

Échos du silence

VOLUME 28 N° 2 SEPTEMBRE 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** Réformer l'Église?
- 5** Être simplement en la présence
- 6** La respiration de Dieu en nous
- 8** Les cathos n'ont pas dit leur dernier mot
- 9** Récit de l'Exode et la COVID-19
- 10** L'attention
- 11** Mon cheminement spirituel et les bienfaits reçus
- 12** L'essentiel
- 13** J'étais brisée
- 14** Comment peut-on être catholique?
- 17** Dieu, le pécheur et le péché
- 18** Méditation et confinement
- 19** La moniale
- 19** Une expérience de participation à Meditatio écologie
- 20** L'oblation
- 21** Les soucis de la vie

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

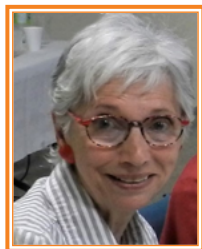
Mont-Saint-Hilaire

466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
450 813-3165



450 467-6509

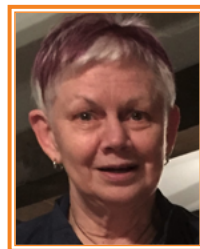
941, rue Bernard-Pilon, Beloeil QC J3G 1V7
invitationsbeloeil.com



Lise Daigneault



Jules-Daniel
Langlois Lachapelle



Andrée Marcoux

Par Jules-Daniel Langlois Lachapelle

Le contexte actuel nous incite à nous tourner vers l'essentiel: La relation à Dieu! Ce thème anime tout ce numéro d'*Échos du Silence* que nous offre les bénévoles de MCQRFC. En voici un aperçu succinct.

En entrée: Lise, nous présente une lettre de Laurence Freeman, notre directeur mondial. Il traite d'une nouvelle innocence pour réformer l'Église et l'humanité. Puisse l'action du virus qui nous terrasse nous révéler la communauté chrétienne dans toute sa richesse et sa force!

Ces deux qualités, Michel Boyer ofm, nous en donne un goût par l'histoire du vieil homme fidèle à Jésus. Une fidélité – si précieuse aux méditantes et méditants – illustrée par l'article de Pierre Brunette, ofm. Une fidélité créatrice au service du prochain des courageux disciples du Christ que Jonathan Guilbault nous fait voir dans son article sur les raisons d'espérer des catholiques, ainsi que Robert Chrétien; ce dernier, par le rappel du *Récit de l'exode* et ses analogies avec le contexte de COVID-19, sous l'angle de la liberté.

La liberté nous dit Freeman, une lente évolution soutenue par la méditation, dans un cheminement spirituel. À ce sujet, Michelle Paradis, témoigne de son évolution chrétienne tournée toujours plus vers l'essentiel. Et Gilles Coté, méditant d'Ottawa, de nous rappeler que l'essentiel c'est d'être... avec, dans l'ouverture à l'Autre. Une sagesse que Mélanie Labelle a découverte en commençant à méditer après avoir été brisée par la vie.

Échos du silence nous offre aussi deux textes sur le rapport à Dieu:

- Yvon R. Thérout résume pour nous *Comment peut-on être catholique*, un témoignage de Denis Moreau, auteur et philosophe, pour affirmer et développer sa foi chrétienne et sa fidélité en Jésus ressuscité, dans l'amour du Christ;
- Jürgen Fasenmayr, parlant de *Dieu, le pécheur et le péché* nous présente celui qui nous ouvre les bras dans la confiance, sans rancune, sans jugement pour nos fautes ... si nous acceptons sa présence.

Un murmure de poésie de Suzanne Joly évoque la douceur de méditer. Puis Johanne Plante nous confie sa joie de méditer, entourée de sa communauté, malgré le confinement. Vous remarquerez aussi un mot de présentation et un lien sur *l'Oblation*, un ouvrage de Freeman sur la prière accessible à toute âme chrétienne, par exemple par la méditation.

Michel Boyer a le dernier mot: il nous parle de nouvelles initiatives de MCQRFC, sur l'écologie intérieure – la méditation – et l'écologie visant la santé de la planète et sur les *Soucis quotidiens* par ces temps de COVID-19. Bonne lecture!

Merci pour votre généreuse contribution à la réalisation communautaire de notre revue.

SVP: Adresser vos commentaires à : info@meditationchretienne.ca

Au nom de l'équipe d'*Échos du silence*
Jules-Daniel

Réformer l'Église ?

J'ai choisi de vous présenter l'extrait qui suit de la lettre de Laurence Freeman o.s.b., le directeur de la communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

Ce texte, me semble-t-il, s'adapte très bien à la période que nous vivons présentement, la crise du Coronavirus. Dans cette période de confinement, nous découvrons la notion de temps. Comment j'utilise ce nouveau temps qui m'est donné ?

Toutes mes activités sont réduites... même les rituels religieux, il ne reste que ma relation avec l'Être divin. C'est le temps de prendre le risque de perdre davantage ma vie, d'approfondir ma foi, à travers mes doutes.

Je découvre Dieu et l'humanité, non seulement en relation et en union à travers tout le soutien accordé aux autres, mais aussi le soutien qui m'est accordé.

Comme dans la métaphore énoncée par le père Freeman, serait-ce ce petit virus causant la COVID-19 qui m'aidera à avancer dans la tempête, à découvrir davantage la richesse et la force de la communauté avec les méditations en ligne ?

Lise, méditante, Valleyfield

Extrait de la lettre de Laurence Freeman :



Laurence Freeman

« Nous n'avions guère osé croire que nous pourrions survivre. Mais nous l'avons fait et tout ce que nous savions a changé. »

Dans le film « Les deux papes », une scène mémorable décrit la crise de l'Église catholique à travers les personnalités conflictuelles du pape Benoît et de son successeur le pape François.

Malgré leurs profondes différences d'opinion et de tempérament, ils découvrent une forme d'amitié unique, une préoccupation commune pour l'Église blessée et un moyen de collaborer à sa guérison par leurs dons contrastés.

La scène que j'ai à l'esprit se passe à une porte dérobée du Vatican où Benoît dit au revoir au futur François après lui avoir dit qu'il a l'intention de démissionner et d'ouvrir ainsi la voie à un nouveau mode de direction radicalement différent. Ce sont tous les deux des vieillards. Impétueux, l'Argentin au sang chaud prend dans ses bras l'intellectuel allemand et raide et lui apprend le tango sous le regard amusé et étonné des gardes suisses.

Le véritable changement ne se produit pas dans la pompe solennelle qui se rattache à toutes nos vieilles formes de suffisance, mais dans un élan d'abandon spontané où la joie nous emporte imprudemment vers un tournant décisif. Nous n'avions guère osé croire que nous pourrions survivre. Mais nous l'avons fait et tout ce que nous savions a changé.

Pour moi, les lignes suivantes de W. H. Auden expriment quelque chose du soulagement et de la liberté d'une telle rédemption inattendue et imméritée :

*Dans les déserts du cœur
Que commence la fontaine de guérison,
Dans la prison de ses jours
Apprenez à l'homme libre à rendre grâce.*

Comment pouvons-nous aborder cette nouvelle décennie avec cette liberté d'esprit et avec espoir, tout en restant ancrés dans le réalisme le plus concret ?

Aujourd'hui, il y a beaucoup de choses vis-à-vis desquelles nous devrions intellectuellement être pessimistes – sous peine de dévier dans le déni et les faux espoirs. Mais il existe aussi une source d'optimisme qui ne se trouve que dans la foi vraie, c'est-à-dire toujours surprenante, née du doute et du combat et y reprenant son essor.

À une époque où tant de gens sont déracinés et ne se fient à aucune croyance, pouvons-nous trouver une nouvelle innocence, une façon de croire et une appartenance ?

C'est une question importante (un jeune visiteur m'a dit récemment qu'il avait grandi dans un foyer confortable qui était en même temps un « orphelinat spirituel »). Si nous n'écoutons pas cette question, nous risquons de dériver vers le cynisme et l'isolement, causes d'une grande partie de l'amertume et l'autodestruction de notre époque. W. B. Yeats, le poète à la mort duquel Auden a écrit les lignes ci-dessus, a vu notre crise culturelle prendre naissance dans la désolation de la civilisation qui a suivi la Première Guerre mondiale: « Les choses s'effondrent, le centre ne peut pas tenir, la simple anarchie se déchaîne sur

le monde... les meilleurs manquent de toute conviction tandis que les pires sont pleins d'une intensité passionnelle ».

En cette période dangereuse et chaotique de l'évolution humaine, pouvons-nous nous recentrer, en réunissant conviction et intensité, pour réformer non seulement l'Église, mais aussi l'humanité?

Extrait de la lettre de Laurence Freeman, bulletin de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, Bulletin Meditatio – Hiver 2019.

Être simplement en la présence

Par Michel Boyer, o.f.m. méditant, accompagnateur spirituel de MCQRFC

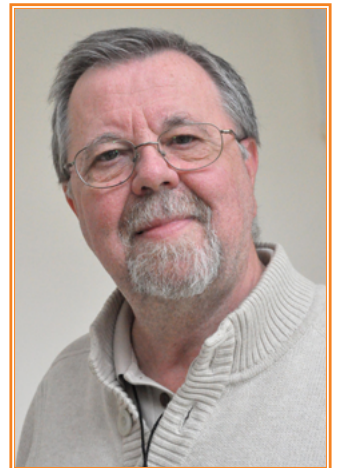
Un jour, un curé dit au sacristain de son église:

Avez-vous remarqué ce vieil homme qui, chaque jour vers midi, entre dans l'église et en ressort assez rapidement? Cela m'inquiète. Tâchez donc de le surveiller et de le questionner.

Dès le lendemain, le sacristain attendit le visiteur et l'accosta: Dites donc l'ami, qu'est-ce qui vous prend de venir ainsi à l'église? Je viens prier, dit simplement le vieil homme. Je viens chaque jour à midi et je lui dis: Jésus, c'est Simon. Et je sens qu'il m'entend. Peu de temps après, Simon fut renversé par un camion et conduit à l'hôpital. Vous avez l'air heureux malgré vos malheurs, dit l'infirmière. C'est grâce à mon visiteur. Votre visiteur, quand vient-il donc? Tous les jours, à midi. Il se tient au pied de mon lit et dit: Salut Simon, c'est Jésus! Voilà un exemple de simple présence!

Comme le dit avec justesse le bénédictin John Main: Dans la méditation, nous apprenons à nous tenir en notre centre. Là, Dieu se fait présence, une présence d'amour. Nous ne cherchons pas à entretenir des pensées sur Dieu, mais à nous

tenir simplement en sa présence, dans la grâce de l'instant. La reprise aimante de notre mot prière Maranatha exprime en toute simplicité notre consentement à cette présence unique. Elle nous donne part à sa plénitude de vie. Et nous y trouvons notre véritable sécurité intérieure.



Michel Boyer

Son amour en nous est comme une source pure, toujours nouvelle. Il nous revitalise. Il n'est pas question de mériter l'amour de notre Dieu, il nous est offert en toute gratuité, quelles que soient les expériences chaotiques qui ont pu marquer notre vie. Tels nous sommes en vérité, tels nous sommes sous le regard de Dieu! Il n'est pas nécessaire de sauvegarder une image de soi. Alors que nous essayons d'être immobiles et silencieux, la méditation nous apprend, par-delà toute pensée ou image, à nous déposer et à nous tenir en sa présence.

Nous ne cherchons pas à nous garder jalousement, de peur d'être dépossédé de soi. Accompagné de notre mot prière, notre confiance grandit

et nous consentons au rendez-vous de la simple présence. Au milieu des pensées, des images comme des émotions, notre mot prière vient apaiser notre esprit et notre cœur, marqués à certains jours, par l'anxiété, l'agitation. Et Dieu nous est présent, plus que nous le sommes envers nous-mêmes.

Si nous cherchons notre centre silencieux, ce n'est pas pour trouver la paix intérieure comme une fin en soi, mais pour trouver Dieu. Nous déposons en lui notre fardeau, nos problèmes. Nous ne demandons plus rien. Nous apprenons à nous reposer en lui. Notre relation avec lui change : nous attendions des signes de lui et voilà que nous nous contentons d'être simplement avec lui !

Bien des personnes ont gardé l'habitude de voir Dieu comme un pourvoyeur de bienfaits. Nous sommes invités à un autre type de relation. Saint Augustin nous l'enseigne : Ne veuille demander à Dieu que Dieu lui-même. Aime-le sans y chercher quelque profit. Ne désire que lui seul. Maître Eckhart écrit : Quand je prie pour rien, alors je prie correctement. Cette prière est

vraie et puissante ! Et John Main d'ajouter : Si vous passez votre temps à demander à Dieu de réaliser vos désirs, votre temps de prière sera un long monologue. Vous ne ferez qu'accroître la dépendance envers vous-mêmes.

En guise de conclusion, accueillons cette réflexion de John Main dans *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, au 4 mai :

Tous les maîtres de la prière s'accordent pour dire que dans la prière, ce n'est pas nous qui prenons l'initiative. Ce n'est pas nous qui le cherchons, c'est lui qui nous a trouvés. Walter Hilton au XIV^e siècle l'a formulé très simplement : Vous-mêmes ne faites rien ; vous lui permettez simplement de travailler dans votre âme. Le conseil de sainte Thérèse d'Avila lui fait écho. Tout ce que nous pouvons faire dans la prière, c'est de nous rendre disponibles. Le reste relève du pouvoir de l'Esprit qui nous conduit.

Dans notre pèlerinage intérieur, notre mot de prière est notre bâton de pèlerin qui nous aide à devenir disponible le plus possible.

La respiration de Dieu en nous

Par Pierre Brunette, o.f.m



Pierre Brunette

Durant cette crise du coronavirus, les communautés de méditation chrétienne de MCQRFC ont dû avoir recours à de nouvelles façons de faire. Plusieurs méditant(e)s de la région de l'Outaouais se rencontrent virtuellement via le lien Zoom tous les mercredis soir à compter de

19 h.

Une journée de ressourcement avait été planifiée pour notre région mais à cause du confinement nécessaire, nous avons eu à repousser cette activité à une date ultérieure. Cependant, grâce à

la technologie et à de nouvelles façons de faire, le père Pierre Brunette, qui devait être notre conférencier à cette journée de ressourcement, a accepté de nous présenter un texte lors d'une de nos rencontres hebdomadaires. Le thème, « La respiration de Dieu en nous », est un entretien qui avait été offert aux méditant(e)s de Lachute, Québec. Voici ce très beau texte que le Père Brunette a commenté et partagé avec nous. Ce fut une soirée bien appréciée de tous nos méditant(e)s :

La respiration de Dieu en nous

Inspirer – expirer...

L'air entre, l'air sort en un mouvement de vie. Dans la prière de contemplation, c'est inspirer la

vie de Dieu, inspirer Dieu, et expirer l'Esprit de Dieu, la vie de l'Esprit de Dieu qui nous habite. Aussi vital que le travail des poumons pour oxygéner mon sang, ralentir mon rythme cardiaque, stabiliser mes moments de grands efforts physiques et récupérer un confort physique.

Expirer – inspirer...

D'abord, je dois consentir à ma respiration lente et régulière. Le temps d'écouter le calme qui s'installe en moi et de m'ouvrir à un rythme autre que celui de la frénésie des activités quotidiennes, ou des préoccupations de l'esprit. Tout ce qui me fait manquer de souffle à cause de l'anxiété, ou encore m'essouffle à cause de ma peur, ou de soucis qui me coupent du présent.

Dans la méditation, je commence par respirer, de façon « calme et détendue », sans rien forcer. Ensuite, j'y greffe mon refrain intérieur, l'enveloppe de la méditation : un son, un mot, une phrase... c'est-à-dire un refrain sacré. Je dois consentir à un certain lâcher prise pour bien respirer, même après des années de prière solitaire. Je ne me mets pas tout d'un coup devant Dieu sans avoir préparé mon corps et mon cœur. « Entre dans ta chambre, prie ton Père dans le secret ». Bien respirer c'est justement ouvrir la porte de ma chambre secrète. C'est mon ermitage intérieur. L'ermite qui y habite, c'est mon souffle intérieur.

Inspirer – expirer...

Avec l'inspiration, l'air gonfle l'abdomen, puis la cage thoracique, et monte jusqu'à la tête des poumons (à la hauteur des clavicules). L'air entre dans mes poumons. La vie de Dieu entre en moi pleinement. Dieu s'approche de moi dans son acte créateur, Dieu de vie. Ce même Dieu, l'artisan de la Genèse, insuffle son souffle à la glaise d'Adam [« Ish », « quelqu'un »]. Ce même Dieu fait naître Ève, « la vivante » pour engendrer le jardin de l'humanité avec Adam. Dieu crée la vie avec nous.

Dans la méditation, avec ou sans mantra, Dieu fait son ouvrage, donne le don précieux de

vivre, et par extension, d'aimer, de compatir, d'entrer en relation avec l'autre et ainsi de suite. Inspirer est un acte de foi en la vie, notre partenariat avec Dieu pour l'accueillir et la redonner en partage.

Avec l'expiration, l'air sort des poumons, après avoir accompli sa mission d'oxygéner le sang et de purifier mon être. Cet air a nettoyé mes autres fonctions vitales pour bien fonctionner. La respiration donne au cœur de pomper, au foie et à l'estomac d'intégrer ce qui a été ingéré, aux reins de purifier l'ensemble de l'organisme. Je remets quelque chose de vital de moi. J'ai reçu la vie un jour, je remets la vie à la fin, simplement sans résistances. Entre temps, je reçois la vie aujourd'hui, et la remets aujourd'hui.

Si je me détends après un effort physique démesuré, tout mon organisme se détend et se prédispose à écouter, à recevoir, et à se rendre disponible à la nouveauté. Il n'y a plus de combat, de justification, de mécanisme de défense. C'est le cas des mourants qui acceptent de partir. Avec le consentement, la respiration s'estompe, se rapetisse, ne se cherche plus. Souvent on ne voit plus « le dernier souffle » du mourant.

Dans la contemplation, expirer devient l'acte d'abandon total de mon être. Ce moment où je redonne à Dieu son Souffle, je me remets entre ses mains et me rends disponible pour que Sa vie continue en moi. Expirer appelle l'acte de foi, même devant son absence ardente. Dieu n'est pas là physiquement, et pourtant, il est là spirituellement et dans chaque fibre de mon corps. Il me rend spirituel jusque dans ma chair : mon corps physique, la pulsation de mon sang, les battements de mon cœur jusque dans mes tempes. En expirant, je redonne Dieu à Dieu. C'est ce que Jésus fait sur la croix en priant le psaume : « Père, entre tes mains, je remets mon esprit ». En mourant, il pose un acte de foi éperdu en son Père. Il se défait de son souffle de vie, Jésus se donne à son Père parce qu'il se reçoit de son Père apparemment absent sur la Croix. Redonner mon souffle comme Jésus me place en présence d'un mystère inexplicable.

Expirer – inspirer...

Certains d'entre nous prient avec un refrain qu'on leur a donné. D'autres trouvent au fil du temps, leur propre refrain appris par leur vie ou proche de leur saison intérieure. Le défi est de rester fidèle à ce refrain. D'autres encore, n'ont d'autre mantra que leur respiration qui les met en présence de Dieu sans mot, sans formule, sans discours. Quelle que soit notre pratique, nous revenons tous à la Vie qui entre et à la Vie qui sort. Celle que Dieu donne et reprend. C'est là que commence le vrai dialogue intérieur, en silence. Comme une conversation dépouillée entre amoureux. Pour prier, il faut aimer.

Pour ceux qui ajustent leur mantra à leur respiration, des mots comme « Jésus, Seigneur ! » sont l'exemple parfait pour accueillir Jésus dans son humanité et dans son nom de Seigneur ressuscité. C'est pareil pour « Maranatha », ou

« Mon Dieu et mon tout » ou « Jésus Fils de Dieu – prends pitié de moi pécheur ». Pour ceux qui se passent de mots, l'inspir et l'expir sont le mouvement même de Dieu en eux. Il n'y a pas de méthode parfaite, absolue. Il y a celle qui s'ajuste à chacun, à son corps, son âge, à sa situation de vie, à son cheminement intérieur.

Méditer/contempler est un acte de vie avec ma fragilité, mes petites morts quotidiennes et mon potentiel de relèvement, un rapprochement de la résurrection. À la fin de ma vie, je pourrai entrer dans ma mort en pleine conscience, libre. Quand il n'y a plus de combats à mener, plus de guerres à gagner, plus rien d'autre à défendre ou à justifier, ma vraie vie commencera. Seulement à cette heure d'abandon, dans mon dernier soupir, je pourrai dire : « Ah, te voici, enfin Seigneur. Je t'aime et te remets mon esprit. Prends-moi. Je me donne à toi ! »

Les cathos n'ont pas dit leur dernier mot

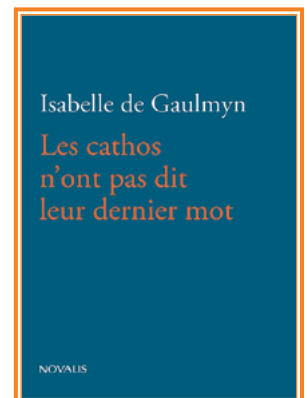
Recension par Jonathan Guibault

Les cathos n'ont pas dit leur dernier mot. Ce titre donne à penser que l'ouvrage qu'il coiffe est un manifeste de catholiques décomplexés qui veulent réaffirmer la pertinence de leur foi dans un contexte culturel qui, lui, l'ignore superbement. Or il n'en est rien : le récent essai de la journaliste Isabelle de Gaulmyn ressemble plutôt à un carnet de voyage dans les périphéries vivantes du catholicisme français d'aujourd'hui.

Le titre n'est donc pas programmatique, comme une thèse à démontrer ou une pseudo-vérité à enfoncer dans la gorge des mécréants. C'est plutôt la conclusion joyeuse (mais fragile) d'un parcours jalonné de rencontres avec des femmes et des hommes de foi qui se révèlent autant de raisons d'espérer contre toute espérance. C'est d'autant moins un manifeste que l'ouvrage prend appui sur la stupéfaction de l'auteure après avoir visionné le documentaire d'Arte à propos des

abus de prêtres sur des religieuses. Isabelle de Gaulmyn n'en était pourtant pas à ses premières révélations au sujet des abus dans l'Église : son livre *Histoire d'un silence*, paru en 2016, en témoigne éloquentement. Mais le documentaire rend compte d'un tel niveau de perversité érigée en système que l'auteure n'a dès lors plus qu'un mot pour qualifier la situation de l'Église : effondrement.

Dans ce contexte, pourquoi vouloir rester catholique ? Et même : comment continuer à croire ? Ces questions, qui seront tournées en dérision ou réfutées par les « purs », qui n'y verront que le produit d'une foi faible ; ces questions brûlantes, quiconque prend la pleine mesure de la souffrance causée par l'Église reconnaîtra



qu'elles n'ont rien de scandaleux et qu'elles s'imposent au contraire comme une pâte pour l'esprit des catholiques d'aujourd'hui.

L'auteure part donc à la recherche de croyants qui vont l'aider à répondre à ces questions. Elle ne cherche pas de superhéros de la foi, mais des fidèles ordinaires, appartenant pour la plupart à ce qu'elle nomme la « France catholique d'en bas ».

Nous rencontrons donc, à ses côtés, Frère Hugues, qui explique en quel sens sa foi le libère, et qui considère sa vocation monastique comme un travail en faveur de l'unité. Puis nous croisons Anne Lécu, une dominicaine œuvrant comme médecin de prison, et qui « reste dans l'Église pour ceux qui n'y vont pas. » S'efforçant, avec la grâce de Dieu, de se tenir bien droite au milieu de la souffrance humaine, elle m'a donné

l'impression d'un exemple vivant d'une spiritualité de la substitution qui n'a rien d'éthérée, qui débouche sur une action vigoureuse et lucide.

Ensuite, c'est au tour du diacre Gilles Rebèche, qui travaille auprès des plus meurtris, et qui n'a pas peur d'avancer, quand l'auteure l'interroge sur le désespoir qui doit le gagner au contact de la misère et de la mort : « Il est plus facile de désespérer de l'Église ! Eux [les meurtris], ils tiennent bon, alors qu'ils encaissent tellement ! »

Bien d'autres suivent ces trois-là, tous vivant plus ou moins leur foi comme « un désir de vie unifiée ». À terme, lorsque l'on referme les pages de cet ouvrage mêlant rencontres et réflexions personnelles, on a un panorama assez réjouissant du catholicisme français, qui exprime sa pleine puissance lorsqu'il crée des « lieux d'hospitalité inconditionnelle » (Danielle Hervieu-Léger).

Récit de l'Exode et la COVID-19

Par Robert Chrétien, méditant de Victoriaville

Au cours de ma réflexion matinale, mon attention s'est portée sur l'exode du peuple hébreu. En bref, voici les grandes lignes de ce récit.

Le peuple hébreu était retenu en esclavage en Égypte et voici que Moïse inspiré, propose aux Hébreux de quitter leur esclavage pour aller vers un pays où coule le lait et le miel et la liberté. Mais le hic c'est qu'il faut affronter des obstacles, la mer, le désert et le risque de famine. Très tôt après le départ, les gens se sont mis à récriminer contre Moïse car ils avaient le regard tourné vers le passé, ce qui les porte à focaliser sur ce qui leur manque de l'Égypte. D'où l'expression les oignons d'Égypte.

Certes il y a des différences entre ce récit et notre situation actuelle ; toutefois le récit peut nous éclairer dans une réflexion spirituelle. En effet, nous avons un confinement à traverser et cela est très déstabilisant. Toutes nos habitudes

sont chamboulées ; les commerces sont fermés, les sorties sont inexistantes, la façon de vivre nos relations est transformée, etc. Alors la tentation est grande de se

tourner vers un passé pas si lointain et de regarder ce qui nous manque (nos oignons d'Égypte). Et bien sûr de sombrer dans le pessimisme, la déprime voire le découragement. Et comme le peuple hébreu qui s'est retourné contre leur héros Moïse, nous pourrions être tentés de chialer contre nos premiers ministres et les dirigeants de la santé publique.

Évidemment, chacune et chacun d'entre nous dispose d'options pour autant que nous gardions en tête les objectifs poursuivis. Dans le cas du peuple hébreu, c'était la liberté. Dans le nôtre c'est de traverser cette période en santé. Si nous choisissons de tourner notre regard vers les avantages de notre situation plutôt que les manques,



nous pourrions découvrir que nous traversons un temps de GRÂCE, un temps de BÉNÉDICTIONS. Dans notre liberté d'enfants d'un Dieu qui nous aime nous avons le choix de tourner notre attention vers le passé.

L'autre piège consiste à plonger dans l'attitude « *le meilleur est à venir* » qui n'a rien de mal en soi, mais si nous le faisons en occultant la réalité actuelle, cela constitue une fuite en avant et pire cela nous prive des grâces du moment présent.

Et si ce temps présent au cœur de la pandémie était la meilleure occasion de réfléchir, d'évaluer et de choisir de bien vivre ce temps présent ? Christophe Maé chante : « *Où, il est où le bonheur ?* » Et si le bonheur était ici et maintenant dans ce que nous vivons et traversons ensemble ?

Le bonheur comme nous l'expérimentons au quotidien est dans la simplicité, le dépouillement et l'humilité. La valeur de nos relations nous est révélée par la distanciation physique. La valeur de notre quotidien est dans la simplicité. Nous expérimentons l'humilité devant l'infiniment petit et invisible virus qui nous oblige à tout remettre en question.

Quels choix ferons-nous ? Quelle attitude privilégierons-nous ? Cela nous appartient.

Comme le propose la prière : *Mon Dieu donne-moi la SÉRÉNITÉ d'accepter les choses que je ne puis changer, le COURAGE de changer celles que je puis et la SAGESSE d'en connaître la différence.*

MARANATHA

L'attention

Par Laurence Freeman o.s.b.



Laurence Freeman

L'attention est comme un muscle. Si vous ne l'utilisez pas – ou si vous imaginez seulement faire de l'exercice alors que vous n'en faites pas réellement – il s'atrophie. Les personnes qui ont un accident et qui restent allongées dans leur lit pendant une longue période disent avec quelle rapidité leurs muscles s'affaiblissent. Lorsqu'elles sont enfin capables de se lever, elles constatent qu'elles ne peuvent plus faire les gestes les plus ordinaires sans grande difficulté. Le chemin du retour à la mobilité et à la santé peut être long et nécessitera certainement un exercice régulier.

Dans notre culture surchargée d'activités et de distractions (du moins jusqu'au corona), nous pouvons être tellement distraits que nous ne nous en rendons même pas compte. Cet état peut durer jusqu'à ce que nous essayions de prêter attention à quelque chose de nouveau et d'indé-

sirable, comme une crise mondiale. La crise circule depuis les sites d'information jusqu'à nos familles et notre vie quotidienne, comme une perturbation inéluctable. Le mondial envahit le personnel. Les films sur les catastrophes que nous avons regardés pour nous divertir deviennent une réalité effrayante dans les villes, les rues désertes et les clients qui se battent pour du gel hydroalcoolique. Qui veut porter son attention sur quelque chose d'aussi désagréable que cela ?

Devenir obsédé par quelque chose – d'agréable ou de désagréable – n'est pas la même chose que de prêter attention. Être simplement dépendant ou obsédé est une forme extrême de distraction compulsive. Il se peut donc que nous soyons collés aux actualités de la journée, dont la plupart ne contiennent rien de nouveau. Il vaut mieux rationner notre consommation de nouvelles. Restez en contact, tenez-vous informé mais n'en abusez pas comme nous le faisons avec la plupart des distractions qui servent à nous divertir.

Nous exerçons un muscle en alternant contraction et relâchement. Serrez, relâchez, resserrez, relâchez. Peu à peu, il devient plus fort et nous pouvons faire plus de choses avec. De même, avec le muscle de l'attention, nous constatons que nous devenons de plus en plus attentifs dans de nombreux aspects de notre vie – aux personnes avec lesquelles nous sommes, à notre environnement immédiat, aux simples miracles de la vie : le chant des oiseaux, la formation des nuages, les arbres qui verdissent. Ce ne sont pas des distractions, mais cela nous donne la variété des éléments dont nous avons besoin pour garder notre esprit sain, souple, réceptif et concentré.

L'attention qui ne peut pas rester sur un objet assez longtemps pour que nous puissions l'apprécier pour lui-même – et pas seulement pour ce qu'il me donne – se relâche en distraction. Elle passe sans fin d'une sensation à l'autre ou d'une

exploration à l'autre. L'attention peut se concentrer et apprécier le simple plaisir ou une relation ; elle peut se déplacer calmement dans la palette de la conscience. Nous passons d'une chose à l'autre sans panique ni chaos. La variété est saine et nourrissante.

Ainsi, en ces temps où la vie a changé pour nous tous, la méditation est un moyen formidable, simple et disponible pour reconstruire notre pouvoir d'attention. Il ne s'agit pas de s'asseoir et de méditer 24 heures sur 24. Mais nous nous construisons dans les temps fixés et nous découvrons que nous pouvons vivre entre ces temps avec plus de paix, appréciant davantage la beauté qui nous entoure et qui est en nous. L'attention sans pensée ni image est une pure prière. Mais l'exercer ainsi, aux moments de méditation, signifie que nous pouvons penser, lire, regarder, écouter, toucher et sentir le reste du temps, d'une manière véritablement priante.

Mon cheminement spirituel et les bienfaits reçus

Par Michelle Paradis, méditante



Michelle Paradis

C'est en 1996 que le Père Laurence Freeman est venu à Québec, au Montmartre, pour présenter la Méditation chrétienne. Le Père nous propose d'expérimenter pendant dix minutes cette prière du silence. Ce fut pour moi un vrai coup de cœur : je trouvais enfin ce que je cherchais depuis des années : une forme de prière qui m'unit à mon Dieu d'amour présent à l'intime de soi. Ce fut le début d'une formation d'un groupe de méditation sous l'animation d'André Ville-neuve et de son épouse, Marie-Thérèse.

Pendant une dizaine d'années, nous nous réunissions tous les mardis soir pour méditer. Ce fut un long apprentissage. Le livre de John Main, « Un mot dans le silence, un mot pour méditer »

fut ma bible d'accompagnement. J'avais tout à apprendre : **l'immobilité du corps et de l'esprit, le silence intérieur, la répétition continue du mantra**, etc. Il m'était difficile de rester immobile pendant dix minutes... Imaginez ! Mais j'avais la certitude que c'était le chemin de vie qui me conduirait à Dieu. J'ai appris la **confiance**, je me reposais en Dieu. J'ai appris à **lâcher prise**, j'ai appris à **m'accueillir avec mes forces et mes faiblesses**, j'ai appris à **ne pas analyser mes méditations ni à les juger**, j'ai appris à **tout laisser entre les mains de Dieu**.

Notre groupe a dû déménager dans le chœur de l'Église St-Dominique où je suis devenue responsable du groupe pendant six ans. Mon apprentissage se poursuivait et je sais maintenant que chaque méditation est un début. Mes moments de méditation assidus, matin et soir, font partie de ma vie au quotidien, **discipline**

nécessaire à la méditation. J'ai beaucoup apprécié méditer en groupe qui **soutient et aide à persévérer** dans mon cheminement. Il s'y crée des liens et nous formons une famille spirituelle en Église.

J'ai assisté à plusieurs retraites de MCQRFC sous l'égide du Père Laurence Freeman, retraites qui nourrissent mon âme et dont j'ai besoin pour poursuivre mon pèlerinage.

La méditation m'a apporté des bienfaits inestimables : **l'amour du silence, le sentiment d'exister réellement, de vivre profondément en tant que personne unifiée cœur-esprit-corps**. Avant de méditer, j'étais davantage troublée par les événements de la vie. Aujourd'hui, la méditation m'a apporté plus de **sérénité, de paix durable, de solidité d'être**. J'apprends à vivre davantage le **moment présent**. Dorénavant, si je me trouble, je me **recentre** quelques instants et rejoint la paix en moi. À mes débuts, j'avais parfois l'impression de perdre mon temps; aujourd'hui c'est prioritaire dans mon quotidien.

L'essentiel

Par Gilles Côté, méditant, Ottawa



Gilles Côté

Ce matin-là, j'étais seul à la maison avec mon petit-fils Daniel qui venait d'avoir cinq ans. Ma fille était sortie avec sa mère et c'est moi qui étais le « baby-sitter ».

Je demeurais dans une maison située à côté d'un grand verger. Il y avait une allée d'une cinquantaine de mètres qui allait de la rue au garage derrière la maison. Cette allée longeait le verger. À chaque printemps, le cultivateur faisait l'émondage des pommiers. Il ramassait les grosses branches et mettait celles qui n'étaient pas assez grosses pour faire du bois de chauffage dans un énorme tas pour les brûler. Il ne ramassait pas les petites branches. Je devais donc

Je suis toujours en cheminement et je suis bien consciente qu'il se poursuivra jusqu'à la fin de mes jours. Mais cela se fait en **douceur**. Je découvre les merveilles que Jésus fait en moi et je crois en ses promesses de **vie en plénitude**. Sa parole s'incarne en moi, ce ne sont pas des mots que je dis, je les vis.

Un autre bienfait de la méditation : j'aime beaucoup marcher dans des centres de plein-air que j'appelle le « sanctuaire du Créateur » et des **chants de louange** montent dans mon cœur pour les beautés de sa création. Parfois, j'entends notre mot de prière, Maranatha, se dire en moi et je **l'écoute, la joie au cœur**.

La méditation fut pour moi une **renaissance spirituelle** et j'en suis infiniment reconnaissante à Méditation Chrétienne pour ce bonheur qu'elle me procure depuis 24 ans en apprenant progressivement à devenir Amour à la suite de Jésus.

LONGUE VIE ET FÉCONDITÉ À MCQRFC

ramasser celles qui restaient éparpillées dans l'allée.

Comme il faisait beau soleil, j'ai décidé d'en profiter pour ramasser ces branches. Daniel est sorti avec moi et je lui ai demandé de me donner un coup de main. Il n'était pas exactement très efficace. Il prenait une seule toute petite branche à la fois pour aller la porter dans le gros tas à brûler. En plus de cela, il avait le goût de jaser. À toutes les deux minutes il s'arrêtait pour me raconter quelque chose ou pour me poser des questions. Il me parlait de ses poissons rouges et de quelle sorte de nourriture il leur donnait; de ce qu'il avait vu à la télévision; de tout ce qui lui passait par la tête. Je voulais finir le travail aussi vite que possible et j'étais un peu frustré par toutes ces questions et ces commentaires qui me ralentissaient. Je faisais plus ou moins semblant

de l'écouter. À un moment donné, Daniel s'est arrêté de parler pour un gros deux minutes. Il était planté là avec une toute petite branche dans la main et il avait un air songeur. Puis, ses yeux se sont allumés et il s'est tourné vers moi pour me dire, « Grand-papa. Nous avons été fait pour nous aider les uns les autres, pas vrai ? »

Moi, j'étais préoccupé par le travail à faire et je voulais être efficace. J'avais oublié l'essentiel. Mais Daniel avait compris que ce qui comptait vraiment ce n'était pas les branches à ramasser, ni le temps que cela prendrait, mais le fait qu'il aidait son grand-papa. Dans son cœur de petit bonhomme de cinq ans, il savait déjà ce qui est

vraiment important. Il savait que ce qui compte avant tout c'est d'aimer la personne qui est à côté de toi.

Quand je médite, il m'arrive encore à l'occasion de chercher à être efficace dans ma prière. Je me sens alors frustré quand mon imagination et mes pensées m'emmènent à la dérive. J'ai l'impression de perdre mon temps. J'ai encore besoin de cette sagesse d'un petit enfant pour me rappeler que ce qui compte avant tout quand je médite ce n'est pas l'efficacité avec laquelle je le fais. C'est plutôt de laisser Dieu m'aimer et de l'aimer en retour pendant les quelques minutes que je passe avec Lui.

J'étais brisée

Par Mélanie Labelle, méditante



Mélanie Labelle

Quand je suis arrivée au Domaine Notre-Dame, à Gatineau, j'étais brisée par la souffrance physique et par une infinie douleur morale. Aujourd'hui, après deux ans d'une vie paisible au sein d'une communauté vivante, je me remémore le jour où, dans le journal des activités, j'ai été interpellée par les mots « Méditation chrétienne ».

Tiens donc, ça pourrait m'intéresser ! J'ai assisté à la première rencontre. Sœur Raymonde Desaulniers nous a informées sur l'origine de la méditation chrétienne, sur la façon de méditer, sur la posture à adopter, et aussi sur le mot Maranatha.

Au fur et à mesure, nos rencontres de chaque semaine nous suggèrent de nouvelles façons d'envisager notre participation comme individu et comme groupe.

La méditation m'apporte un calme intérieur. Mon imagination vagabonde encore très souvent, mais avec l'aide de l'Esprit, je reviens à l'essentiel : Maranatha.

Par la méditation, j'apprends à descendre au fond de moi-même sous la guidance de l'Esprit. Je me laisse bercer par la répétition de mon mot sacré. J'ai retrouvé le calme, l'acceptation de moi-même.

Dès la première rencontre, je me suis dit : Voilà ce dont j'ai besoin !

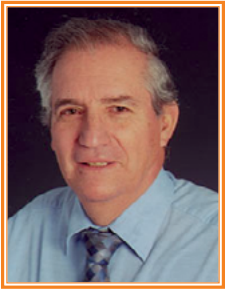
Merci à la vie !

Merci à la Méditation chrétienne !



Comment peut-on être catholique?

Recension par Yvon Thérout, méditant



Yvon Thérout

Denis MOREAU, *Comment peut-on être catholique?* Paris, Seuil, 2018, 349 p.

Un professeur de philosophie qui fait l'effort de répondre à une question très actuelle, et ce, de manière tout aussi originale que rationnelle. Une apologie au sens noble du terme comme on traiterait l'athéisme, le marxisme, le libéralisme. Il prend bien au sérieux cette invitation signalée en 1 Pierre 3,15: « Vous devez toujours être prêts à vous expliquer devant tous ceux qui vous demandent de rendre *raison* de l'espérance qui est en vous » (p. 13).

Érudit, l'auteur entend bien présenter de manière *rationnelle*, ou à tout le moins raisonnable, un catholicisme dénué des apories du passé et de maintenant. Des raisons spéculatives, morales, existentielles d'adopter le catholicisme, c'est ce dont il nous entretient avec clarté et précision en s'exprimant joyeusement et de façon détendue. Dans le *Prologue*, il se présente comme acteur en cette vie qui n'est pas du tout facile, vivant parfois des contradictions internes, des luttes contrariantes. Le catholicisme ne renonce pas à être heureux, il propose de l'être autrement... ce qui n'empêche personne d'être heureux hors du catholicisme (p. 30).

Bref, nous avons tous besoin de salut pour nous dépasser sans se laisser assimiler par toutes sortes de performances, mais dans un abandon à la manière décrite par l'évangéliste Matthieu (Mt 11,28). Nul n'est une île. Le besoin impératif des autres permet de progresser et d'améliorer mon existence. Et le chemin tracé par Jésus, dont j'ai hérité par l'éducation transmise par mes parents, me convient. L'auteur veut toujours mettre en valeur l'essentiel au détriment de l'accessoire.

Mes parents, dit-il, ne m'ont pas *endoctriné* dans la foi catholique mais, comme de vrais éducateurs, m'ont aussi fourni les outils nécessaires pour confirmer un choix personnel à venir dans le contexte d'une *liberté éclairée*. Les objections sont nombreuses, mais relèvent surtout de l'imaginaire et du caricatural, en dehors du « principe réalité ». Me référant à de grands intellectuels catholiques, Claude Tresmontant, Jean-Luc Marion, Jean-Louis Chrétien, René Rémond, Jean Delumeau, ceux-ci ont conforté ma foi, l'ont nourrie avec intelligence. Puis Jean-Paul II et Benoît XVI furent deux papes philosophes qui ont mis de l'avant la raison qui oriente vers la vérité. Et ce, différemment du discours théologique. L'auteur nous sert par la suite une réflexion approfondie sur la prière et quatre manières de s'adresser à Dieu, en citant à la fin de son raisonnement Thérèse de Lisieux: « Il faut toujours prier comme si l'action était inutile, et comme si la prière était insuffisante. » (p. 74). Le chapitre suivant s'attarde aux justifications rationnelles de la croyance, tout en nous saisissant des diverses formes de croyance et de leur degré spécifique.

L'auteur réaffirme ici sa foi en des croyances à la lumière du témoignage de personnes et d'autorités, « ses éducateurs, les chrétiens des siècles passés qui ont œuvré pour préciser et définir leur foi; par exemple, lors des grands conciles, des théologiens, les papes dont il estime qu'elles sont dignes de foi... ». Il termine cette réflexion par une citation du théologien Hans Urs von Balthasar (1905-1988) en spécifiant que « Le seul qui puisse avoir quelque espoir d'exercer sur son temps une influence chrétienne, c'est le chrétien qui ne se laisse pas contaminer par l'angoisse pathologique de l'humanité moderne. » (p. 85). Le chapitre 5 revient sur *les bonnes raisons de croire en l'existence de Dieu*.

Les preuves physico-théologiques, cosmologiques et celles des Méditations métaphysiques

questionnent notre raison, au regard de *l'intelligence de la foi* à la manière d'Anselme de Cantorbéry. Le mot « preuve » serait moins approprié que les termes « indice », « signe qui renvoie à « x » sans conduire à des conclusions certaines (p. 94). Tous ces arguments constituent en quelque sorte des préliminaires à la foi, un socle raisonnable d'adhésion au Dieu des croyances catholiques.

La deuxième partie nous introduit *Jésus-Christ, vrai homme et vrai Dieu*. Il est au cœur du christianisme et Moreau revisite les passages bibliques qui consolident cette perception du Fils venu révéler son Père (Abba). Il appuie aussi en citant Spinoza : « Les décrets de Dieu qui conduisent les hommes au salut ont été révélés au Christ (...) d'une façon immédiate. (...) Et ainsi la voix du Christ peut être appelée la voix même de Dieu » (p.109). L'auteur ne trouve pas si compliqué la Trinité et expose avec beaucoup de simplicité ce dogme chrétien tout en évacuant le préjugé de l'inintelligibilité de la Trinité. Le Dieu Amour (agapè) tel que révélé par Jésus le Christ est l'objet de la Première Lettre de Jean (4, 8 et 16).

Encore une fois Moreau scrute les écrits bibliques et des éléments-clés du *Traité théologico-politique* de Spinoza, pour clarifier ce qualifiant du Dieu Amour. À un point tel que le chrétien « lorsqu'il rencontre, ou éprouve, de l'amour, il estime que quelque chose de Dieu est présent dans sa vie » (p. 127). L'hymne à l'amour de saint Paul (1 Cor 13) est une source majeure d'inspiration pour tout catholique appelé à se diviniser. Cet amour qui peut conduire au pardon, à la réconciliation, à confesser ce qui m'empêche d'être meilleur et m'éloigne des autres et du Tout Autre. Dieu d'amour est Dieu de miséricorde. Me savoir aimé et pardonné me permet de m'accomplir au plus haut degré. C'est une forme de *résurrection* et ce thème est développé au chapitre suivant (le 8^e).

« Si le Christ n'est pas ressuscité, notre message est vide et vide aussi votre foi (1 Cor 15, 14-17). » Ressuscité, le Christ nous libère de la

peur de la mort et fonde cette espérance, propre aux chrétiens, que la vie présente ne s'achève pas dans un néant. « Cette victoire sur la mort constitue une puissance de transformation de la vie *actuelle*, qui engage dans une amélioration de l'existence *présente* » (p. 143). Quelques lignes, plutôt originales, consacrées à l'au-delà méritent notre attention liée à la concrétude de notre quotidien. Le chapitre 9, au titre provocateur, touche nombre de réalités de la vie humaine en épurant une certaine morale dépassée, déphasée. Moreau invite au discernement tout en privilégiant une liberté éclairée qui émane d'une joie de vivre comblante et féconde. C'est pourquoi il maintient (chap. 10) que le corps, la chair ne sont pas en soi mauvais, bien au contraire, si nous comprenons l'Incarnation dans la perspective où Jésus assume intégralement sa nature divine et sa nature humaine corporelle. Trop d'écoles de pensée ont trahi, à travers le temps, cette dimension de plénitude. L'Eucharistie vient renforcer cette perspective et ce « Prenez et mangez, ceci est mon corps » traduit que le corps est bon et que le plaisir de manger est un geste essentiel à la vie partagée. Quant à parler de la résurrection des corps c'est s'entretenir de soi, esprit et corps unis, qui restituera ma pleine humanité. La référence au Cantique des Cantiques permet de saisir « les beautés de l'amour charnel ». En ce XXI^e siècle, il y a heureusement réhabilitation du corps au sein du christianisme. Une grâce infinie qui conjugue notre vie quotidienne à celle du Christ.

Le problème du mal interpelle et secoue la foi du chrétien (chap. 11). Surtout ce mal qui a semé la violence en divers lieux et à diverses époques au nom des doctrines, de la soif de pouvoir, des passions troubles des humains. Alors revenons aux nombreux textes du Nouveau Testament en faveur de l'amour et de la non-violence. Et rappelons-nous que l'ivraie *doit* pousser avec le bon grain et que seul Dieu peut élaguer l'un de l'autre au temps de la moisson. C'est une réalité de l'Église (chap. 12) dont la temporalité ne se compare pas à nos institutions socio-politico-économiques. Elle donne le temps au temps (p. 206).

Elle change et dépasse ses erreurs historiques (Giordano Bruno) et il faut se souvenir de tout ce qu'elle a apporté de positif au monde depuis si longtemps. Ici, je me souviens de ces mots durs à l'endroit de l'Église de la part d'Aurèle Beauregard, alors curé de Saint-Hilaire: « L'Église serait-elle une putain qu'elle n'en reste pas moins *ma mère*! » « L'Église, comme communauté des croyants, constitue le mode de présence du Christ en ce monde, le corps par où l'Esprit du Christ se déploie. (p. 217). » Ce corps composé de différents membres soit en santé ou malades ou nécrosés. Et comme le dit si bien Léonard Cohen, toute réalité comporte une fissure, mais c'est par là que passe la lumière! La brève sortie de Moreau sur les femmes dans l'Église mérite le détour (p. 219-222). Le chapitre 13 reflète l'expérience vécue de l'auteur depuis une cinquantaine d'années.

Son analyse veut essentiellement mettre de l'avant la *spiritualité première* au cœur du catholicisme, à savoir le message intégral de Jésus le Christ. Tout le reste n'est point essentiel et fait souvent défaut. Ajoutons aussi que chaque individu – tout comme Moreau – a occasionnellement de « grands élancements d'amour de Dieu, et, plus fréquemment, est habité par le doute, la sécheresse et l'aridité spirituelles (p. 230) ». Tout catholique, à l'intérieur de ses potentialités et de ses limites, travaille au mieux de son être à ce que le Royaume advienne et que le monde s'améliore. Il connaît alors la joie du vrai serviteur (Mt 25,21).

La troisième et dernière partie est consacrée à l'Espérance dans quatre chapitres complémentaires. Je m'attarde ici au 18^e chapitre qui souligne à la fois divers diagnostics de la fin de l'Église et les raisons de l'auteur d'investir « dans une affaire qui a de l'avenir » (p. 319).

L'auteur rappelle la devise de l'ordre des Chartreux: « La croix demeure tandis que le monde tourne. » (p. 321). Passant en revue les multiples idéologies et doctrines qui ont parsemé ses cinquante ans de vie, Denis Moreau met en relief la stabilité de l'Église qui sait tout de même s'inspirer du meilleur de ces « courants de pensée à l'hégémonie éphémère » (p. 321). La présence de l'Église connaît aussi des déplacements géographiques, selon les aléas de l'histoire. La sécularisation n'est point un phénomène nouveau et, même si cela brasse l'institution ecclésiale, on observe « qu'elle va mieux, qu'elle a une façon plus évangélique d'être présente au monde qu'il y a mille, cinq cents ou même cent ans. » (p. 328).

Pour contrer l'affirmation qui met de l'avant que « le catholicisme n'a plus rien à dire aux hommes d'aujourd'hui (p. 333) » nous devons signaler qu'en bien des domaines le besoin de l'entendre se fait impératif! Les derniers mots de l'auteur, avant sa conclusion, sont révélateurs: « ...le christianisme est au tout début de son histoire. Nous sommes dans les commencements de l'ère chrétienne. À ma très modeste place, je suis engagé dans une affaire qui a de l'avenir. Et vous? » (p. 335).

La conclusion constitue un témoignage éclairant d'un catholique qui vit sa foi au quotidien: « ma foi catholique, je l'alimente, je l'entretiens, j'en prends soin comme de ce que je possède de plus précieux dans ma vie, avec l'amour que je porte à mon épouse. » (p. 338). Il se réfère au philosophe Baruch Spinoza qui avait affirmé dans son *Éthique*: « Tout ce qui est précieux est difficile autant que rare » (p. 339).



Dieu, le pécheur et le péché

Par Jürgen Fasenmayr



Jürgen Fasenmayr

L'amour sous sa forme la plus pure s'exprime, d'après moi, dans un acte qui cherche uniquement ce qui est profitable à l'autre. L'homme est capable de gestes sans arrière-pensées égoïstes grâce à ses origines divines. Tandis que l'homme en est capable de temps à autre, Dieu, pour sa part, est celui qui, par sa nature même, agit à tout moment sans rechercher son propre avantage. Le Créateur étant au-delà de nos calculs humains souvent mesquins, Il ne peut subir ni outrage ou insulte de la part des offenseurs, ni besoin de châtiment envers ceux-ci. Cette conviction personnelle me paraît fondamentale pour la guérison du pécheur que nous sommes, chacun d'entre nous.

À ma connaissance, Jésus n'évoque nulle part dans les Évangiles l'idée que Dieu condamne le pécheur directement.¹ Quand l'évangéliste Matthieu se réfère au feu de la géhenne où brûleront éternellement les gens non-repentis, nous entendons une citation directe qui remonte à Jean-Baptiste et non pas à Jésus. Nombreux sont tout de même les passages où Jésus lui-même fait allusion à une éventuelle punition subie par ceux et celles qui vivent d'une manière négligente, toutefois, ceci peut être interprété comme une conséquence logique de notre agir, voire du péché², au lieu de représenter une volonté divine quelconque. Même le passage le plus ambigu à ce propos qu'est Matthieu 25,46³ peut être lu sous

cet angle. En définitive, « Dieu ne veut pas la mort du méchant (...), mais qu'il change de conduite et qu'il vive » (Ez. 18, 23).

Jésus reflète ce visage de Dieu à chaque fois qu'il relève un être humain chagriné et meurtri par la honte et le péché commis. À l'instar du Père miséricordieux, Jésus n'exige pas de pénitence pour exprimer son amour inconditionnel envers l'homme (Lc 15, 20). Cependant, autant il est vrai que Jésus accueille sans distinction et sans condition les pécheurs, autant il leur demande aussi de ne plus pécher dorénavant (Jn 8, 11). Contrairement à Martin Luther, qui voyait la relation entre Dieu et sa créature comme un « heureux échange entre péché et salut », je suis convaincu qu'il faut plutôt parler d'un viscéral déséquilibre puisque Dieu ne demande rien d'autre à l'homme, après l'avoir libéré, que d'assumer ses ombres afin de vivre en plénitude et de se donner aussi librement aux autres comme Lui.

Jésus rend l'être humain libre : libre d'un Dieu courroucé et rancunier, voire même vengeur ; libre d'une idéalisation ou d'une stigmatisation de la personne humaine par la société ou l'Église. En revanche, toutefois, il désire de tout son cœur et exige même que l'homme prenne sa vie en main et devienne responsable de ses gestes.

De fait, le fils de l'homme s'apprête tout d'abord à aider les gens à retrouver leur place perdue en société (Mc 5, 19 ; Mt 8, 4) afin que le roseau brisé qu'est l'homme puisse aussi redevenir un membre digne de la communauté humaine. Dans cette dernière, les conflits entre humains étant omniprésents, il ne faudra donc guère sous-estimer la possibilité de rechuter en tout temps. Après avoir été redressés par Jésus, nous avons d'un côté conscience que nous devrions desserrer notre lien avec la société lorsque ses valeurs et son emprise, que nous subissons sous forme de honte, vont à l'encontre de l'Évangile. Dans le même ordre d'idées, la pénitence n'est

1. En Lc 12, 5, il est dit que Dieu a le pouvoir de nous jeter dans la géhenne, mais non pas qu'Il passe à l'acte pour de vrai.

2. Richard Rohr l'a pertinemment bien résumé ainsi : « Nous ne sommes point punis *pour* nos péchés, mais *par* nos péchés ».

3. Et ceux-ci iront au châtiment éternel, mais les justes à la vie éternelle.

pas un retour à Dieu, car nous avons seulement échoué selon le monde, mais le rétablissement de notre vraie identité – déformée par la société – au travers la lumière de Dieu.

De l'autre côté, nous devrions aussi assumer les gestes pour lesquels nous devenons coupables. Grâce à l'amour reçu de Jésus, nous sommes maintenant à même de regarder nos péchés commis – nos manquements d'amour – en face. La culpabilité, dont nous nous chargeons ainsi – et qui ne brouille que dans une moindre mesure la relation avec Dieu – trouble surtout notre lien avec notre prochain ainsi

qu'avec nous-mêmes⁴. La pénitence, la voie de la libération définitive, c'est de le reconnaître, de demander pardon au prochain, s'il y a péché, ou à Dieu si nous nous sommes blessés nous-mêmes, car nous pouvons être confiants que « Dieu ne veut pas la mort du méchant (...), mais qu'il vive ».

4. Et de vivre avec ce fardeau est beaucoup plus pesant que l'annonce d'un châtiment divin vu que la souffrance, qui en découle, est instantanée et envenime notre relation avec les autres et avec nous-même; et celle avec Dieu que nous risquons de projeter dans nos phantasmes à partir desquels il nous condamnera aussi pour l'éternité.



Méditation et confinement

Par Johanne Plante, méditante, Beloeil



Johanne Plante

L'expérience de la pandémie m'a amenée dans un espace individuel et collectif dans lequel je n'étais jamais allée.

Rapidement dans chacune de nos vies, nous vivons un retour vers l'essentiel. Manger, dormir, prier, créer, marcher.

Lorsque les communautés de méditation chrétienne de la Montérégie nous ont proposé des méditations 4x/ sem avec la plateforme Zoom, j'ai été conquise. *Seul, mais ensemble*. L'expérience de cette nouvelle communauté regroupée les mardis matin et vendredis matin m'a soutenue et nourrie dans ma foi, au quotidien. Avec la méditation quotidienne, la présence aimante des autres membres avère que « Ça va bien aller ».

Je ressens beaucoup de joie de me joindre virtuellement avec l'a(A)utre pour chaque rencontre. Ce que l'autre porte je le porte avec lui avec elle, sa nourriture spirituelle devient aussi ma nourriture spirituelle qu'elle partage ou questionne après la méditation silencieuse.

Notre communauté de méditants forme une petite église vivante et très présente. La joie pour moi est ce petit quelque chose qui émerge à l'intérieur de moi pour rien, sans raison apparente ni gains. Juste un bien-être une plénitude d'être qui se renouvelle après chaque méditation.

La méditation me confirme que chaque jour je reçois tout gratuitement et par la suite j'apprends à tout donner gratuitement.

Merci pour ce don de votre présence à chacune des rencontres et à Méditation chrétienne pour la vigilance d'avoir pensé de nous garder *seul ensemble*.

La moniale

Par Suzanne Joly

Poésie

Une méditante...la moniale
Le vitrail déconstruit la lumière
Le soleil danse dans l'abbaye
Ses rayons percent le coeur
De celle qui, immuable,
Communie au silence
La lumière infuse sa solitude
Elle prie sous le regard de son Bien-Aimé
Elle ne bouge pas
Sans sortir de sa cellule
Sa vie est un pèlerinage
Chacun de ses pas
Une prière tournée vers Dieu



Suzanne Joly



Une expérience de participation à Meditatio écologie

Par Michel Boyer o.f.m., membre du conseil
d'administration et accompagnateur spirituel

Meditatio écologie a été conçue à l'origine pour offrir une expérience dans le contexte nature de l'abbaye de Bonnevaux, près de Poitiers, nouveau centre spirituel de la Communauté mondiale de la méditation chrétienne. Cette expérience devait avoir lieu du 21 au 24 mai 2020. À cause de la crise sanitaire mondiale, Meditatio écologie n'a pu avoir lieu en présentiel mais en ligne. Ce nouveau format laissait la liberté aux personnes de visionner simplement des vidéos pour une réflexion personnelle ou de s'inscrire à un groupe d'échange

La démarche Meditatio écologie a voulu mettre de l'avant une approche contemplative, chaque rencontre de groupe commençant par

une période de méditation, pour s'éveiller à demain et traverser les changements nécessaires. Cette démarche avait pour titre S'ÉLANCER VERS UNE NOUVELLE TERRE. L'origine de notre participation à MCQRFC se trouve dans l'invitation qui nous a été transmise par l'équipe de coordination de France, par sa présidente Pascale Callec. Notre conseil d'administration a exprimé un avis favorable à cette invitation, a désigné Michel Boyer pour assurer le suivi avec Méditation chrétienne de France, voir à la faisabilité de cette démarche pour nous.

Des informations au sujet Meditatio écologie sont apparues sur notre site Internet dans le but de susciter la formation de groupes d'échanges. Les mêmes informations ont été acheminées aux membres de MCQRFC. En voyageant sur le site

Internet de France, tous et chacun étaient en mesure de saisir l'originalité de la démarche proposée.

À l'initiative de Michel Boyer, assurant la coordination, deux groupes ont été mis sur pied : le premier au Québec qui a tenu trois rencontres de partage entre le 21 mai et le 10 juin, et le deuxième au Nouveau-Brunswick, piloté par Johanne Poirier, qui a réalisé quatre rencontres. Au cours de cette démarche, les échanges ont été vécus dans un climat de simplicité, d'écoute mutuelle, permettant de se sensibiliser davantage aux défis d'un comportement éco-responsable. L'équipe de France nous facilitait la tâche en nous proposant divers outils pour la réflexion : vidéos et documents.

Stimulé par la réflexion commune, et manifestant le désir d'aller plus loin, le groupe du Québec a transmis au conseil d'administration de MCQRFC des recommandations pour que la préoccupation de l'écologie, sauvegarde de la création, arrimée à l'écologie intérieure par la méditation chrétienne, puisse être présente dans la vie de notre communauté dans son ensemble. Voici les recommandations mises de l'avant auxquelles le conseil d'administration a donné son appui lors d'une rencontre en juin :

- Qu'un membre du conseil puisse porter de façon particulière cette préoccupation de l'écologie.
- Que cette préoccupation de l'écologie trouve sa mise en œuvre dans notre chantier jeunesse-méditation qui, soutenu par une démarche d'intériorité, veut susciter un engagement chez les jeunes rejoins.

L'oblation

Certains méditants choisissent de s'engager autrement pour et dans la Communauté en devenant oblat, la Communauté étant rattachée à l'Ordre Bénédictin par la Congrégation de Monte Oliveto.



- Qu'un onglet Méditation- écologie soit installé sur notre site Internet.
- Que dans notre bulletin Échos du silence, qui paraît deux fois par année, apparaisse un article traitant du lien spiritualité et écologie.
- Que les liens qui se sont tissés, à l'occasion de la démarche Meditatio écologie, puissent continuer à se développer avec Méditation chrétienne de France et ses responsables.

En guise de conclusion

L'expérience vécue, au cœur de cette démarche de partage entre nous à MCQRFC, a été certes modeste, mais malgré tout significative et stimulante, indicatrice de pistes nouvelles pour les participants eux-mêmes et pour la vie de nos communautés respectives. Parmi les prises de conscience, il faut signaler celle du lien étroit perçu entre écologie intérieure et écologie visant la santé de notre planète. Devenons nous-mêmes le changement que nous souhaitons pour notre société et pour notre Maison commune !

La question de l'oblation ayant soulevé des interrogations à maintes reprises, Laurence Freeman, o.s.b. a rédigé un guide, Des moines dans le monde, qui replace l'oblation dans la tradition et explique ses fondements.

DES MOINES DANS LE MONDE

La tradition de l'oblat bénédictin aujourd'hui

Laurence Freeman, O.S.B.

Introduction

(Gregory J. Ryan)

Laurence Freeman, moine bénédictin de l'Abbaye de Cockfosters à Londres, est directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. Il a écrit le présent guide pour les personnes qui aujourd'hui souhaitent ne plus vivre leur vie en surface mais en profondeur. Comme moine, il a trouvé un chemin vers ces profondeurs dans le cadre de la Sainte Règle de saint Benoît. Comme enseignant, il s'est engagé à partager ce chemin avec d'autres.

Contrairement à d'autres maîtres religieux, Benoît n'a écrit qu'une seule règle de vie, et non une pour les hommes, une pour les femmes et une autre pour les laïcs. Il a écrit une règle unique qui peut être vécue par des hommes et des femmes, à l'intérieur et à l'extérieur d'un monastère, comme moines, moniales ou laïcs.

La Règle bénédictine est extrêmement souple, ce qui permet à chaque monastère de trouver son propre charisme. Dans « DES MOINES DANS LE MONDE », le père Laurence fait mémoire de son ami et maître, Dom John Main o.s.b., qui a

placé la tradition de la méditation chrétienne au centre de la vie monastique de la communauté contemplative qu'il a fondée. Avant sa mort en 1982, John Main a passé ses années de maturité en tant que moine bénédictin à enseigner la pratique de la méditation à tous ceux qui voulaient l'apprendre.

John Main avait la conviction que la recommandation de saint Paul de « prier toujours » n'était pas destinée seulement à des spécialistes – cisterciens, bénédictins ou chartreux – mais à tous les croyants. De cette conviction a surgi ce qu'il a appelé une « communauté d'amour ». Il y a aujourd'hui dans le monde entier des groupes et des centres de méditation qui suivent son enseignement. Un grand nombre de ces méditants sont devenus des membres oblates de la Communauté.

Ce guide présente les pensées du père Laurence sur : la tradition des oblates, le discernement de l'appel à l'oblation bénédictine, la procédure pour devenir oblat, et les caractéristiques de l'engagement que prend un oblat envers sa communauté.

Vous désirez poursuivre la lecture de ce guide offert par Laurence Freeman o.s.b., visitez le site :

<http://www.wccm.fr/communaute/loblation/>



Les soucis de la vie

ÉVANGILE SELON ST-MATTHIEU 6, 25-34 / Luc 12, 22-31

Ne vous inquiétez pas pour le lendemain : le lendemain s'inquiètera de lui-même. À chaque jour suffit sa peine. Mt 6, 34

Quel éclairage cette Parole de Dieu peut-elle apporter à notre vie présente, celle de pandémie, une vie fragilisée de bien des façons ? Au plan économique, mais aussi au plan relationnel avec les problèmes de santé mentale qui s'accroissent. Un lourd héritage de cette fameuse pandémie !

Disons au départ, que la Parole de Dieu, par-delà le détachement auquel elle nous invite, n'encourage pas pour autant une attitude d'insouciance devant les exigences du quotidien. Une insouciance telle que tout pourrait s'arranger, sans faire d'effort. Que Dieu s'en occupe !

D'autre part, il sait bien, Dieu notre Père, ce dont nous avons besoin pour vivre avec dignité. Il veut prendre soin de chacun de ses enfants et marcher avec eux sur le chemin de la vie. Après tout, la gloire de Dieu, c'est l'être vivant ! La

Parole de Dieu, le message de Jésus est bien ancré dans le quotidien. Il n'évacue pas les réalités de la vie qui s'imposent. Deux besoins importants sont présentés : la nourriture et le vêtement.

Avant même l'existence de la pandémie, bien des familles étaient marquées par la pauvreté, rendant difficile une réponse satisfaisante à ces besoins. Avec les pertes d'emplois qui se sont accumulées ces derniers mois, l'augmentation du coût de la vie, un bon nombre de familles doivent recourir aux banques alimentaires pour la nourriture ou aux comptoirs de vêtements. Pas étonnant que l'inquiétude du lendemain monte d'un cran ! La vie ne pourra plus être comme avant. Du neuf est à créer. Heureusement que se manifeste et grandit le sens de l'entraide, de la solidarité. Nous aurons à dépasser le quant à soi, le chacun pour soi. En somme de grandir en humanité !

Quand Jésus pointe du doigt l'inquiétude, il est sans doute question ici du souci exagéré qui en arrive à prendre bien de la place, Le souci exagéré qui contamine pour ainsi dire toute la vie et la rend insupportable, empêche de tenir bon dans l'aujourd'hui, dans le moment présent. Bien entendu, on ne peut éviter les défis de la vie au quotidien, mais l'inquiétude trop envahissante entraîne son lot de sentiments qui rendent la vie difficile, un lourd fardeau à porter : la peur, l'impuissance, un sentiment d'isolement et de détresse, la tentation même du suicide.

L'inquiétude exagérée en arrive à neutraliser, à paralyser toute tentative de se relever, d'aller de l'avant avec courage. Pour Dieu, aucune personne n'est laissée véritablement à elle-même, abandonnée à son triste sort ! Or, nous vivons dans une société où la référence à Dieu a passablement été évacuée. Cette conscience que la vie

de chacun est dans la main de Dieu n'est pas fréquente. Dans tous les discours sur la pandémie, la référence religieuse est tout à fait absente. Dieu nous invite, lui, à la confiance, à nous déposer en lui, à marcher en sa présence au cœur des turbulences de la vie. En définitive, il est possible de trouver en ce Dieu-Père la sécurité intérieure qui nous est essentielle, et de continuer de faire confiance à la vie malgré sa dureté !

La pratique de la méditation n'est pas une fuite du quotidien, avec ses défis à relever, les soucis qu'il entraîne. Dans notre expérience, nous constatons que les pensées de toutes sortes, chargées par moment d'émotions fortes envahissent notre esprit. Avec la reprise patiente et fidèle de notre mot-prière, nous nous enracinons dans le ici et le maintenant, en présence de Dieu qui habite notre cœur profond. Petit à petit, nous sommes à même de goûter à une certaine tranquillité de cœur et d'esprit. Notre Dieu accomplit en nous, par son esprit d'amour un travail de pacification. Dans le silence, déposons dans le cœur de Dieu, les personnes et les situations marquées par la fragilité et qui aspirent à une vie meilleure.

Terminons avec des paroles du bénédictin John Main dans Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure, au 1^{er} août :

En méditant, nous ne réfléchissons pas au passé, nous ne planifions pas l'avenir, nous sommes ouverts au moment présent, au maintenant de Dieu. Voilà l'importance du mot de prière : il met fin aux pensées qui nous ramènent sans cesse au passé ou qui nous projettent dans le futur. Il nous laisse ouverts à la présence de Dieu qui est.

Michel Boyer, mai 2020

RSA – MCQRFC – 2020

**Fin de semaine de ressourcement PAR ZOOM
ou EN PRÉSENTIEL à la Villa Saint-Martin,
les 2, 3 et 4 octobre 2020**

avec 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*.



Thème : 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

INFORMATION ET INSCRIPTION



**MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET
DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA**

105, chemin du Richelieu, bureau B, McMasterville (Québec) J3G 1T5

Tél. 450-446-4649 – info@meditationchretienne.ca – www.meditationchretienne.ca

Samedi 12 septembre 2020
MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC
ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA
10 h à midi



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
de Méditation chrétienne

PAR ZOOM

(AGA-MCQRFC-2020)
(bienvenue aux observateurs)

De toutes les régions du pays, en cette année de bouleversement, vous avez la chance de participer de chez vous à cette importante réunion annuelle, pour soutenir les efforts des administrateurs de notre organisme et rencontrer virtuellement d'autres méditant(e)s, compagnons de notre pèlerinage.

Merci de votre intérêt et de votre soutien pour la diffusion de la Méditation chrétienne!

Confirmez rapidement votre présence au secrétariat MCQRFC:

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



Un nouveau CD « *Sur le sentier du silence* » vient d'être produit:
publication offerte dans le cadre du projet Jeunesse & Méditation.
(disponible au secrétariat)

Sur le sentier du silence

UNE DÉMARCHE PROPOSÉE AUX JEUNES



Animation:
Père MICHEL BOYER, franciscain
accompagnateur spirituel

MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRFC)



Le *Sentier du Silence* propose aux jeunes d'âges variés de faire une pause, d'habiter à l'intérieur de soi et d'accueillir l'Amour qui frappe à la porte du cœur.

Ce CD offre une animation avant et après un temps de méditation en silence.

La durée est variable selon les âges,
soit 5 – 8 – 10 – 15 minutes.

L'animation se termine par un appel à l'engagement.

Piste 1	11 min 45 s	(5 min de méditation)
Piste 2	14 min 35 s	(8 min de méditation)
Piste 3	16 min 45 s	(10 min de méditation)
Piste 4	21 min 35 s	(15 min de méditation)

Entre chaque piste, il y a 45 secondes de transition musicale.

MARANATHA, VIENS SEIGNEUR JÉSUS!