la méditation chrétienne.

L'horaire a été établi adéquatement et bien partagé les périodes d'activités et les périodes de repos laissées à la discrétion de chaque participant-e. L'ambiance silencieuse a été généralement bien respectée et les repas se sont déroulés rondement. Une cuisine rehaussée et des changements appropriés.

La personne de ressource, judicieusement choisie, a dépassé de loin les attentes de toutes et de tous. D'une grande simplicité, appuyée par un Power Point, il était facile de suivre ses propos à travers les quatre thèmes. Elle a transmis, via le secrétariat, ce plan bien élaboré, enrichi des idées majeures qui furent développées du vendredi soir au dimanche matin. Elle fut disponible à rencontrer un certain nombre de personnes, ce qui fut fort apprécié. Et elle a bien mené le partage du samedi soir.

Un tel rassemblement dynamise les multiples communautés réunies, renforce les liens et suggère l'entraide et la solidarité entre tous et toutes au niveau local, régional et provincial. MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA doit sa diffusion élargie à tous les membres qui croient que cette pierre précieuse de la méditation doit être partagée par toujours plus de membres.

En terminant, je veux exprimer ma reconnaissance personnelle envers le conseil d'administration pour l'éloge à mon endroit – je fus président de 2003 à 2007 et de 2015 à décembre 2018, arrêté par la maladie – et envers Huguette Plante pour le tableau évocateur d'un Christ tou-

jours vivant. Gratitude envers toutes celles et tous ceux qui ont prié pour moi et avec moi. Soyons chacun, chacune, un pilier au sein de notre communauté, actif et vivant, évitant tout ce qui est passif et nocif.

Portons la joie des méditants et méditantes accueilli-e-s par le guide, Jésus le Christ, mort et ressuscité. « Il nous appelle chacun-e à la plénitude de l'être. » John Main.

Yvon R. Thérroux, méditant

La spiritualité, les origines et l'espérance, 1^{er} entretien – RSA 2019

Une cinquantaine de participants et participantes sont installés dans la salle Pedro-Arrupe de la Villa St-Martin à Montréal. Fraîchement arrivés de partout au Québec, les gens ont eu quelques heures pour se saluer, souper ensemble, se donner l'accolade. Heureux de se retrouver, le ton de la fin de semaine est donné...

Élaine Champagne, dominicaine laïque, était la présentatrice de la fin de semaine. Le thème retenu : Habiter l'espérance.

Élaine débute l'entretien en posant le sujet de l'espérance. Nous savons comment parler de l'espérance, nous savons aussi en rêver mais habiter cette espérance, comment nous y prenons-nous est la question d'entrée de jeu d'Élaine.

Trois points sont abordés : la spiritualité, les origines et l'espérance.

Le thème de la spiritualité est très en vogue ces dernières années. Nous n'avons qu'à regarder l'offre de livres à ce sujet sur les rayons de librairies. Élaine nous demande qu'est-ce que la spiritualité pour nous ? Plus spécifiquement, qu'elle est notre spiritualité propre. Pour certains, c'est une facette de soi, pour d'autres, c'est ce qui les définit dans l'entièreté. La tradition chrétienne définit la spiritualité comme une voie pour devenir de meilleurs humains. Il y a eu plusieurs courants de spiritualité : carmélitaine, ignatienne, dominicaine, celle de John Main par exemple. Dans laquelle nous inscrivons-nous ? Elle nous demande si nous reconnaissons un maître, une maîtresse, une tradition, un groupe qui nous attire. C'est peut-être une personne contempo-

raine que nous avons rencontrée et qui nous inspire. C'est peut-être aussi un livre ou encore un film qui nous inspire.

Donc il y a deux volets à la spiritualité. Le 1^{er} volet s'inscrit dans notre vécu, une dimension de notre personne à la base de qui nous sommes, qui nous traverse de bord en bord tandis que le deuxième volet s'inscrit au cœur de la tradition chrétienne. Ceux-ci nous permettent de définir qui nous sommes, comment nous habitons nos vies, nos expériences quotidiennes, et le sens que nous lui donnons. Ils nous permettent de qualifier notre vie spirituelle.

Notre spiritualité est relationnelle, avec le monde, les autres, le temps et l'espace. Une spiritualité objective est celle extérieure à nous, une tradition, tandis que la spiritualité subjective est celle qui découle de notre expérience, de comment nous la vivons.

L'espérance

Les sources de l'espérance peuvent provenir des traditions de la spiritualité chrétienne. L'espérance exprime un désir, un manque. Elle exprime mon incomplétude. À quoi ressemble notre espérance : est-ce une petite flamme, une aurore boréale, un poème, une pièce musicale ? Quel est le verset de la Bible qui parle de ce qui habite au fond de nous ?

Il y a 3 formes d'espérance :

- L'espérance quotidienne est celle qui nous fait vivre.
- L'espérance religieuse est l'espérance qui nous dépasse infiniment.

■ L'espérance chrétienne est l'espérance qui nous transforme.

Quelle forme prend notre espérance? Pour nous aider à la définir, Éleine nous invite à penser à ces situations qui nous ont changés. Cela peut être une situation heureuse mais également une situation douloureuse. Nous sommes invités ensuite à utiliser une image pour illustrer notre espérance. C'est plus poétique et embrasse plus large qu'une définition intellectuelle. Pour moi, cette image serait une communauté sous un arbre:



tous sur la terre avons besoin de la terre mère et ensemble nous la protégeons pour qu'elle nous protège à notre tour.

Quelques suggestions de lectures :

- Louis Roy, *Libérez le désir*, Médiaspaul, 2010, 152 pages.
- Mets en Dieu ton espérance (Os 12,7)
- En Toi, Seigneur, nous avons mis notre espérance (Ps 32,22)
- Vous avez été appelé par vocation à une seule espérance (Ep 4, 4)

Joanne Mineault,
méditante

Les défis d'espérer, 2^e entretien – RSA 2019

Le désir, contrairement au besoin, ne peut jamais être satisfait, comblé entièrement et de façon définitive. Le désir se creuse, s'agrandit à mesure qu'on le nourrit. L'espérance est de l'ordre du désir, elle doit donc être nourrie, elle a besoin d'être libérée, d'avoir de l'espace pour respirer. C'est important d'espérer tant qu'on est vivant.

Par contre c'est humain de ne pas toujours croire que c'est possible d'espérer. En avançant dans la vie, on rencontre des interruptions, des anicroches, des accidents. Un fil se coupe dans le tissu de notre vie. Mais ce fil qui se coupe, cette interruption c'est une maille qui glisse, ce n'est pas tout le tissu qui est détruit.

Plusieurs facteurs constituent des menaces à notre capacité d'espérer :

- des contrariétés dans nos plans,
- un imprévu, ce qu'on avait espéré est interrompu,
- interruptions intérieures ou extérieures qui perturbent le fil de notre existence,

- le présent ne se déroule pas comme on le croyait,
- une incertitude, une inquiétude par rapport au fonctionnement d'un projet,
- de l'insécurité.

En somme, la vie est pleine d'inconnus, ce qui va à l'encontre de notre désir bien humain d'avoir le contrôle sur notre vie.

Nous sommes aussi aux prises avec nos vulnérabilités et nos limites :

- sentir de l'intérieur qu'on n'a pas les possibilités de nos rêves,
- être confronté à notre vulnérabilité, à nos limites, aux imprévus de la vie.

Comment et quoi espérer à travers nos limites? Doit-on limiter notre espérance? L'espérance est de l'ordre du désir, on le laisse se creuser, s'agrandir même si on se sent tout petit. Nous sommes des être « finis », on a des limites mais le désir inscrit en nous est « infini ». Dieu nous a fait à son image et à sa ressemblance.

Au cours de notre existence, nous sommes confrontés à la souffrance et au sentiment de vide :

- le vide qui fait mal,
- un manque,
- la confiance qui se brise,
- le monde ne correspond pas à ce que nous en attendions,
- nous sommes déçus de nous-mêmes,
- nous perdons ce sur quoi nous avons compté, deuils,
- expériences inattendues,
- perte du sens de la vie.

Face à cette souffrance, désirer espérer est une façon de jouer un tour à notre désespérance : espérer en nous, en l'autre, en Dieu, espérer que ce que l'on vit intérieurement soit autrement. On désire espérer et on se laisse porter par son désir.

Nous espérons que ça va aller mieux même si on ne sait pas comment ça va aller mieux.

Nous pouvons nous rappeler d'un moment dans notre vie où, malgré notre difficulté à espérer, nous avons continué notre route.

La solidarité et la compassion nous soutiennent dans notre espérance. Ça aide de savoir que nous ne sommes pas seuls, qu'on peut compter sur l'autre, qu'on peut partager avec lui. Il est important d'espérer en l'autre et de ne pas rester isolé.

L'espérance est un perpétuel défi :

« Quand on voit ce qu'on espère, on n'appelle plus cela espérer. Les choses qu'on voit, est-ce qu'on peut encore les espérer ? Espérer ce que nous ne voyons pas, c'est l'attendre avec beaucoup de patience. » (Rm 24-25)

C'est important d'espérer pour vivre. Nous attendons l'espérance du fond de nous-mêmes et nous sommes portés vers plus grand que soi, vers ce qui nous dépasse (espérance religieuse).



L'espérance nous porte, nous travaille, nous transforme. Nous espérons aussi pour aider les autres à vivre, nous sommes solidaires les uns des autres. L'espérance est contagieuse. L'espérance en l'autre lui donne du courage et l'espérance de l'autre en moi me donne du courage. Nous avons besoin de l'espérance les uns

des autres tout en étant conscients du fait qu'on n'a pas le contrôle sur l'autre et qu'on ne doit pas se laisser détruire pour l'autre. On ne peut que croire en l'autre tout comme Dieu a foi en nous, espère en nous.

Nous libérons l'espérance en nous en nous réjouissant d'une part de l'espérance que nous partageons ensemble et en accueillant d'autre part nos manques d'espérance. Nous tentons aussi de demeurer ouverts à l'inattendu de nos vies. « L'espérance, ce n'est pas être convaincu que quelque chose finira bien, c'est avoir la certitude que quelque chose a un sens et peu importe la manière dont cela finira. » (V. Havel)

Un paysage, un auteur, un passage biblique, autant d'éléments qui peuvent nous soutenir dans notre espérance :

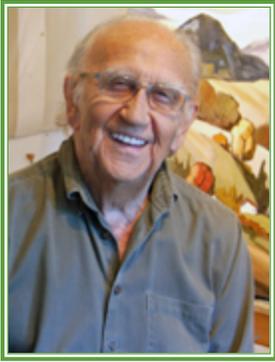
« Veilleur, où en est la nuit ? » (Is 21,11)

« Dieu notre Père nous a aimés et Il nous a donné gratuitement un encouragement qui dure toujours et une espérance solide. Nous lui demandons, ainsi qu'à notre Seigneur Jésus-Christ lui-même, de remplir nos cœurs de courage. Qu'ils vous donnent la force de faire toujours le bien en actes et en paroles ! » (2 Th 2,16-17)

Notre désir d'espérer s'inscrit dans le mystère pascal, dans l'attente de Pâques.

Entretien résumé par Lyse Masse

Des pratiques d'espérance, 3^e entretien – RSA 2019



Gérard Lapointe

Après nous avoir entretenu des sources de l'espérance et des défis qui s'y rattachent, Mme Champagne nous a fait connaître des pratiques d'espérance.

Après un subtil clin d'œil à l'année de la Miséricorde en 2016, celle-ci nous fut présentée comme source d'espérance, comme

porteuse de pardon. Le rappel des Béatitudes nous amène également sur un chemin d'espérance: bienheureux serez-vous, etc. Il y a dans celles-ci comme une certitude d'un mieux-être profond. Même si l'énoncé peut sembler paradoxal, on a le sentiment qu'il y a un appel à une élévation de l'âme. Dans Dt 30,19, il nous est dit: «Dieu met devant vous la possibilité de choisir la vie et la bénédiction comme source d'espérance; tout est là.»

Dans le quotidien de nos vies, il est nécessaire de trouver un temps et des moyens pour nourrir cette espérance et la garder vivante. A cet effet, la spiritualité est féconde. Par la sensibilité, par exemple, communier avec la nature, s'émerveiller devant ses beautés, se promener en forêt, entendre le vent dans la cime des arbres, sentir les effluves du sous-bois, tout cela donne un élan à l'âme. Soutenir l'espérance de mon prochain, c'est avoir une écoute attentive, c'est cultiver la patience, être présent et disponible, c'est aussi s'investir avec lui, lui accorder confiance.

Dans ma relation à Dieu, mon espérance s'exerce d'abord en me sachant aimé de Lui.

Dans Esaïe 49: 15-6, Il nous dit: «Moi, je ne t'oublierai pas; voici, j'ai gravé ton nom dans les paumes de mes mains.» Ce constat me permet de L'accueillir avec confiance comme un souffle qui m'habite. Celui qui a l'espérance vit différemment: il reste fidèle au Seigneur qui l'invite à respecter le droit et à marcher avec Lui: voir (Mi,6,8)

L'espérance chrétienne crée en nous un sentiment de gratitude et d'abandon à notre Créateur. Pour nourrir cette espérance, il est bon de travailler à l'avènement du royaume dès ici-bas par des œuvres de miséricorde devant la misère humaine et par compassion devant la souffrance. Il faut savoir faire don de sa personne en créant un espace d'ouverture et d'accueil dans son milieu, en étant solidaire de l'autre.

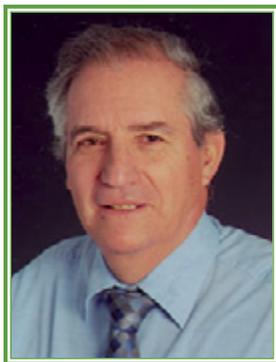
En définitive, l'occasion de développer l'aptitude à l'espérance se présente souvent dans notre quotidien; y croire est un baume dans la vie.

Pour conclure, Madame Champagne nous a présenté la méditation comme une prière d'espérance. Le faire matin et soir, chaque jour, c'est ouvrir notre âme à Dieu. Se plonger dans le silence, c'est rendre visite à son Créateur, c'est participer à l'Être. Quand on se laisse imprégner par la plénitude du silence, c'est là que se trouve Dieu, là où naît et s'impose un Dieu désirable.

Dans ce monde où la foi est fragile, disons avec le psalmiste: «J'attends le Seigneur, je l'attends de tout mon cœur; j'ai confiance en sa Parole» (Ps130,5-6). Une certitude émerge de la Parole; vivons dans l'espérance !

Gérard Lapointe

La folie de l'espérance, 4^e entretien – RSA 2019



Yvon Théroux

Quelques idées retenues et qui m'ont interpellé en tenant compte des trois parties de cet entretien du dimanche matin: Émergence, Mystère et Eschatologie.

Émergence

Les lieux d'émergence de l'espérance se dessinent autour de la présence à soi, dans la prière et la méditation, dans le dialogue et l'amitié qui constitue le reflet des autres. Le monde est un lieu privilégié d'émergence dans ce qui est là et nous entoure.

Le psaume 130, 5-6 « J'attends le Seigneur, je l'attends de tout mon cœur, j'ai confiance dans sa parole. » Le saut dans la foi, c'est l'aube et le soleil se lève. Tu es mon Dieu que je cherche dès l'aube. Mon cœur attend plus sûrement le Seigneur qu'un veilleur n'attend le matin, oui, plus qu'un veilleur n'attend le matin.

Deux avenir pour l'espérance. *Futurum*, c'est-à-dire ce vers quoi nous avançons et *Adventus*, ce qui advient car Dieu vient à notre rencontre; c'est l'irruption de quelque chose d'imprévisible.

Mystère

La résurrection, l'expérience pascale comme mystère d'espérance qui met l'accent sur la relation entre Dieu et l'homme. Il y a une liaison, une alliance qui nous accompagne. Le texte qui suit, constitue une méditation pour un samedi saint.

Attribuée, à tort, à Épiphanie de Salamine (315-403), cette méditation introduit au mystère du samedi saint.

Qu'est ceci? Un grand silence règne aujourd'hui sur la terre, un grand silence et une grande solitude.

Un grand silence parce que le roi dort. La terre a tremblé et s'est calmée parce que Dieu

s'est endormi dans la chair, et qu'il est allé réveiller ceux qui dormaient depuis des siècles. Dieu est mort dans la chair et les enfers ont tressailli. Dieu s'est endormi pour un peu de temps et il a réveillé du sommeil ceux qui séjournèrent dans les enfers...

Il va chercher Adam, notre premier père, la brebis perdue. Il veut aller visiter tous ceux qui sont assis dans les ténèbres et à l'ombre de la mort. Il va pour délivrer de leurs douleurs Adam dans ses liens et Ève captive avec lui, lui qui est en même temps leur Dieu et leur fils.

Descendons avec lui pour voir l'alliance entre Dieu et les hommes. Là se trouve Adam, le premier père et, comme premier créé, enterré plus profondément que tous les condamnés. Là se trouve Abel, le premier mort, et comme premier pasteur juste, figure du meurtre injuste du Christ pasteur. Là se trouve Noé, figure du Christ, le constructeur de la grande arche de Dieu, l'Église. Là se trouve Abraham, le père du Christ, le sacrificeur qui offrit à Dieu par le glaive et sans le glaive un sacrifice mortel sans mort. Là demeure Moïse, dans les ténèbres inférieures, lui qui jadis a séjourné dans les ténèbres supérieures de l'arche de Dieu. Là se trouve Daniel, dans la fosse de l'enfer, lui qui jadis a séjourné sur la terre, dans la fosse aux lions. Là se trouve Jérémie, dans la fosse de boue, dans le trou de l'enfer, dans la fosse de la mort. Là se trouve Jonas dans le monstre capable de contenir le monde, c'est-à-dire dans l'enfer en signe du Christ éternel. Et, parmi les prophètes, il en est un qui s'écrie: « du ventre de l'enfer, entends ma supplication, écoute mon cri! » et un autre « des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur, Seigneur, entends ma voix » - Et un autre encore: « Fais rayonner ton visage, et nous serons sauvés! »...

Mais, comme par son avènement, le Seigneur voulait pénétrer dans les lieux les plus inférieurs, Adam en tant que premier père et que premier créé de tous les hommes et en tant que premier

mortel, lui qui avait été tenu captif plus profondément que tous les autres, et avec le plus grand soin, il entendit le premier le bruit des pas du Seigneur qui venait vers les prisonniers. Et il reconnut la voix de celui qui cheminait dans la



prison et s'adressant à tous ceux qui étaient enchaînés avec lui depuis le commencement du monde, il parla ainsi: «J'entends les pas de quelqu'un qui vient vers nous!» Et pendant qu'il parlait, le Seigneur entra tenant les armes victorieuses de la croix. Et lorsque le premier père Adam le vit, plein de stupeur il se frappa la poitrine et cria aux autres: «Mon Seigneur soit avec vous tous!» Et le Christ répondit à Adam: «Et avec ton esprit». Et lui ayant saisi la main, il lui dit: «Tiens-toi debout, toi qui dormais, lève-toi d'entre les morts et le Christ t'illuminera. Je suis ton Dieu et, à cause de toi, je suis devenu ton fils. Lève-toi, toi qui dormais, car je ne t'ai pas créé pour que tu séjournes ici enchaîné dans l'enfer. Surgis d'entre les morts, je suis la Vie des morts. Lève-toi, toi, l'œuvre de mes mains, toi, mon effigie, qui a été faite à mon image. Lève-toi et partons d'ici car tu es en moi et je suis en toi, nous formons tous deux une personne unique et indivisible.

À cause de toi, moi, ton Dieu, je suis devenu ton fils; à cause de toi, moi le Seigneur, j'ai pris la forme d'esclave; à cause de toi, moi qui demeure au-dessus des cieux, je suis descendu sur la terre, et sous la terre. Pour toi, homme, je me suis fait comme un homme sans protection, livré aux juifs dans le jardin et j'ai été crucifié dans le jardin. Regarde sur mon visage les crachats que j'ai reçus pour toi, afin de te replacer dans l'antique paradis. Regarde sur mes joues la trace des soufflets que j'ai subis pour rétablir en mon image ta beauté détruite. Regarde sur mon

dos la trace de la flagellation que j'ai reçue afin de te décharger du fardeau de tes péchés, qui avait été imposé sur ton dos. Regarde mes mains qui ont été solidement clouées au bois à cause de toi qui autrefois as mal étendu tes mains vers

le bois... Je me suis endormi sur la croix et la lance a percé mon côté à cause de toi qui t'es endormi au paradis et as fait sortir Ève de ton côté. Ma douleur a guéri la douleur de ton côté. Et mon sommeil te fait sortir maintenant du sommeil de l'enfer. Lève-toi et partons d'ici, de la mort à la vie, de la corruption à l'immortalité, des ténèbres à la lumière éternelle. Levez-vous et partons d'ici et allons de la douleur à la joie, de la prison à la Jérusalem céleste, des chaînes à la liberté, de la captivité aux délices du paradis, de la terre au ciel.

Mon Père céleste attend la brebis perdue, un trône de chérubin est prêt, les porteurs sont debout et attendent, la salle de noces est préparée, les tentes et les demeures éternelles sont ornées, les trésors de tout bien sont ouverts, le royaume des cieux qui existait avant tous les siècles vous attend. (Source: *Homélie pour le Samedi-saint*, PG 43, 444-464. Cité par H. Urs von Balthasar dans *Dieu et l'homme d'aujourd'hui*, «Foi Vivante» n° 16, Paris 1966, p. 258-262.)

Un petit exercice permet de faire resurgir l'idée centrale, à savoir trouver un mot dans notre vie où l'on peut reconnaître les prémices de Pâques. Éph 3,20, 1 Pi 3,15-16 et Lc 5,4 sont des références qui chantent la gloire de Dieu, qui rappellent que nous devons toujours être prêts à rendre compte de notre espérance qui est en nous et le Seigneur qui nous convoque pour avancer au large.

Dimension eschatologique

Il s'agit ici de l'accomplissement de l'espérance, de sa réalisation plénière dans le contexte particulier du « Déjà-là » et du « Pas-encore »... Ap 21, 1-4, un commentaire faisant référence à l'homélie de Michel Boyer à l'eucharistie du samedi soir met en évidence une invitation, une convocation à rencontrer le Seigneur: « Viens Seigneur Jésus! » Maranatha. Une phrase remplie d'espérance, une phrase de conclusion.

Réflexion personnelle: Le christianisme n'est pas construit sur une certitude mais sur une espérance. Paul avoue radicalement que si la résurrection n'a pas eu lieu, alors vaine est notre foi. C'est la jonction de notre vie spirituelle tendue dans une espérance qui se tisse au jour le jour car nous sommes déjà ressuscités avec et dans le Christ, ressuscités par la puissance de son Père. et nous devons nous comporter en ressuscités .

Yvon R . Thérooux , méditant

Ressourcement à Valleyfield

Le samedi, 14 septembre dernier, la communauté de méditation de Salaberry-de-Valleyfield a accueilli madame Maria-Rosario Lopez-Larroy, coordonnatrice de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC), pour un avant-midi de ressourcement spirituel. Doctorante en psychologie et s'intéressant au lien entre la psychologie et la spiritualité, elle nous a fait voir comment psychologie, spiritualité et méditation confluent dans cette recherche sous le thème: « À la recherche du sens perdu »...

Plusieurs personnes provenant de différents milieux ont répondu à cette invitation et ont pu, grâce aux explications, prendre conscience que nous avons besoin de donner sens à notre vie. Mais pas dans le sens de *signification*, mais plutôt dans le sens de *direction*, vers où l'on va, tel un fleuve.

La société actuelle veut que nous soyons toujours en recherche de joie, évitant la souffrance à tout prix. En tant que chrétiens et chrétiennes, on sait qu'on portera sa croix, que la souffrance a un sens, qu'il y a des moments de croix et des moments de joie (les hauts et les bas). La croix est aussi liée à la résurrection.

La psychologie ne répond pas aux besoins des chrétiens et chrétiennes, car elle a pour but de comprendre les intentions qui sont sous les actions afin de faire le lien entre

conscient et inconscient. C'est son mandat véritable: comprendre.

La méditation est nécessaire pour répondre aux questions de la vie et nous rendre disponibles aux autres. Et ce n'est pas facile parce que méditer n'est pas une activité de survie. C'est dans un autre ton. La méditation éveille le doute et la soif. Au début, elle aide à travailler les ombres. On amplifie le dialogue entre le moi intérieur (qui parle tout bas) et le moi extérieur. L'égo n'est pas un ennemi, il doit être notre meilleur



Gisèle Martin, Lise Daignault, Maria-Rosario Lopez-Larroy et Marie-Anne Doucet

leur ami. Il ne faut pas le combattre. Il est guidé par notre moi intérieur. On peut voir des incohérences qui font partie de nous. Méditer, c'est comme apprendre à jouer du piano... on ne peut réussir sans la pratique. Dans le silence, on crée un espace de recueillement qui devient oasis dans le désert, qui devient source. On est tous capables de recueillement. Cet espace intérieur nous habite partout. Dans toute activité, on peut être attentif à notre intérieur. C'est un cheminement.

Avec la méditation, lentement, nous nous enracinons pour être capables de traverser les épreuves de la vie tout en possédant la paix intérieure. Et l'enracinement est le grand but de la vie. Sinon, on est comme une feuille au vent sans cet accès à l'espace intérieur. Plus on fait notre introspection, plus on se comprend, moins on devient accusateur envers soi et envers l'autre.

En découvrant en nous le regard de l'enfant émerveillé, on peut dire: «*Je ne comprends pas,*

mais j'accepte». La société dit que nous ne devrions pas souffrir, mais cette affirmation conduit au suicide. Les larmes lavent notre cœur; elles sont une bénédiction. Accueillir de même la souffrance comme faisant partie de la vie. «*Oui, j'accepte d'être triste, déprimée, découragée...*». Tenir le coup. Rester ouvert. Ça amène autre chose. Ne pas s'esquiver ses émotions. Faire confiance au processus.

En conclusion, il nous faut accueillir le divin dans notre cœur et trouver notre propre couleur, notre art. La félicité, c'est donner des fruits, en exprimant les couches de couleurs particulières à chacun et chacune. Pour être capables de soigner le monde, il faut d'abord soigner notre âme.

Merci Rosario de nous avoir guidés sur ce thème du sens perdu!

Suzanne (Crête) et Lise
pour le groupe

Communauté de Sherbrooke : partages



Par Lionel C., responsable local

La communauté de méditation chrétienne de Sherbrooke (celle du centre-ville) se réunit chaque mercredi à 19h depuis une dizaine d'années. Y participent quelque dix membres, son noyau dur. Le déroulement typique d'une rencontre inclut une période de méditation d'envi-

ron 25 minutes, suivi d'un partage sur les expériences et réflexions vécues autour d'un texte sélectionné. Le tout se déroule sur une période d'une heure.

Je vous propose ici deux exemples de textes et de commentaires partagés dernièrement dans notre communauté:

Texte de John Main: tiré de «*Un espace où être*», dans «*Le Chemin de la méditation*», Bellarmine, 2001 pp. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et [...] se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit. [...] Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n' imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

COMMENTAIRES

1. Quel beau projet que cet « ouvrage en cours » qu'est l'apprentissage à la méditation. Lâcher prise pour quelques minutes à chaque jour et trouver repos dans le Christ m'apparaît comme la plus « belle » des prières.

John Main nous enjoint de mettre de côté pensées et imagination pour se retrouver en la présence du Christ qui n'exige rien d'autre que d'être soi-même. Je ne connais aucune autre activité qui me permette de me reposer dans la profondeur de mon être comme le fait la méditation chrétienne. Lionel C.

2. La méditation me permet d'accéder à l'être spirituel que je découvre en toute simplicité... Je crois que l'Esprit de Jésus transforme peu à peu mon être profond et je m'abandonne à Son Action car Il est source de Vie abondante. Confiance, l'Esprit nous habite et nous accompagne sur le chemin du pèlerinage. Nicole L.

Paroles de la chanson de Robert Lebel :

Le silence

1. Lorsque j'ai des questions
Je les pose en silence
Je sais qu'il me répond
Quand je lui fais confiance.
Il m'aide à mettre un nom
Sur mes joies, mes souffrances...
Et de chaque émotion
Me fait prendre conscience.
Et dire qu'au début

J'avais peur du silence
Devant cet inconnu
Je sortais mes défenses.

REFRAIN

Le silence
Autour de moi...
Quelle chance!
Je peux entendre d'autres voix...
Le silence
Autour de moi...
Quelle chance!
Je peux descendre au fond de moi...
Le silence.

Source: www.robortlebel.com: *Chanter la Vie- Silence*

COMMENTAIRES

1. Le silence s'offre! L'Esprit m'a invité à faire silence selon l'enseignement de John Main par un article de la revue Notre-Dame-du-Cap où Michel Legault était interviewé sur son livre « *Sur la route du Mantra* ». Ce fut une invitation surprise. Après hésitation, j'ai pris le chemin du silence...

Plus ces moments de silence contemplatifs sont présents au début et à la fin de mes journées, plus il me faut du silence: silence en travaillant, silence en marchant, silence en créant, silence en faisant la file d'attente à l'épicerie, silence en contemplant la beauté des regards. Silence.

Et j'attends! Et j'attends de ces silences les murmures de ma Source! « ...elle coule, elle court, mais c'est de nuit. De nuit nous irons pour trouver la Source » tiré de *Seule nous éclaire la soif* de Saint-Jean de-la-Croix.

Marie-Aimée M.

2. Quand je me dirige à la chapelle prendre un temps de silence, je me permets de faire taire en moi, tout ce qui de l'extérieur vient hanter mon mental. Dans ce silence, j'y trouve la paix de l'âme. De cet instant, j'entre dans l'unité de mon être . J'en reviens nourrie en plénitude , dans un élan qui me donne soif de vie.

Diane L.

Avec la méditation, j'apprends à m'aimer

Le manque d'estime de soi, n'est-il pas un obstacle important à la vie spirituelle?... Lorsque l'on demande à Jésus quel est le grand commandement, il répond alors: l'amour de Dieu, du prochain et de soi-même...

Extrait de *Quand le silence nous donne rendez-vous, Les 13 textes écrits des entretiens du CD*, deuxième texte: *L'acceptation de soi*, par Michel Boyer, franciscain, accompagnateur spirituel de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada.

Ce texte m'interpelle, profondément. Je n'ai pas appris à prendre soin de moi, dans mon enfance et même jusqu'à tout récemment.

J'ai appris très jeune à prendre soin des autres – étant la plus vieille de la famille. La religion aussi allait dans ce sens. Ces paroles du Christ ne nous ont pas été enseignées; oui...l'amour de Dieu, du prochain, on nous l'a enseigné, mais on a trop souvent oublié de nous enseigner le volet de l'amour de soi-même, que le texte de Michel Boyer met en si belle évidence.

Jamais on m'a dit d'être généreuse aussi envers moi, d'apprendre à m'aimer malgré mes erreurs...que nous ne sommes pas parfaits et faire mieux la prochaine fois etc....Je me devais de ne pas être égoïste, jamais. Donc, au cours de ma vie, la culpabilité a engendré un manque d'estime de moi, suite à mes erreurs. C'était facile de me sentir inadéquate et de me juger sévèrement.

Puis vint la méditation. Maintenant, j'apprends à ignorer ces voix négatives que j'appelle



mes démons. Quand je médite je les observe en toute conscience. L'immobilité et le silence favorisent cette lumière. C'est comme si j'étais juchée et que je les voyais défiler à mes pieds. J'apprends à les ignorer, à bannir l'Égo, simplement à Être. C'est en récitant mon mot que je suis simplement avec Dieu, essence de tout, dans son amour inconditionnel.

Cet état de conscience face à mon Égo, à force de le retrouver dans la méditation, je suis en mesure de le retrouver de plus en plus aussi dans ma vie quotidienne. Cela fait en sorte que je me sens en harmonie et heureuse d'être qui je suis, aujourd'hui, ici et maintenant. J'apprends à cultiver dans mon cœur un jardin bordé de roses et les pensées qui y poussent sont saines et d'une délicatesse infinie, dans la paix inspirée de la méditation.

Roseline , méditante

La respiration au service de la méditation

Par Michel Boyer, o.f.m.



Selon les diverses traditions de la méditation, la place et l'attention à la respiration varient. Selon les maîtres de la tradition chrétienne, par exemple, les bénédictins John Main et Laurence Freeman, ou encore le cistercien Thomas Keating, la respiration n'a pas une importance particu-

lière dans leur enseignement. John Main signale que « la plupart des personnes disent le mot de prière lié au rythme de la respiration. Mais cela n'est pas essentiel. En vérité, l'essentiel est de dire son mot, du début à la fin de la méditation » (Le chemin de la méditation, p. 18).

Mais qu'en est-il tout de même de la respiration ? Main donne quelques conseils : il s'agit de laisser la respiration trouver son rythme avec la reprise du mot de prière **MARANATHA**. Il ajoute encore que l'on peut inspirer sur les deux premières syllabes **MARA** et expirer sur les deux dernières **NATHA**. Mais son conseil par excellence est : « Ne compliquez rien. La reprise du mot de prière est déjà assez exigeante ! »

À la différence de John Main, la tradition de l'Orient chrétien, avec la prière de Jésus, accorde une place plus significative à la respiration. Le théologien Jean Climaque, un témoin de cette tradition, enseigne qu'il faut coller à notre souffle le nom de Jésus, comme si la prière était continuellement respirée.

Parmi les maîtres de l'Orient chrétien, il y a un consensus : la chose essentielle est que l'intellect soit uni au cœur dans la prière. Cela s'accomplit par la grâce divine. Toutes les méthodes à caractère technique sont une aide pour arriver plus facilement à l'attention dans la prière. Les moyens ne sont jamais que des moyens ! Ainsi le souligne l'higoumène Chariton de Valamo dans *L'art de la prière*, anthologie de textes sur la prière du cœur, p. 138.

En Occident, nous avons tendance à négliger le corps dans la participation à la prière. Or, dans la méditation, il est important de commencer par le corps : la posture et l'immobilité et une attention non négligeable à la respiration. Le corps avec la respiration est une caisse de résonance de nos états d'âmes, de nos émotions. Une respiration courte manifeste de l'anxiété, un manque d'ouverture, une difficulté à lâcher prise. Négliger le corps, c'est négliger une partie essentielle de notre être.

Comme étape de préparation, un court exercice de respiration peut aider à pacifier notre esprit préoccupé. Cela permet de vivre une transition par rapport aux activités parfois débordantes de la journée. C'est comme appliquer doucement les freins pour changer de rythme. D'autre part, pendant la période de méditation, devant l'afflux des pensées qui se manifestent et la difficulté de porter l'attention au mot de prière, il est pertinent d'arrêter, du moins pour un moment, notre mot. Il s'agit de porter simplement son attention, comme un spectateur, à sa respiration, à son inspiration ou à son expiration. Il s'agit de faire ainsi pendant un bon moment, puis tenter de revenir avec douceur à son mot de prière. À cause de la tension ressentie, avec la reprise du mot de prière, au milieu des pensées qui se font trop insistantes, il ne sert à rien d'y tenir de façon obstinée. Il s'agit de lâcher prise.

Consentir à l'action de l'Esprit



« ... nous sommes transformés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit. » 2 Corinthiens 3,18

J'aime les contes et les anecdotes tirées de la vie quotidienne. Ils ouvrent parfois une fenêtre sur des réalités importantes. Voici deux petites histoires qui font cela pour moi.

La première est une anecdote relatée par Henri Nouwen dans son petit livre *Faire le Clown à Rome*:

Armé de son marteau et de son ciseau, un sculpteur travaillait sur un gros bloc de marbre. Un petit garçon le regardait faire. Il ne voyait que des éclats plus ou moins gros retomber à droite et à gauche et il n'avait aucune idée de ce qui se passait. En revenant à l'atelier une semaine plus tard, il fut bien surpris d'apercevoir un grand lion majestueux là où s'était trouvé le bloc de marbre. Tout excité, le petit garçon court demander à l'artiste: « Monsieur, comment saviez-vous qu'il y avait un lion dans le marbre? »

La deuxième histoire est inspirée d'un conte que j'ai lu il y a plusieurs années et dont je n'ai jamais pu retrouver la source:

Un jeune berger menait souvent ses brebis dans une vallée qui se trouvait au pied d'une petite montagne. Il aimait cet endroit parce

que le pâturage y était abondant. Mais ce qui l'attirait surtout était le visage d'homme que le vent et la pluie avaient sculpté dans un rocher sur le flanc de la montagne. Ce visage fascinait le jeune garçon et il passait des heures à le contempler.

Les années passèrent. Un jour, alors que le berger se penchait pour boire dans un étang, il vit la face de l'homme dans le rocher. Il se retourna pour mieux la voir, mais elle n'était pas derrière lui. Le berger se souvint alors qu'il était très loin de la vallée qu'il aimait fréquenter. Il regarda de nouveau dans l'eau calme de l'étang et constata que le visage qu'il y avait entrevu était le sien. Il était devenu ce qu'il avait si longuement contemplé.

Il en est ainsi pour nous quand nous consentons à la présence et à l'action de l'Esprit en nous. C'est Lui qui manie le ciseau et le marteau pour révéler notre identité profonde. C'est Lui qui, comme la pluie et le vent dans notre petit conte, nous fait devenir semblable à celui que nous contemplons quand, jour après jour et année après année, nous prions et nous ouvrons notre cœur à la Parole de Dieu.

Gilles Côté
Méditant, Notre-Dame-de-Lourdes, Ottawa

Silence méditatif

Sur la page blanche de mon silence
Un beau vitrail aux couleurs de l'espérance se dessine.
Ce silence renferme toute la pensée du monde.
C'est le temple dans lequel on peut entrer pour prier.
Le silence au centre de la parole.

Être ensemble en silence
C'est être en communion avec l'autre.
Se familiariser avec l'immensité, la profondeur du silence
C'est être en harmonie, en équilibre
Avec les éléments qui nous entourent.

L'écho du silence peut être lourd
S'il n'est rempli de rêves imaginés.
Tout comme la poésie colore
Les êtres, les paysages d'une clarté nouvelle
Le silence de la nuit s'abandonne à l'enchantement
Et me projette une lumière réfléchie sur mes rêves.

Le silence de la nuit m'entoure

Mon cœur bat à vive allure

Je ferme les yeux

Pour mieux savourer

Ce moment de rêve unique.

Silence au cœur de la parole.

La parole fait de l'ombre sur le silence

Et dérange ce moment d'échange précieux

Échange exceptionnel dans le silence.

Rentrer profondément en moi

Me permet de découvrir un silence

Inspirant, constructif.

La force de vie qui m'alimente

Je la puise dans ce silence

Riche en réflexions.

La route du silence

Peut nous conduire

Vers des avenues rassurantes, inspirantes.

Le silence me nourrit.

Il me prépare à ma méditation quotidienne

En lui je trouve force et courage.

Le silence a l'espace pour témoin.

Je le louerai de mes mots maladroits

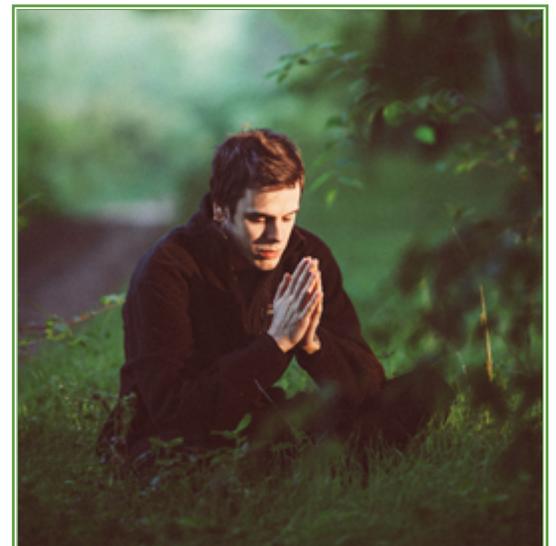
Dans un murmure à son image.

Margot – Septembre 2019

Quand Dieu se fait silence

À fréquenter la Bible, particulièrement l'Ancien Testament ou la Première Alliance, on est à même de découvrir un Dieu qui crée la relation avec l'être humain. Il en fait un partenaire d'une aventure de foi, marquée par ce dernier d'éloignements passagers, parfois de ruptures. Dieu reprend le dialogue pour renouer son alliance avec ce croyant plus d'une fois rebelle ! Quant à Dieu, il n'a qu'une seule parole et il la tient. Tous les prophètes sont les porte-paroles de ce Dieu de l'Alliance qui ne cesse de prendre les devants : « Je mettrai ma loi au fond de leur être et je l'écrirai sur leur cœur. » (Jr 31,33) Il se dégage l'impression que Dieu tiendrait son identité de la parole, parole souvent empreinte de bienveillance, de tendresse, mais aussi capable d'interpellation pour appeler au retour vers lui, capable de séduire le cœur humain.

Si Dieu apparaît au premier regard un Dieu porteur d'une parole, il est aussi, en parcourant les Écritures, un



Dieu silencieux qui semble absent du drame humain. Le silence de Dieu ne cesse de susciter un vrai malaise. Dans l'expérience de l'exil (580-530), le peuple d'Israël vit la présence dans une nuit, comme en creux. Dieu lui semble plus absent que présent. Les Psaumes l'expriment à plusieurs reprises: « Dieu, sors de ton silence! » (Ps 83,2) Job lui aussi sent durement le silence de Dieu. Mais voilà que le sentiment de l'absence de Dieu amène le croyant à vivre une purification de sa foi, une foi qui devient plus intériorisée, davantage centrée sur Dieu lui-même que sur les bénéfices que celui-ci apporte.

Dans le silence de la méditation, Dieu purifie et approfondit la foi à notre tour. Nous sommes amenés à méditer au-delà et malgré ce que nous ressentons ou pas. Soutenus par notre mot de prière, nous avançons comme à tâtons, de nuit, malgré tout séduits par son mystère. Il arrive par moment que notre foi est soumise à rude épreuve, un vague sentiment d'inutilité, d'aridité, d'ennui. C'est l'expérience du désert!

Le poète Novalis affirme que Dieu nous façonne comme la mer façonne les continents:

en se retirant. Dans notre désert, Dieu vient purifier notre ego, notre moi possessif, centré sur lui-même et pas toujours tourné vers Dieu pour lui-même. Il se fait présent, alors que s'impose en nous le sentiment que l'on a perdu sa trace. Il ne nous a pas désertés, il s'est fait plus discret! À ne jamais oublier: le désert éprouvé n'est pas une fin mais une traversée, si pénible soit-elle. Au cœur de notre désert, telle une nappe d'eau profonde, l'amour de Dieu nous revitalise. Puisque l'amour en Dieu ne retient rien de lui-même, il nous invite à l'abandon confiant, à une générosité pour Dieu toujours plus grande.

En guise de conclusion, accueillons cette réflexion de John Main: Il existe un silence de Dieu nous mettant à l'épreuve. C'est un silence qui purifie, et pour nous purifier, Dieu permet que nous soyons laissés dans ce silence d'absence et de perte. C'est le silence qui force la foi à s'approfondir. (Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure, 19 novembre)

Michel Boyer, franciscain, accompagnateur régional Mauricie et Centre-du-Québec.

« Voyage au pays de ton cœur »



Suzanne Joly

Une belle expérience de *Jeunesse et méditation* au presbytère Saint-Charles-de-Drummondville!

C'est dans le cadre d'une journée pédagogique que l'agente de pastorale, France Ramsay, a eu l'audacieuse idée d'inviter madame Christiane Gagnon, experte en la matière, à venir donner une journée-laboratoire d'initiation à la méditation chrétienne aux jeunes. Une dizaine d'élèves âgés entre 7 et 13 ans de la GPS ont participé à la journée « Voyage au pays de ton cœur ». Trois agents de pastorale et une catéchète ont accompagné Christiane au cours de la journée à travers différentes activités préparatoires à la méditation

silencieuse. Pour ma part, j'ai eu la chance d'y assister comme invitée. Un moment important a été la confection d'un trousseau de clés pour faire prendre conscience aux enfants des différentes exigences nécessaires à l'ouverture du cœur: l'arrêt, la posture, l'immobilité, le silence et pour terminer la clé-maîtresse: le mot-prière. Mot-prière que les enfants ont ensuite inscrit sur une pierre, gardée précieusement dans un petit sac de tissu offert par Christiane. Les jeunes ont beaucoup apprécié!

Guy Lebel, à la guitare et à la voix, a entraîné le groupe dans divers chants entraînants et profonds. En après-midi, la confection d'une balle anti-stress a précédé le moment de méditation silencieuse d'une durée de dix minutes, malgré



les différents âges. Cette expérience qui a dépassé les attentes de l'animatrice a assurément été guidée par l'Esprit Saint. Ensuite, Christiane a remis aux participants et participantes une lettre de Jésus qui les invite à le suivre car le « Royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent » (Mt 19).

Pour aller davantage en profondeur dans la compréhension des différentes clés nécessaires à l'ouverture du cœur, j'ai rencontré madame Gagnon pour qu'elle nous explique brièvement les différentes clés. **Première clé**: l'arrêt. Si tu veux méditer, il faut commencer par prendre la décision de t'arrêter. Et prendre conscience surtout que cette proposition vient de Dieu: « Arrêtez et sachez que je suis Dieu. » (psaume 46, verset 11)

La **deuxième clé** est la posture. On montre différentes manières de s'asseoir le dos droit, sur une chaise, sur un coussin ou un banc de prière. La posture a toute son importance, car elle est reliée à la respiration. On inspire Dieu et dans l'expiration, c'est l'abandon à Dieu. Installée dans le calme, la posture nous amène à la **troisième clé**: l'immobilité, intérieure et extérieure. On invite les jeunes à fermer les yeux ou à fixer une bougie, si c'est trop difficile. Cette clé nous conduit au silence profond, qui est la **quatrième clé**. En silence, dans le mental et surtout dans le cœur. Et si on a des distractions, on laisse aller ces pensées tout simplement et on revient à notre mot sacré. Pour les adultes, on peut les référer au livre de Laurence Freeman, *Un monde de silence, lettres* à ceux qui méditent. Dieu réside dans





notre cœur profond et c'est à travers la méditation qu'on fait l'expérience du Dieu qui nous habite.

La **cinquième et dernière clé**, qui est la clé-maîtresse, nous conduit à la répétition de notre mot-prière et à cette attention aimante ou amoureuse...*Ma-ra-na-tha* (1, Cor, 21-24) Viens Seigneur Jésus! J'invite aussi les enfants à choisir le mot qui leur convient, ajoute Christiane. Le mot sacré aide à entrer en relation avec Dieu et à devenir présent, présente à ce rendez-vous avec Dieu qui nous précède toujours.

On peut aussi inviter les jeunes, particulièrement les ados, à créer dans leur maison un espace sacré pour méditer, en n'oubliant surtout pas d'y mettre le livre de la Parole de Dieu.

L'important, nous dit Christiane Gagnon, c'est que ce qu'on a vécu dans cette journée-laboratoire soit intégré au quotidien, et accorder davantage de sens et de temps dans les activités de catéchèse pour intégrer la méditation chrétienne.

Si Christiane continue à promouvoir la méditation auprès des jeunes, c'est à cause de ses convictions profondes: en tout premier lieu, que l'Esprit habite et prie déjà en nous (Rom 8,26-27), en chaque enfant qui est, à la base, un être contemplatif; en deuxième lieu, c'est qu'il y a une urgence, dans ce monde contemporain au rythme effréné, de ralentir, de se poser et de trouver Dieu à travers la prière silencieuse.

L'équipe de la paroisse Saint-François-d'Assise, dit-elle, fait preuve de nouveauté et instaure un nouveau modèle en impliquant aussi les parents. (voir leur site, celui de la Gang des pèlerins solidaires: <http://laganggps.ca/drummondville/>). Il est primordial de trouver d'autres façons de faire pour méditer aussi en dehors des catéchèses traditionnelles.

Finalement, le rêve de Christiane est que les parents deviennent des évangélistes, que ce soient eux qui parlent de méditation aux enfants. Elle se réfère au pape François: « La foi est un don de Dieu reçu au baptême, et elle n'est pas le résultat d'une action humaine; cependant les parents sont des instruments de Dieu pour sa maturation et son développement. » (cf. *La joie de l'amour*, no 287)

En conclusion, j'espère que cette initiative inspirera d'autres personnes à diffuser la méditation chrétienne auprès des jeunes et moins jeunes, des parents et des éducateurs.

Et bravo à l'équipe de Drummondville, la gang GPS!

Suzanne Joly pour MCQRFC

Si certains d'entre vous dans d'autres régions du Québec ou autres provinces ont fait vivre des expériences de méditation chrétienne aux jeunes, n'hésitez pas à nous les partager!

Par courriel: info@meditationchretienne.ca

Qui se laisse inspirer? J'aimerais rejoindre des personnes de la grande région de Lanaudière ou de Pointe-aux-Trembles qui aimeraient discuter de la méditation auprès des jeunes ou initier des groupes de jeunes à la méditation chrétienne. Vous pourriez me contacter par l'entremise de MCQRFC. Suzanne (région de Repentigny)

Absences de Dieu dans nos vies

Commentaires sur le Sermon 178, de Maître Eckhart pour les temps modernes

Par Jürgen Fesenmayr



Jürgen Fesenmayr

Les Maîtres d'autrefois les avaient bien comprises, mais les gens de nos jours semblent de nouveau les ignorer : je veux effectivement évoquer ici les causes profondes de l'absence de Dieu dans nos vies. Quelles sont ces causes, me demanderez-vous, pour pouvoir vous en départir vous-mêmes ?

La première cause, qui est probablement la plus redoutable à cause de ses conséquences pour la vie d'ici-bas, est l'attachement ; l'attachement à des objets tels qu'un bel habit ou un être humain, mais aussi l'attachement aux phénomènes invisibles comme nos pensées, à l'existence de Dieu et à l'honneur. En effet, l'honneur s'érige de nouveau en grave tentation contre l'homme d'aujourd'hui.

Cet attachement est en quelque sorte naturel puisque l'homme relève de la matière en partie. Toutefois, ignorant sa vraie origine – dont je vous ferai part dans un instant – et l'ordre de la création, il prend pour essence ce qui n'est qu'existant.

Prenons comme exemple une fleur quelconque. Nous la cultivons, l'arrosons et lui parlons comme si sa vie dépendait ENTièrement de nous. Cependant, la fleur ne détient son essence que de Dieu et n'a de l'existence que dans la mesure où son essence lui en procure – toutes les essences remontent à Dieu puisqu'il est la seule essence détenant son essence de lui-même. Un objet, en d'autres termes, n'existe pas véritablement – puisque en tant qu'entité détachée (de Dieu) il existe aussi peu que l'homme se croyant parfaitement individu (étymologie : être autonome) - ou est mal compris par l'homme qui ne sait distinguer entre les existants éphémères et leurs correspondants essentiels. Puisqu'il est

ainsi, l'homme ne sait pas déceler l'origine divine de toute chose à travers les relations qu'il entretient avec ce qui l'entoure sur terre. Quel rapport voudrions-nous avoir avec notre environnement par conséquent ?

Nous devrions, certes, assumer nos responsabilités sur terre et j'en pâtis autant que vous comme responsable de plusieurs monastères. N'empêche, nous pratiquons seulement le détachement lorsque ces mêmes responsabilités peuvent être considérées comme des phénomènes – tantôt procurant de la joie, tantôt de la tristesse – dont ne dépend pas notre être profond : en voulant les posséder ou en s'y identifiant viscéralement, nous en faisons des essences, ce qui est impossible puisque la seule chose qui SOIT vraiment est Dieu – et nous attirons sur nous des émotions nous tirant tantôt vers le haut, tantôt vers le bas et ainsi loin de Dieu.

Ceci m'amène à la deuxième cause de l'absence de Dieu qui est l'ignorance. Comme nous croyons que les existants existent en soi, nous avons tendance à croire en notre identité imposée ou accordée par notre monde ambiant. Nous nous croyons donc infirmier, prêtre, enseignant ou chômeur avant tout. Mais est-ce que Dieu est dans ces professions ou fut à leur origine ? Certainement pas. Dieu ne peut venir au monde que dans un monde vierge, dans le dénuement d'une mangeoire. En dirigeant le regard vers l'intérieur, nous commençons à chercher notre vraie identité d'hôte de Dieu (Marie). Sur ce chemin, nous pouvons tomber sur toutes sortes de représentations que nous prenons pour des images de Dieu telles que notre profession par exemple. Or celles-ci proviennent de l'extérieur et le travail pour arriver au fond de l'âme, où se situe l'image abyssale du fils de Dieu au-delà de toute représentation imagée, peut être difficile. Mais, sachez que la paix et la vie éternelle qui en découlent valent la peine et que cette certitude peut s'installer littéralement n'importe où et n'importe quand ; car Dieu est depuis toute éternité immuablement présente.

Pour être présent à la présence éternelle de Dieu une dernière chose peut être utile, à savoir la *Gelassenheit* (la sérénité). Habituellement, les gens pensent que la *Gelassenheit* est un état sans soucis. Or, le terme nous renvoie à une réalité bien plus complexe et complète. Afin que l'homme moderne comprenne, un tant soit peu, cette notion, il importe de montrer comment l'homme moyenâgeux concevait par exemple la réflexion. Celle-ci est un passage de l'homme à Dieu avec, de nouveau, un retour vers l'homme à la fin. Pour simplifier à l'extrême: l'homme soulève une idée, Dieu y agit par l'inspiration et l'homme est dirigé vers des conclusions qu'il est libre d'accepter ou non – ceci toujours sous l'inspiration de Dieu. À l'instar de la réflexion, tout domaine devrait tendre vers cette ouverture vers le divin, source d'inspiration, de génie et de créativité. Certes, il faut en avoir conscience, mais ceci devrait se faire à travers une confiance dans la présence bienfaisante et agissante de Dieu et non pas à travers une agitation cérébrale ou

intellectuelle. C'est la raison pour laquelle, je vous ai dit à d'autres moments que nous devrions même nous libérer de Dieu. Se faire une idée précise de Dieu et de vouloir la mettre en œuvre vous rend attaché et ignorant, car Dieu ne peut, ne serait-ce que momentanément ou partiellement, être limité à une idée. L'idée de Dieu, pensée jusqu'au bout et soulevée jusqu'à Dieu, nous enlève tout souci, puisque Lui-même, étant l'au-delà de tout, nous inspire à nous dépouiller de toute représentation de Lui – non-attachement – et de toute connaissance relevant de l'existence, c'est-à-dire de ce qui n'est pas l'être profond. La "Gelassenheit" est, pour finir, cette capacité de vivre sans souci en étant responsable sans qu'on ait besoin de Dieu, car on y est déjà (en Lui) grâce à cette présence qui vide; grâce à ce lien ineffable, à peine perceptible, sous-tendant l'existence de l'existence humaine depuis tout temps.

Au nom de Jésus, le fils éternel. Amen!

MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRF)

Carte de membre

Quelle joie d'être membre d'une grande famille pour célébrer la vie en Jésus, le Ressuscité, en nous adonnant, ensemble, à la prière du cœur et à l'écoute de la Parole!

En mars, nous renouvelons cet engagement en renouvelant notre carte de membre ou en faisant un don.

La contribution annuelle de chacune et chacun se révèle indispensable, afin de cheminer, sous la protection de l'Esprit, vers la réalisation de notre raison d'être:

- Annoncer la bonne nouvelle de la présence de Dieu dans nos vies,
- Faire rayonner la lumière de la méditation chrétienne au sein de notre grande famille,
- Partager notre trésor avec tous les enfants de Dieu.

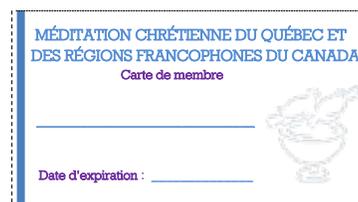
Le conseil d'administration de MCQRF vous demande de continuer votre soutien à tout notre beau mouvement en adhérant à notre association, en renouvelant votre carte de membre ou en faisant un don.

Rappelons que pour tout don de 20\$ et plus, vous pouvez nous demander un reçu d'impôt et que toute contribution faite avant le 31 décembre est déductible pour l'impôt 2020.

De plus, votre carte de membre permet un escompte de 5 % pour tout achat à notre boutique de livres, CD, matériel didactique et autres.

Ainsi nous contribuons ensemble à la croissance de la méditation chrétienne qui nous tient tant à cœur!

En toute gratitude, nous vous disons: Merci!



Politique éditoriale de la revue de MCQRFC

Échos du silence à l'intention des personnes qui projettent d'écrire un article.

Les textes que nous demandons : Sur notre mouvement, soit la méditation chrétienne, dans la tradition de John Main. Par exemple :

Vie communautaire

- Activités et événements régionaux et locaux ou de MCQRFC : Ressourcement, relations avec les paroisses, initiatives nouvelles, croissance de la communauté.
- Votre communauté : Organisation, fonctionnement, animation, déroulement des rencontres... liens avec l'extérieur, changements dans le temps, etc.
- Fondation, débuts et évolution de votre communauté, etc.

Témoignages

- Votre cheminement spirituel avec Jésus, dans le mouvement.
- Votre contribution personnelle et votre engagement au mouvement.
- Votre participation, votre travail ou rôle – membres, animation locale, coordination régionale, coordonnatrice générale, membres du conseil d'animation, bénévoles, etc.

Ouverture sur l'extérieur

- La diffusion de la méditation chrétienne auprès de certains groupes, dont notamment les jeunes visés par notre programme Jeunesse-Méditation, etc.
- La communauté mondiale de méditation chrétienne et les communautés de méditation chrétienne ailleurs dans le monde : Afrique francophone, etc.
- Les initiatives de rapprochement : Autres confessions ou groupes de chrétiens ou non qui cherchent Jésus.

Les spiritualités chrétiennes et autres

- La spiritualité chrétienne : *Laudato si* et la méditation chrétienne, la nouvelle évangélisation.
- Les articles de Laurence Freeman, notre guide.
- Les autres spiritualités comme le soufisme chez les musulmans.

Révision linguistique : Lors de la révision linguistique, les anglicismes et les fautes sont corrigés par des réviseurs qui respectent les normes du français écrit et restent fidèles au texte de l'auteur.

La longueur des articles : Les textes ne sont jamais trop courts. Nous visons environ 500 mots par page. Les textes plus longs – deux, trois ou quatre pages – sont parfois plus lourds et n'attirent pas toujours le lecteur. Aussi dans ces cas, il faut des sous-titres et des photos attrayantes en relation avec le contenu du texte.

Photo : Une photo ou des photos avec 2 Mo sont nécessaires pour chaque texte.

La signature : Prière de joindre : Son nom au complet, son adresse et son numéro de téléphone au texte et à la photo que l'on envoie à echos@meditationchretienne.ca.

Prier, vivre et guérir à la lumière des psaumes

1^{er} entretien : *Aimer et prier les psaumes*

2^e entretien : *Prière d'un pécheur habité par la joie du salut – Ps 50 (51)*

3^e entretien : *Prière d'un désir « insatiablement rassasié » – Ps 62 (63)*

4^e entretien : *Prière traversée par le souffle de la louange – Ps 150*

Dom Yvon Joseph Moreau

Moine cistercien, évêque émérite du diocèse de Sainte-Anne-de-la-Pocatière

Ordonné prêtre en juin 1968 pour le diocèse de Sainte-Anne-de-la-Pocatière, Yvon Joseph Moreau est entré à l'Abbaye cistercienne d'Oka en 1984 et élu abbé de la communauté en 1990. De 2002 à 2008, il a guidé et accompagné ses frères dans le processus de décision du transfert et de la construction de la nouvelle Abbaye à Saint-Jean-de-Matha.

En octobre 2008, il a été appelé à servir son diocèse d'origine comme évêque. Depuis mars 2018, il est de retour parmi ses frères à l'Abbaye Val Notre-Dame.

Il a écrit trois petits livres sur la foi et la prière, parus aux Éditions Médiaspaul : *Offrir Dieu, Respirer Dieu et Écouter Dieu*.



MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRFC) Ressourcement Spirituel Annuel – 2 au 4 octobre 2020 –

CONTENU : Cette fin de semaine comprendra des entretiens, des périodes de méditation silencieuse en groupe, une célébration eucharistique, un temps de libre partage.

LIEU : Villa Saint-Martin (arrondissement Pierrefonds) **(23 chambres encore disponibles)**
9451, boul. Gouin Ouest, Montréal (Québec) H8Y 1T2

COÛT : 1- **Dépôt immédiat** : 37,50\$/étudiant (avec carte valide et photo) ou 75,00\$/personne ou 100,00\$/couple (chèque au nom de : « MCQRFC ») ou avec carte de crédit.

2- **Coût total** selon le choix de la chambre (la différence sera à payer à l'arrivée)
- **chambre simple avec lavabo seulement** **(23 chambres encore disponibles)**
(coût total : 201,50\$/étudiant ou 239,00\$/pers. - incluant le dépôt)
- **possibilité d'être externe** : (coût total : 185,00\$/pers. - incluant le dépôt)

INSCRIPTION : Sur réception du dépôt (chèque de 37,50 \$, 75,00\$ ou de 100,00\$) et du formulaire d'inscription complété (voir verso), nous vous enverrons une confirmation de votre inscription **ou** de votre présence sur une liste d'attente.

ANNULATION : Toute annulation devra se faire avant le 8 septembre 2020.
Après cette date, aucun dépôt ne sera remboursé.
Avant le 8 septembre : 25,00\$/étudiant ou 50,00\$/pers. ou 75,00\$/couple seront remboursés.

INFORMATION : Secrétariat MCQRFC 450-446-4649 ou info@meditationchretienne.ca

Samedi 23 mai 2020

MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC
ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

9 h 30 Arrivée pour 9h15

Ressourcement de Méditation chrétienne

(MCQRFC)



Conférencier : Yvon Métras

Yvon Métras est responsable de l'Institut de formation théologique et pastorale du diocèse de Saint-Jean-Longueuil, tout en étant membre de l'équipe de direction diocésaine. Il a été successivement chargé de cours à la Faculté des sciences des religions et de théologie de l'Université de Montréal, directeur du Catéchuménat de Montréal, rédacteur/concepteur à l'Office de catéchèse du Québec et, pendant près de 10 ans, directeur de l'édition pour le livre français pour la maison Novalis (Bayard Canada).

Quelle spiritualité pour les disciples-missionnaires?

Le pape François rappelle dans La joie de l'Évangile « qu'en vertu du baptême reçu, chaque membre du Peuple de Dieu est devenu disciple missionnaire (EG 120). Or cette manière de concevoir la vie chrétienne a également des impacts sur l'expérience spirituelle. Nous explorerons donc les liens entre spiritualité et mission.

Contribution : 20,00\$ (tarif étudiant : 10,00\$ avec carte valide et photo)
payable sur place ou à l'avance par carte en contactant le secrétariat : 450-446-4649

13 h 30

Assemblée générale annuelle des membres

(AGA-MCQRFC-2020)

(bienvenue aux observateurs)

Au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs

3800, rue Bossuet, Montréal, H1M 2M2
(stationnement gratuit) (à côté du métro Cadillac)

Confirmer votre présence au secrétariat MCQRFC :

450-446-4649 ou par courriel à : info@meditationchretienne.ca