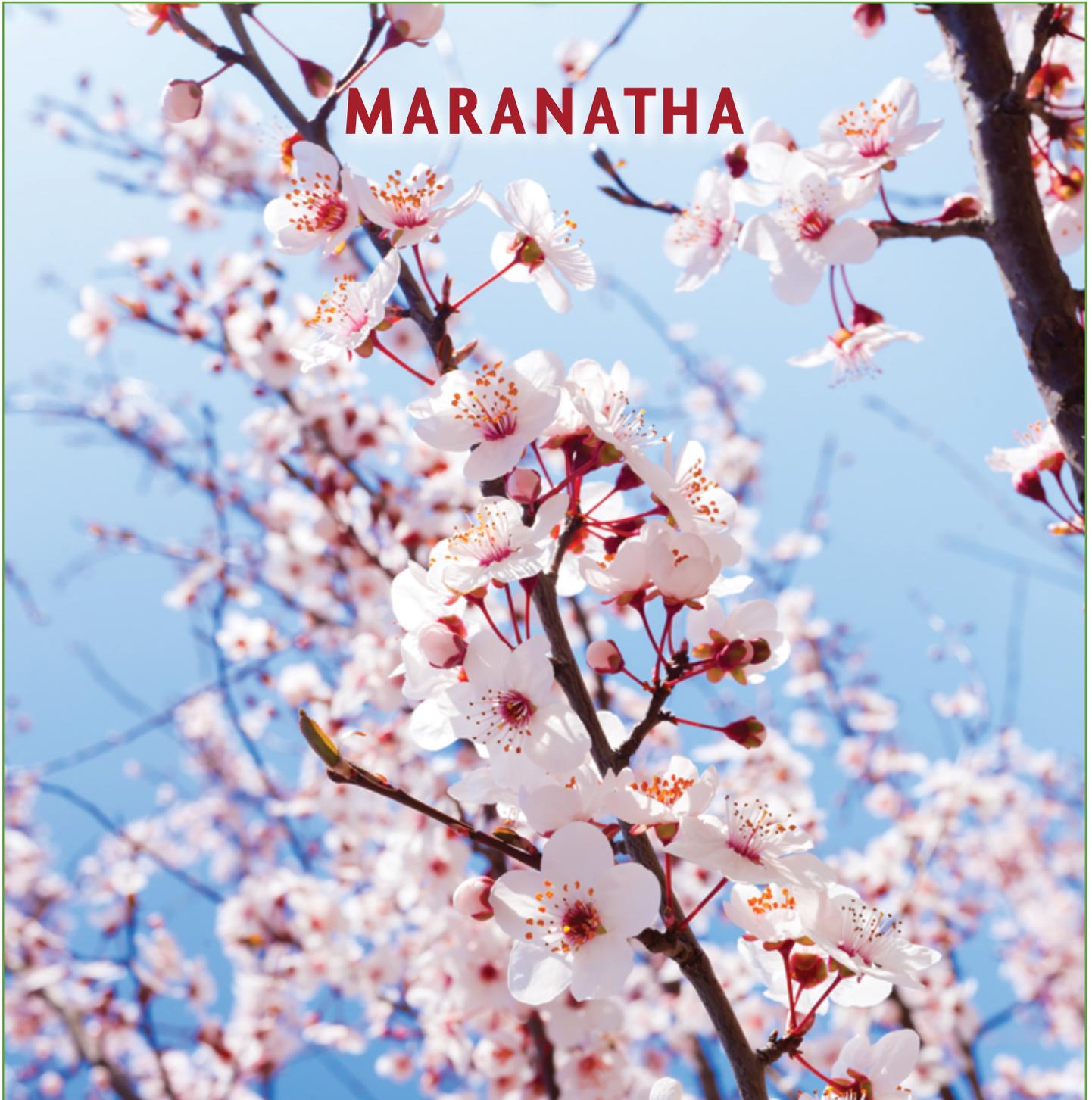


# Échos du silence

VOLUME 30 N° 1 PRINTEMPS 2022

PUBLICATION SEMESTRIELLE



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

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

Tél. : 450-446-4649 • [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca) • [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)

## Sommaire

- 3** Mot de la rédactrice en chef – *Joanne Mineault*
- 4** Prières quotidiennes – *Marie-Thérèse Tremblay*
- 5** Conscience unifiée: un esprit, un cœur – *Laurence Freeman o.s.b.*
- 6** Souvenirs personnels de Michelle Dubuc – *Marie-Andrée Michaud*
- 7** Retour sur le Ressourcement spirituel annuel 2021 – *Jean-Pierre Contant*
- 9** Unité et renouveau après la pandémie – *père Martin Malina*
- 10** Chemin de vie, chemin d'amour... – *Louise Hébert-Saindon*
- 11** Merci à Méditation chrétienne – *Marie-Claire Caissy*
- 11** Appelée par une étoile – *Monique Piché*
- 12** Sur le chemin de mon pèlerinage dans la méditation chrétienne – *Jean-Pierre Contant*
- 14** Méditation, guide, communication, guérison – *Claude Messier*
- 16** Les sources premières de la méditation à partir de Jésus – *Yvon R. Théroux*
- 20** Les sources premières de la méditation à partir de Jésus selon l'évangéliste Jean – *Yvon R. Théroux*
- 22** Cassien relu aujourd'hui – *Marc Lacroix*
- 26** Action et action pure – *Michel Boyer, o.f.m.*

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

The logo for Uniprix, featuring a stylized 'U' composed of yellow and orange horizontal bars, followed by the word 'uniprix' in a bold, blue, sans-serif font.

**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](http://invitationsbeloeil.com)



Joanne Mineault  
Méditante  
Val-des-Monts  
(Québec)

Le printemps est à nos portes et la lumière se fait de plus en plus présente. En février déjà, nous avons gagné 95 minutes de clarté par jour. J'aime l'image du retour de la lumière qui sous-tend le retour à la paix. Pourtant, on ne peut ignorer l'actualité inquiétante comme on ne

peut ignorer la générosité et l'entraide des communautés internationales envers l'Ukraine et d'autres pays en guerre. Des communautés entières prient présentement pour leur sauvegarde.

En ces temps troublants, la force de la méditation est plus que jamais nécessaire. Pour nous soutenir dans ce cheminement, la présente édition vous propose des textes de réflexion par des autrices et auteurs inspiré(e)s et inspirant(e)s.

En cette période de carême, l'être humain intérieur est le fil conducteur de cette édition. L'expérience du confinement a bouleversé nos habitudes et a poussé nombre d'entre nous à remettre en question nos valeurs et priorités.

Dans un tel contexte, l'être humain trouve dans son espace intérieur une eau tranquille, une source de paix et de liberté à laquelle il peut s'abreuver. Jean-Pierre Contant nous fait revivre les paroles d'Éric Clotuche lors du Ressourcement spirituel annuel 2021 tandis que Marc Lacroix propose de revenir à l'humain intérieur par un magnifique texte qui présente la doctrine de Jean Cassien, ermite du IV<sup>e</sup> siècle. Pour sa part, Michel Boyer nous livre un texte riche sur l'importance d'habiter son intériorité tandis qu'Yvon Théroux nous présente Jésus l'homme intérieur. Laurence Freeman et Martin Malina nous proposent tour à tour un texte sur la conscience unifiée puis sur l'unité et le renouveau postpandémique. Il n'y a pas de hasard...

Plusieurs témoignages de méditantes et de méditants viennent couronner ces lectures. Je remercie chaleureusement toutes celles et tous ceux qui ont courageusement partagé ces riches vécus. Nous en ressortons grandis.

Un merci tout spécial aux doigts de fée Andrée Marcoux et Pierrette Bergeron-Therrien pour leur œil averti et précieux conseils.

Bonne méditation.



Andrée Marcoux



Pierrette Bergeron-Therrien



# Prières quotidiennes

Par Marie-Thérèse Tremblay  
Otterburn Park (Québec)

Il y a quelques années déjà, en voyage dans l'Est de la province, j'ai été subitement hospitalisée à l'hôpital de Rimouski pour une dizaine de jours, suite à une pancréatite aigüe. Les soins spirituels étaient aussi toujours disponibles. Un membre de la pastorale m'avait alors remis un signet incluant deux prières que j'ai toujours plaisir à réciter matin et soir. Provenance: Service de pastorale, Centre de santé et de services sociaux de Rimouski-Neigette. Les voici:

## Prière du matin

Seigneur,

Dans le silence de ce jour naissant, je viens te demander la paix, la sagesse, la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec les yeux tout remplis d'amour; être patient, compréhensif, doux et sage, voir au-delà des apparences tes enfants comme tu les vois Toi-même, et ainsi ne voir que le bien en chacun. Ferme mes oreilles à toute calomnie. Garde ma langue de toute malveillance. Que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveil-

lant et si joyeux que tous ceux qui m'approchent sentent ta présence!

Revêts-moi de ta beauté, Seigneur, et au qu'au long de ce jour je Te révèle. Amen.

## Prière du soir

Merci, Seigneur pour cette journée.

Merci pour le soleil et sa lumière.

Merci pour les personnes rencontrées et que je te confie.

Merci pour le bien que tu m'as permis de faire.

Merci pour la nuit qui vient et pour mon repos que je mets sous ta protection.

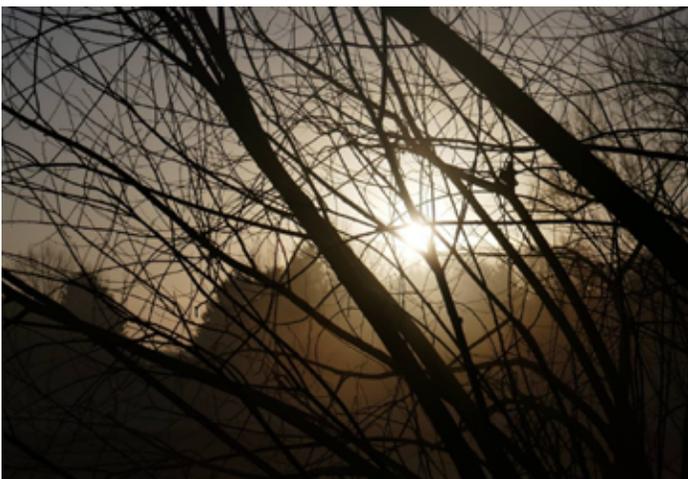
Pardon pour mes fautes d'aujourd'hui, pardon pour mes négligences à te servir et pour mes manques d'amour.

Demain, avec ton aide je désire mieux faire.

Dieu, tu es notre Père! Protège-nous pendant cette nuit et refais nos forces.

Alors, demain, nous nous réveillerons joyeux et prêts à vivre comme il te plaît.

Notre Père...Je vous salue Marie...Gloire au Père...



# Conscience unifiée : un esprit, un cœur



Laurence Freeman

Par Laurence Freeman, o.s.b.  
Bonnevaux (France)

À l'automne 1977, je suis arrivé à Montréal avec John Main, l'accompagnant dans la fondation du prieuré bénédictin de Montréal. Nous sommes venus en tant que moine d'un monastère anglais à l'invitation de l'archidiocèse, à l'apogée du mouvement indépendantiste québécois. Parce que le père John et moi sommes Irlandais, nous avons compris les sentiments de l'époque et c'est avec perplexité que nous avons constaté que tant de Québécois anglophones paniquaient et décidaient de migrer vers l'Est.

John Main est décédé en 1982 à un jeune âge et à une époque incertaine pour notre nouvelle communauté, alors qu'elle commençait à développer sa dimension mondiale. Je lui ai demandé ce que je devais faire après sa mort; il sourit et dit « tu feras ce que tu as à faire ». Cela ne semblait pas un conseil très précis à l'époque, mais j'ai pris conscience par la suite à quel point c'était stimulant et sage. J'ai suivi ce conseil du mieux que j'ai pu et maintenant en 2022, je peux voir comment ces belles années à Montréal ont été personnellement formatrices et ont été le prélude à la WCCM en tant que famille spirituelle avec soixante-sept coordonnateurs nationaux et coordonnatrices nationales, y compris l'importante communauté du Québec et du Canada français.

Le temps donne une perspective et révèle le sens d'une expérience de telle sorte que nous ne pouvons pas y accéder au début alors qu'elle contient les graines de l'avenir. Nous ne voyons pas les luttes qui nous attendent, mais nous pouvons sentir le potentiel et l'attraction pour y arriver. Il est donc important de risquer d'entreprendre de nouveaux projets avec espoir et confiance que nous « faisons ce que nous avons à faire ». C'est devenu plus clair pour moi car, dans la seconde

moitié de l'histoire, je me retrouve à nouveau à faire partie de la création d'un nouveau centre et d'une communauté résidente dans un monde parlant français à Bonnevaux situé juste à l'extérieur de la ville de Poitiers en France. Je me sentirai très confirmé dans la symétrie de la vie lorsqu'un groupe de méditants québécois y viendra pour une retraite! Michel Boyer a ouvert la voie lors de sa visite juste avant la Covid.

La phrase en français universel que j'ai utilisée le plus souvent depuis que je suis ici et que je traite avec la bureaucratie française est « c'est très compliqué ». Malgré les complications et les retards, notre maison d'hôtes est maintenant ouverte, la communauté centrale grandit et nous partageons la grande beauté de cet ancien lieu de contemplation avec ceux qui viennent chercher la paix en eux-mêmes et la rapporter dans le monde d'où ils viennent. Nous appelons Bonnevaux « Centre pour la paix ».

Lorsque j'ai commencé comme étudiant en théologie à l'Université de Montréal et que je suis entré dans le noyau intellectuel du nationalisme québécois, j'ai eu peur du rejet. Au lieu de cela, par le biais d'amis de tout horizon et opinion, j'ai reçu un accueil chaleureux, accompagné de tolérance pour ma lenteur d'apprendre le français et mes pauvres compétences linguistiques. Bien qu'au pays des « deux solitudes », le Prieuré ne soit pas devenu le centre bilingue et biculturel que nous espérions, c'est maintenant un lieu de silence unique et accueillant, riche de rencontres de toutes sortes, le tout dans les tensions intrigantes et créatives du Montréal de l'époque. Et, bien sûr, la graine du MCQRFC a été plantée chez les premiers méditants de langue française comme Michel Boyer et Michelle Dubuc qui sont venus et dont la vie a été touchée par l'enseignement de John Main.

Chaque époque a sa propre crise. La nôtre aujourd'hui est mondiale



et extrême. Et c'est en effet, « très compliqué. » Jamais auparavant nous n'avions eu autant besoin de la sagesse contemplative de laquelle nous nous sommes exilés lors de notre ruée vers le matérialisme séduisant d'un monde technico-scientifique. Lors de la réunion de la COP26, j'ai senti à quel point la crise climatique est vaste et à quel point la détermination de transformer la menace à notre survie en une opportunité pour l'évolution de l'humanité est globale et unifiée. Qu'est-ce qui transformera la bonne volonté de 190 pays engagés à sauver la planète en un véritable changement pour le mieux? Où trouverons-nous le catalyseur de la métanoïa, du changement d'esprit et de cœur nécessaire? Le

thème de cette année du WCCM est « Conscience unifiée: un esprit, un cœur ». Tout au long de l'année, une panoplie de conférenciers et conférencières dynamiques, à commencer par le Dalai Lama en décembre 2022, ouvrira de nouvelles fenêtres sur cet avenir prometteur auquel nous devons croire.

J'invite mes frères méditants et sœurs méditantes de MCQRFC à collaborer avec toutes les communautés du WCCM en démontrant le leadership nécessaire pour que cette opportunité prenne forme. Ensemble, nous pouvons témoigner du don unique et universel de la méditation en tant que catalyseur du changement que le monde recherche.

## Souvenirs personnels de Michelle Dubuc



Michelle et Charmant

Par Marie-Andrée Michaud, Rigaud (Québec)  
Traductrice du livre de Laurence Freeman, *Le champ de la beauté*

*Je me souviens de la voir dans une salle, avec d'autres personnes assises en cercle, si ma mémoire est bonne, pour mettre sur pied Méditation chrétienne du Québec.*

*Je me souviens combien elle m'a aidée. Je faisais une dépression et je l'appelais tous les soirs, parfois plusieurs fois par soir. Patiente, sensible et totalement attentive, elle m'a tant aidée.*

*Puis vint une période de silence entre nous.*

*Puis elle est venue aux épousailles de mon mari et moi.*

*Michelle a pratiqué pendant un temps la médecine douce. J'allais donner une retraite sur l'écologie spirituelle. Un jour, avant de partir, je ne savais plus si je pouvais donner cette retraite. C'était le début de ma dépression. J'ai pris rendez-vous avec elle, et vers la fin de la session alors que Michelle posait les mains sur moi, j'ai vu intérieurement un manteau de velours. Ce manteau de velours était comme une protection pour moi. Alors je suis allée donner la retraite.*

*Chaque fois que je l'ai appelée, elle m'a toujours aidée.*

*Elle est tombée amoureuse du chat de la voisine, qui venait souvent la voir. Elle m'a souvent parlé de ce chat, qui s'appelait Charmant.*

*Michelle était une femme intègre, franche et généreuse.*

*Michelle était une femme de silence. Et c'est dans le silence qu'on trouve le Divin.*

*Michelle est maintenant dans le Divin qui est amour.*



# Retour sur le Ressourcement spirituel annuel 2021



Jean-Pierre Contant

Par Jean-Pierre Contant  
Méditant, Saint-Jérôme  
(Québec)

Les 2 et 3 octobre 2021, dans le cadre du 30<sup>e</sup> anniversaire de MCQRFC, M. Éric Clotuche fut invité à nous entretenir, dans le cadre de notre rencontre de ressourcement annuel en ligne, pandémie oblige.

Ancien coordinateur national pour la France de la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne, résidant en Belgique, ce grand humaniste, maniant philosophie, psychologie et spiritualité, nous a entretenus sur le thème « *Le Chemin* ». Ce moment fut pour moi un moment privilégié dans mon *chemin* spirituel que j'ai le goût de vous partager. Pour en savoir plus sur M. Clotuche : <http://www.clotuche.net/>

Bonne lecture et surtout bon *chemin*.

## Le chemin<sup>1</sup>

*Une capacité innée de Dieu : appel à une transformation de l'être.*

Nous avons toujours dit que l'être humain était corps, âme et esprit. Il y a une confusion selon M. Clotuche, entre âme et esprit. Quand on décrit l'âme dans la littérature, on parle de l'esprit, quand on décrit l'esprit, on parle de l'âme. Mieux vaut utiliser les vocables *soma* (*corps*), *psyché* (*intellect*) et *kardia-pneuma* (*cœur et souffle*), termes issus du grec antique. À la naissance, le *soma* et le *psyché* nous sont imposés, le *kardia/pneuma* est optionnel. C'est le *cœur*, il s'agit de cette « capacité innée de Dieu » d'élévation, du spirituel, qui nous est aussi donnée et que nous devons décider librement de faire grandir. « Dieu ne s'impose pas. »

Le *cœur*, c'est cette petite voix qui se fait entendre. (Thérèse de Lisieux). C'est le lieu où la

personne rencontre Dieu (Simone Pacot). Saint Benoît débute sa Règle en disant : « Écoute mon fils, prête l'oreille de ton cœur. » « Quelque chose de meilleur que nous, vit en nous » dit Maurice Zundel.

« Donc, ne nous laissons pas abattre, et si notre extérieur se défait peu à peu, l'homme intérieur en nous se renouvelle jour après jour » (2 Cor. 4, 16). Nous sommes appelés à une « transformation de notre être » et une « immersion » s'impose.

## Une immersion

« Si quelqu'un veut marcher derrière moi, qu'il renonce à lui-même » Lc 9, 23.

S'immerger, c'est se dégager de nos préoccupations du *soma* et du *psyché*. Faire reculer l'ego, lâcher prise pour laisser apparaître la profondeur. C'est ce que Clotuche appelle la *kénose*. S'immerger nous demande une certaine *porosité* dans un contact assidu à la Parole de Dieu. Respirer le parfum de Dieu. Dieu est Esprit, Lumière et Amour, prenons ses couleurs, c'est l'essentiel du chemin spirituel. S'immerger demande aussi de la *constance*. Ça devient un mode d'existence. Demeurer attaché à Dieu.

« Si quelqu'un veut marcher derrière moi, qu'il renonce à lui-même » Lc 9, 23.

Il y aura des périodes de sécheresse, d'*acédie*. L'*acédie* était la pire épreuve des moines du désert. Si tu tombes, relève-toi...relève-toi... relève-toi... revenir à Dieu, Il est toujours fidèle, incorruptible et pur. Pour se relever et continuer notre chemin, le groupe de Méditation chrétienne peut nous aider, mais nous pouvons aussi recourir à d'autres moyens comme l'Eucharistie, la Lectio-divina, etc. La dimension du *cœur* est

1. Les mots en italique sont de M. Clotuche

toujours intacte, Dieu y est toujours présent. Dans la pire des situations d'*acédie*, je ne peux que m'appuyer sur mon *roc*.

### **Des étapes**

Clotuche parle de 3 étapes sur le *chemin*. La première, *l'active*, est celle de l'extériorité. Comprendre et faire par le biais de cours, de conférences, de lectures et de l'action.

La deuxième est la *passive*. C'est l'étape de l'intériorité. C'est la capitulation de l'ego. Dans cette étape, l'accompagnement spirituel peut nous être d'un grand soutien.

La troisième étape c'est *l'unitive*. Dans cette dernière étape l'Esprit est dans le *cœur*. Il peut y

avoir des moments d'illumination ponctuelle, un sentiment d'éternité, ce sont des moments de pure grâce, un cadeau. Restons discrets, c'est un cadeau personnel.

### **Conclusion**

Nous n'avons pas à créer notre *chemin*. Il nous est donné. Il est inné. Souvenons-nous que c'est à nous de le découvrir en s'immergeant dans la Parole de Dieu, en agissant selon l'Évangile tous les jours. Les grands moments de souffrance dans nos vies font aussi partie de notre chemin. Se relever, se remettre en mouvement en étant axé sur Jésus, et rester sur le *chemin*, sinon l'on *papillonnera*.



# Unité et renouveau après la pandémie

Par père Martin Malina  
Faith Lutheran Church Ottawa,  
Église évangélique luthérienne du Canada  
Coordonnateur national, Communauté chrétienne  
canadienne de méditation, Arnprior (Ontario)

**Il est temps maintenant de porter une attention particulière aux lieux de reconnexion et de renouvellement dans nos vies et notre monde divisés.**

Chères amies et chers amis

**F**ace aux crises pandémiques et climatiques que connaît notre monde aujourd'hui, il nous est difficile de nier la réalité selon laquelle nous sommes tous profondément interconnectés – avec la nature, les animaux, les virus, les uns avec les autres en communauté, et avec Dieu.

Nous appartenons à une communauté plus grande que notre famille, notre race, notre classe et notre culture, et plus grande encore que notre propre espèce. Nous appartenons à une communauté plus vaste que nos propres groupes de méditation chrétienne et régions du Canada.

Le mot « *religion* », à la base, signifie « *reconnexion* », comme les ligaments. Une religion saine consiste à reconnecter ce qui a été séparé.

Au cours des deux dernières années, la pandémie, la crise climatique et les troubles politiques dans le monde entier nous ont divisés et séparés. Ces crises nous ont déconnectés de nous-mêmes, de nos familles et de nos communautés, du monde naturel et de la planète que nous appelons notre foyer.

Dans la perturbation des circonstances actuelles se trouvent également des opportunités et des défis pour la santé et le renouveau. Les effets débilitants de toutes ces divisions nous appellent maintenant à revenir, à nous renouveler et à nous restaurer dans des relations saines et dans le don unificateur de la présence de Dieu en tout.

Les quarante jours qui précèdent Pâques sont un voyage printanier au cours duquel nous réfléchissons à notre humanité brisée et à la promesse d'une vie nouvelle en Christ.

Il est temps maintenant de porter une attention particulière aux lieux de reconnexion et de renouvellement dans nos vies et notre monde divisés.

Lorsque l'occasion se présente de renouveler des relations ou d'en établir des nouvelles, nous devons la saisir. Nous ne devons pas nous replier sur des notions du passé qui nous ont séparés. La séparation mène à la mort. La vie nouvelle, celle de la promesse de la résurrection du Christ, se construit sur la réparation, la restauration et l'unité.

**Notre travail consiste principalement à redécouvrir, dans cette pratique, l'unité que nous avons les uns avec les autres.**

Cela commence par notre pratique de la méditation. Notre travail consiste principalement à redécouvrir, dans cette pratique, l'unité que nous avons les uns avec les autres et avec tous, dans l'esprit unique et le cœur unique du Christ.

Que la paix de Dieu demeure en vous.

# Chemin de vie, chemin d'amour...



Louise Hébert-Saindon

Par Louise Hébert-Saindon  
Présidente MCQRFC  
St-Boniface (Manitoba)

*« Déploie sans lésiner les cordages de ta tente car de toute part, tu vas éclater! »* Isaïe 54, 2-3

Voici une phrase que j'ai reçue en cadeau lorsque ma fille a été hospitalisée d'urgence pour une grave myasthénie à l'âge de 8 ans. Avec une plasmaphérèse, suivie d'une thymectomie, elle s'est miraculeusement remise grâce à beaucoup de prières...

Je ne savais pas à l'époque ce que voulait dire la parole reçue d'une femme de Dieu. Elle m'a affirmé que Isaïe 54 était pour mon chemin de vie. Les retrouvailles avec Dieu après une brève nuit d'absence, la jubilation et plus! Par contre, je savais que ma vie ne serait jamais un grand fleuve tranquille... À l'époque j'appartenais à un groupe de prière et j'ai connu et pratiqué la *lectio divina*, ce qui m'a aidé à naviguer avec les adolescences houleuses de mes 4 enfants... Tout en cumulant un travail comme infirmière en soins de longue durée, l'enseignement aux préposés et un autre travail à l'hôpital de Charny, j'ai refait toutes mes techniques et parfait mes connaissances: le savoir pur, le savoir-faire et le savoir être. Suite aux années au Groupe de médecine familiale (GMF), à l'Unité de médecine familiale (UMF), les enfants ont tranquillement quitté le nid.

Je me suis donc envolée vers les ciels bleus du Manitoba pour occuper un poste de directrice à la Clinique Youville. J'ai pu ainsi m'occuper de ma maman dans ses années de déclin. J'ai eu le bonheur d'être avec elle de l'âge de 94 à 105 ans. Lorsqu'elle est décédée le 14 février 2021, j'avais le sentiment d'avoir reçu un privilège et c'était aussi le réconfort du devoir accompli.

Pendant mes premières années au Manitoba, j'ai eu la chance de participer au groupe de catéchèse pour adultes, Nathanaël, et au Comité d'aide aux victimes de sévices vécus auprès des prêtres du Diocèse. J'ai aussi longuement œuvré dans l'œcuménisme et le dialogue interreligieux.

Mais il me manquait cette oasis de paix retrouvée dans la Parole et le silence de la méditation. Lorsque Réal Sabourin a démarré un groupe de méditation chrétienne, j'ai retrouvé mon point d'appui. Mais en plus de retrouver un groupe d'appartenance, j'ai aussi assumé de nouvelles responsabilités! En plus d'enseigner en sciences infirmières et de m'occuper de ma mère, j'ai eu la chance de faire partie du CA de MCQRFC dans plusieurs rôles. Me voilà présidente! Le 30<sup>e</sup> est derrière nous, la visite de Laurence Freeman devant nous et plein de défis s'annoncent entre les deux. Ma fille, venue habiter avec moi, fait désormais partie des Alcooliques anonymes et je suis devenue une figure de mère pour un bon nombre de ses amis sur le chemin de la guérison. La maison est pleine, le café coule constamment. J'essaie de garder la maison en ordre et m'occuper de mes amis et de mes responsabilités avec MCQRFC. Alors si vous voyez que j'échappe des mailles à mon tricot parfois, vous saurez que « de toute part j'éclate! » La méditation me sert d'ancrage et d'ilot de paix dans une vie pleine de mouvance! Maranatha est de toutes les heures ma bouée de secours!



# Merci à Méditation chrétienne

Par Marie-Claire Caissy  
Méditante, Pierrefonds (Québec)

Ce furent des moments de grand bonheur de prendre connaissance de l'ouverture de cœur de tous les méditants et méditantes qui ont offert leur contribution en faisant écho à leur silence intérieur, qui m'est parvenue par voie virtuelle. Je les remercie tous pour leur grande générosité. J'ai commencé à méditer en 2013 après avoir lu : *La Parole du silence* de Laurence Freeman (à la fin du livre je découvre que cet auteur a donné une retraite à Pierrefonds dans ma ville; puis il y a un centre de Méditation chrétienne à Laval...puis à Montréal et en m'adressant à eux...j'arrive à M. Marc Bellemare qui m'accueille avec bienveillance.

## Appelée par une étoile

Par Monique Piché  
Méditante, Magog (Québec)

Au début de la nouvelle année, nous célébrons la fête de l'Épiphanie. Tout en réfléchissant sur l'histoire des trois Rois mages qui suivaient l'étoile, je me suis mise à regarder quelques expériences d'Épiphanie dans ma vie.

Lorsque l'étoile brillait dans ma vie, elle m'attirait. Elle m'invitait à la suivre et à me mettre en marche.

Pour rester fidèle à moi-même, il fallait que je garde les yeux sur l'étoile et non sur les choses ou les personnes qui pouvaient m'en distraire ou m'en dissuader. Je n'avais pas non plus à garder les yeux seulement sur mes sentiments ou mes émotions. L'étoile était la seule qui pouvait vraiment me guider sur le chemin. Par moments, elle devenait lumineuse à travers une parole ou une personne. Bien que bref, cela suffisait pour que je me remette en marche.

Suite à la conversation téléphonique, il me fait parvenir la trousse de renseignements requis...tout s'inscrit dans mon désir de poursuivre ainsi mon cheminement spirituel. Depuis ce temps, je persévère...je suis allée méditer 2 ans avec Sr Laurence Audet à la paroisse Saint-Joseph de Bordeaux, à Montréal (long trajet en autobus). Également je suis une « chanceuse » car j'ai pu me ressourcer à la Villa Saint-Martin quelques années, aussi à proximité de chez moi.

Je fais ma méditation maintenant matin et soir avec le père Michel Boyer sur votre site... c'est un grand privilège.

Tous les jours, je récolte les fruits de la méditation dont paix, joie et relation bienveillante avec mon entourage...en communion avec tous les méditants(es) je veux demeurer. GRAND MERCI!!!

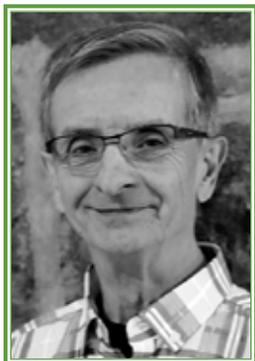
L'étoile me guidait, me montrait le chemin. Elle me conduisait toujours un peu plus à mon cœur, à mon identité véritable, à ma beauté telle que créée par Dieu.

Les Rois mages étaient des maîtres des secrets du cœur. Ensemble, ils étaient attentifs aux signes et partageaient le même rêve.

À certains moments dans ma vie, j'ai pris la route seule. L'étoile était mon seul guide. À d'autres moments, j'ai rencontré des compagnes ou des compagnons de route. Ces personnes qui m'ont aidée à percevoir l'étoile qui me et nous guidait ont été de véritables cadeaux.

Ce que j'aimerais dire est ceci : à toutes les fois que l'étoile a brillé dans ma vie et qu'elle m'a invitée à me mettre en route, poussée par une faim et une soif insatiables en moi qui m'a permis de trouver *Celui* que mon cœur aime, j'ai éprouvé une grande joie. En *Le* trouvant, je n'ai pas pu faire autrement que de tomber à genoux pour l'adorer et lui offrir le don (le cadeau) que je suis... et que j'ai d'abord reçu de *Lui*.

# Sur le chemin de mon pèlerinage dans la méditation chrétienne



Jean-Pierre Contant

Par Jean-Pierre Contant  
Méditant, Saint-Jérôme  
(Québec)

Un itinéraire de plus de 40 ans. En 1980, père de 3 jeunes enfants, membre d'une communauté chrétienne de base liée à la Maison de prière Béthanie de Saint-Jérôme, épuisé, nerveux, fumeur invétéré, venant de contribuer à la

construction d'un semi-détaché pour vivre un projet communautaire avec une autre famille et ce, dans l'esprit des premières communautés chrétiennes, je suis à la recherche de relaxation. J'entends parler de la méditation transcendante, mais je n'ai pas d'argent pour m'y inscrire. On me dit qu'il y a un frère franciscain à Lachute qui offre gratuitement une initiation à la méditation et que cette forme de prière est compatible avec la foi en Jésus. Me voici donc méditant chrétien, initié dans le rite hindouiste par Rolph Fernandez. Aujourd'hui je suis fier de comparer mes débuts avec ceux de John Main. Après 6 mois de méditation, me voici beaucoup plus calme. Mon épouse a eu à s'habituer à un « autre homme ». Elle s'est mise à méditer elle aussi. Ne connaissant pas alors la méditation chrétienne selon John Main, quand j'éprouvais un relâchement dans ma discipline journalière de méditant, je retournais à Lachute et une rencontre avec mon initiateur suffisait pour me relancer. Dans le silence de la méditation, se trace déjà en moi le chemin d'une foi plus intérieure.

1994, lors d'une semaine de solitude, je lis le livre de Laurence Freeman, La Parole du silence, sous titré « Redécouvrir l'art de la méditation chrétienne ». Quelle révélation ! À la dernière page, j'apprends qu'il y a un groupe à Laval qui se rencontre toutes les semaines pour méditer ensemble selon les enseignements de John Main

o.s.b. Je m'y lance dès le mois d'août et j'y fais alors la rencontre de Michelle Dubuc, animatrice de cette communauté. Me voici donc assidu à ces rencontres du mercredi. Voilà que je découvre les bienfaits d'un groupe pour maintenir la discipline. De plus j'y déguste l'enseignement de John Main qui donne encore plus de sens à cette forme de prière dans ma vie de foi en Jésus.

1995, « méditant chrétien anonyme » pendant près de 14 ans, participant à la communauté de Laval depuis un an, on m'incite à offrir cette forme de prière dans ma région de Saint-Jérôme. Ayant souvent prié avec la « Prière de Jésus » dans ma communauté chrétienne de Béthanie, j'y vois un lieu idéal pour y démarrer un groupe. Après avoir présenté ce modeste projet à Louise Léger c.s.c. responsable de la maison de prière, nous voici donc réunis tous les vendredis matins pour méditer. Y viennent des personnes de la communauté et d'autres qui entendent parler par une publicité quelque peu organisée.

2006, le temps passe, la vie amène la petite communauté de méditants de Saint-Jérôme à changer de lieu. De Béthanie, en passant par la Maison des Jésuites, l'ancienne librairie des Éditions Paulines, un salon de coiffeur d'un ami, nous voici, depuis 2006, en lien avec le Centre Le Rocher. Lieu de croissance psychospirituel, ce centre est très propice à la présence de cette forme de prière. Depuis quelques années, je ne suis plus seul à l'animation de cette communauté. Nous formons une équipe de quatre personnes qui se partagent l'animation.

À l'invitation de Michel Boyer o.f.m., alors coordonnateur de MCQ, j'accepte de l'épauler bénévolement à titre d'accompagnateur régional, ce qui me permet de soutenir les communautés des Laurentides dans leur cheminement.

La méditation dans ma vie de foi : de la semence...

Comme on le voit plus haut, les débuts dans cet itinéraire se composaient avec une famille de trois jeunes enfants. Deux enfants biologiques et un enfant multihandicapé à qui nous avons offert notre famille en l'adoptant légalement. Le silence de la méditation m'a certainement aidé à maintenir le cap de « Ce que vous faites aux plus petits d'entre les miens, c'est à moi que vous le faites, » Mt 25. En effet, c'était la seule réponse à ce geste fou, d'adopter un enfant handicapé. De plus, je suis convaincu de l'effet témoignage de cette forme de prière auprès de nos deux autres enfants biologiques. Ayant un jour omis de méditer avant mon entrée à la maison après une journée de travail, notre ainée dit: « Ouin, ça paraît que papa n'a pas médité avant d'arriver ». À l'âge de 12 ans, cette dernière manifeste le désir d'apprendre à méditer. Après quelques essais, elle n'y revint que 12 ans plus tard, lors de ses études universitaires et elle m'en remercia. Aujourd'hui, mère de 4 beaux enfants, elle ressent le besoin d'une plus grande intériorité, elle met la méditation et le yoga dans sa vie. Impliqué dans un travail demandant, notre autre enfant biologique, père de deux enfants, médite régulièrement y voyant un grand bienfait. La semence... Quand à notre fils adoptif, c'est un méditant naturel, quelle belle intériorité et ouverture aux autres!

Que dire aussi de l'importance de ce témoignage auprès de nos 6 petits-enfants. Ils le savent, papi et mamie méditent. Ils voient même un petit coin de prière dans une pièce lors de leur visite à la maison. Nous en parlons aussi au moment de nos déjeuners en tête à tête, si le sujet vient spontanément dans la conversation. Nous avons même visité avec eux un lieu de silence où nous allons méditer à l'occasion tout près du Centre Le Rocher. Notre plus vieux petit-fils, terminant son secondaire, a fait un travail sur le code vestimentaire chrétien, il me demande: « toi papi, es-tu chrétien? ». La semence...

Le Seigneur se sert de tous les moyens pour nous amener sur le chemin de la méditation. Moi ce fut le besoin de relaxation. Cette porte d'entrée des plus physiques et terre à terre m'a cependant ouvert à une spiritualité des plus riches en intériorité. En plus de l'effet témoignage de ce



chemin de méditation, cette forme de prière nourrit au jour le jour la présence de ce Jésus présent au cœur de ma vie. Rendu dans ma septième décennie, ce « Dieu qui a planté la bonté dans le cœur de l'humain », comme disait Jacques Grandmaison et « qui donne sens à la souffrance et à la mort » comme disait le père Benoit Lacroix o.p. se fait, grâce à la méditation, toujours plus personnel, toujours plus présent dans mon centre. Qu'elle chance pour moi... que cette semence...

Mon engagement depuis plus de 25 ans à maintenir le groupe de Saint-Jérôme, est à la blague très égoïste. En effet, quelle richesse de méditer en groupe! Quelle aide à maintenir la discipline journalière de la méditation! Je n'avais pas de groupe, je m'en suis donné un et je ne le regrette en rien, car ça me sert énormément et combien suis-je heureux de constater que ça aide aussi plusieurs personnes de ma communauté jérômiennne.

Merci à MCQRFC pour votre soutien au cours de toutes ces années. Un merci particulier à mon ami Michel Boyer o.f.m. pour son dévouement inlassable pendant de très longues années et encore aujourd'hui étant notre animateur spirituel. Merci aussi Marc Bellemare qui tient le phare quasi bénévolement, ainsi qu'à tous les membres du conseil d'administration passés et présents.

Longue vie à la Méditation chrétienne du Québec et des Régions francophones du Canada... de la semence...

# Méditation, guide, communication, guérison

Par Claude Messier  
Méditant, Beloeil (Québec)

La méditation, chrétienne ou non, est un outil essentiel à la croissance de l'humain et de l'Esprit en soi. Méditer 2 fois par jour, 20, 30 ... 60 minutes, m'a permis de sonder mes profondeurs à un niveau que je n'aurais jamais pu espérer. Elle a participé activement à ma guérison intérieure. Bien sûr, les pratiquants sérieux racontent qu'une paix s'installe, que toute chose a une importance relative, qu'ils se maîtrisent davantage face à la violence: nous apprenons à «laisser aller», à rejoindre cet état de repos nécessaire, si désiré.

Chez moi, la méditation est également devenue feuille de route, guide de l'après-silence, mode de communication, espace de guérison.

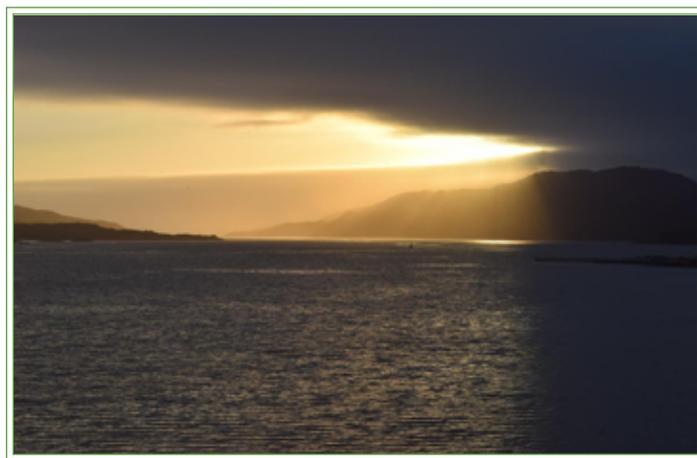
Mon enfance a été difficile. Même si mes parents étaient d'excellents parents, moi, j'étais ailleurs. Le suicide m'a hanté une bonne partie de mes 35 premières années. Mes nombreuses carences affectives étaient graves: par exemple, elles auraient dû m'empêcher de me marier. Elle et moi, nous avons eu 2 beaux garçons, nous nous sommes entraidés au mieux de nos possibilités, mais nous n'étions pas faits l'un pour l'autre. À 34 ans, en «burnout», les idées suicidaires sont revenues en force malgré tous les traitements que j'avais suivis pour venir à bout de la dépression chronique qui m'affligeait depuis l'âge de 9 ans.

J'ai toujours cru en Dieu, non pas le Dieu des pratiques religieuses, mais plutôt *Celui* qui est en moi. J'ai demandé sincèrement, humblement, son aide, sinon... En 1987, une brève mais intense expérience spirituelle d'amour infini, inconditionnel, a éveillé en moi un processus de guérison. Poussé de l'intérieur, j'ai pratiqué la méditation transcendantale, et en 89, une autre forme, moins sectaire, plus proche de mes croyances.

La méditation, d'autres moyens comme la consultation de thérapeutes, des documents spirituels, des ateliers de croissance, des retraites à Oka, le prochain au travail et à la maison, tout m'a permis lentement de me connaître et de remonter la pente. Dans ce parcours montagneux, la méditation fut essentielle: elle a guidé tous mes pas au fur et à mesure de ma progression. Par elle, ont surgi de mes profondeurs une communication silencieuse, la rencontre du *Tout-Autre* dans mon désert intérieur, un guide qui m'a permis de cogner aux bonnes portes, plus d'intuition. Vers 57 ans, la lumière est apparue finalement.

Méditer établit la communication avec cette essence divine qui réside en mon cœur. Je ne parle pas, je laisse aller mes pensées sans trop m'y attarder – des fois, ça ne marche pas! –, puis je reviens doucement à mon mot-prière: je communique avec *Lui* par la parole silencieuse. Puis dans les jours suivants, je constate que celui qui ne sait rien de moi, (l'émission de télévision rarement regardée, cet extrait de livre lu par pur hasard, ou ce moine qui semble m'attendre à la porte de l'abbaye), permet à l'Être d'agir. Il me répond dans l'après-méditation.

Un jour, au coin de deux rues de Beloeil, une question a surgi, avec surprise, parmi les pensées du moment. Elle me demandait quel futur j'envisageais avec mon épouse. On me parlait? Et je fus obligé, malgré moi, de dire qu'il n'y en aurait



pas. La méditation, et d'autres choses bien sûr, m'avaient amené à me connaître au point de me choisir, moi avec *Lui*, tout en devenant son meilleur ami, à elle. La Vie criait en moi.

Un jour quelqu'un m'avait dit que je finirais seul. Hé, il n'en était pas question ! Des constats ? Mes enfants, des hommes heureux qui assument bien leur vie, ont fondé leur propre famille ; mon ex-épouse m'a quitté, reconnaissante, plus heureuse ; je vis seul dans ma maison, heureux, en paix comme je ne l'ai jamais été ! Je vis de lectures, de piano, d'aide envers ceux qu'on dirait guidés vers moi, je donne, je réfléchis, je compatis, j'aime. Mais je continue toujours à *Lui* parler

2 fois par jour, à ce Compagnon, présent en moi, près de moi, tout autour. Je *Le* sens, à chaque jour, par cet amour qui m'habite dorénavant.

Oh ! bien sûr, comme tout être humain, j'ai des instants de révolte, de colère bleue. Je pleure, je jure par tous les mots de la sainte Église. Et pourtant, je *Le* retrouve encore et encore. Je souffre, j'ai de la peine et pourtant, *Il* me tient encore la main, sans défaillir. Puis *Il* me chuchote tendrement : « Bon ! Ça va mieux maintenant ? On continue ? Viens-t'en ! »

Mon Dieu, que je t'aime !



# Les sources premières de la méditation à partir de Jésus



Yvon R. Théroux

Par Yvon R. Théroux  
Méditant, Otterburn Park  
(Québec)

Dans un des derniers chapitres de l'ouvrage de William Clapier intitulé *Quelle spiritualité pour le XXI<sup>e</sup> siècle*<sup>1</sup>, l'auteur répète des dizaines de fois « Priez et méditez ». Le séjour terrestre de Jésus est marqué par la prière, la méditation et la contemplation. Il a même donné suite à une exhortation expresse de ses apôtres qui lui firent la demande d'apprendre à prier. On s'étonne que les prières apprises chez les apôtres n'arrivassent pas à satisfaire outre mesure leur besoin spirituel profond.

L'examen des textes évangéliques synoptiques (Matthieu, Marc et Luc) nous révèle cette face cachée de la personnalité du nazaréen. Ieshua (Jésus) invite à prier ou prie lui-même selon les circonstances « Aimez vos ennemis et priez pour vos persécuteurs. » (Mt 5, 45). Une prière agissante qui transforme l'ancienne mentalité où la haine prévalait. Prier en secret est une invitation impérative de Jésus :

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là, dans le secret, et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mt 6, 6).

Il va renchérir avec le « Notre Père », la vraie prière aux sept demandes explicites, dialogue vivant avec le Père (Mt 6, 7-13). En considérant le jeûne comme une prière en action, Jésus recommande qu'il ne soit connu que du Père qui est là, dans le secret (Mt 6, 16-17). L'efficacité de la prière ne se traduit-elle pas dans le silence et le secret ?

1. Clapier, William, *Quelle spiritualité pour le XXI<sup>e</sup> siècle ?* Paris, Presses de la Renaissance, 2018, 254 p.

Car si je ne souscris pas à la prière que me reste-t-il ? « Votre Père qui est dans les cieux ne donnera-t-il pas de bonnes choses à ceux qui l'en prient ? » (Mt 7, 11) C'est par des demandes de foi de nombre de personnes que Matthieu traite de plusieurs guérisons, lesquelles portent témoignage auprès de Jean-Baptiste venu préparer le chemin de Jésus et de son annonce de l'Évangile. Ce qui suscite une prière de Jésus à son Père : « Je te bénis, Seigneur du ciel et de la terre, d'avoir caché cela aux sages et aux intelligents et de l'avoir révélé aux tout petits. » (Mt 11, 25). À la première multiplication des pains, Jésus prie son Père de manière explicite : *Il leva les yeux au ciel, bénit, puis rompant les pains, il les donna aux disciples, qui les donnèrent aux foules* (Mt 14, 19). Et quand il eut renvoyé les foules, il gravit la montagne, à l'écart, pour prier (Mt 14, 24). Voilà Jésus en train de méditer auprès du Père, dans le secret et le silence.

Le rappel d'une parole d'Isaïe (Is 29, 13) « Ce peuple m'honore des lèvres. Mais leur cœur est loin de moi. Vain est le culte qu'ils me rendent », interpelle tous les priants. Comment prions-nous ? Pourquoi prions-nous ? Quelle est notre intention profonde ?

Jésus encourage la prière en commun : « Que deux ou trois, en effet, soient réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux. » (Mt 18, 20) Jésus poursuivit avec les enfants à qui il imposa les mains en priant, car le Royaume des cieux leur appartient (Mt 19, 14-15). L'exaltation des foules lors de l'arrivée de Jésus à Jérusalem leur fit crier « Hosanna au fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Hosanna au plus haut des cieux ! » Prière de joie, d'accueil, de réjouissance d'enfants dans le Temple qui indigna prêtres et scribes et à qui Jésus rappela ce texte : « De la bouche des tout-petits et des nourrissons tu t'es ménagé une louange ? » Prière dans le haut lieu du Temple, dans la maison de prière

La contemplation de ce monde,  
ciel et terre créés par Dieu tout-puissant,  
les temps de méditation où Jésus se retire dans  
le silence pour être en union avec lui, et prières  
de demande pour lui-même et tous les autres  
caractérisent la vie spirituelle du Nazaréen.

par excellence. On pourrait dire qu'il s'agit d'un culte rendu au Père. Et pleine de foi, la prière ne résiste pas au Seigneur... « *et tout ce que vous demanderez vous l'obtiendrez.* » (Mt 21, 22).

En méditant les sept malédictions aux scribes et aux pharisiens, nous retrouvons les attitudes authentiques pour la prière agissante et engagée envers l'unique Père céleste et le seul directeur, le Christ (Mt 23, 8-10). Il est impératif de laisser entrer dans le Royaume des cieux ceux qui le voudraient! (Mt 23, 13-14). L'incompréhension des scribes et des Pharisiens de par quoi ou par qui jurer démontre leur confusion (Mt 23, 16-22) et leur ignorance de l'essentiel. Jésus poursuit en les invitant à purifier l'intérieur de la coupe et de l'écuelle, afin que l'extérieur aussi devienne pur. La transposition dans l'image des sépulcres blanchis incite à soigner l'intérieur et à promouvoir la vraie dévotion (prière profonde) et ainsi éviter les cultes du temps de leurs pères, responsables de tant d'exactions! Jérusalem, responsable de tant de crimes, ne mérite pas le prophète Jésus qui va se soustraire de leur regard jusqu'au temps où ils proclameront cette prière du cœur: « *Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur!* » (Mt 23, 39).

Au cœur des grandes tribulations de Jérusalem décrites par Jésus, la prière de demande est restaurée: « *Priez pour que votre fuite ne tombe pas en hiver, ni un jour de sabbat* » car la tribulation sera excessive et sera incomparable par rap-

port à tout ce qui a déjà existé jusqu'à ce moment! (Mt 24, 20-21). Cet événement aura une ampleur cosmique inégalée. Quand tout cela arrivera-t-il? Seul le Père le sait, mais, entre-temps, soyons vigilants « *car c'est à l'heure que vous ne pensez pas que le Fils de l'homme va venir.* » (Mt 24, 44) Et lors du repas pascal, Jésus institue un rituel où, prenant le pain, le bénit, le rompit et le donna aux disciples. Une prière du cœur adressée à son Père céleste (Mt 26, 18-19). Et la prière à Gethsémani en est une de méditation sur sa mort appréhendée dans la douleur et les souffrances...mais en respectant la volonté de son Père. (Mt 26, 38-39) L'invitation aux disciples à prier avec lui demeure sans réponse, à trois reprises. Laisse à lui-même, abandonné par tous, Jésus aura une dernière prière: *Mon Dieu, mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné?* (Mt 27, 46), solitude entière ressentie au plus profond de son âme humaine, cri désespéré à son Père céleste.

La contemplation de ce monde, ciel et terre créés par Dieu tout-puissant, les temps de méditation où Jésus se retire dans le silence pour être en union avec lui, et prières de demande pour lui-même et tous les autres caractérisent la vie spirituelle du Nazaréen. Les trois autres évangélistes reprennent l'essentiel de Matthieu en ajoutant parfois quelques traits particuliers. Examinons d'abord ce qui en est chez Marc.

## Marc

« Par un beau matin, bien avant le jour, il se leva, sortit et *s'en alla dans un lieu désert, et là il priait*. (Mc 1, 35). C'est une forme de préparation à sa mission, celle de prêcher la Bonne nouvelle à toute la Galilée. C'est donc *dans le silence* que Jésus prie son Père. Prière profonde qui le nourrit pour accomplir la volonté de Celui qui l'a envoyé.

Marc nous indique aussi la prière d'exaltation qui préside à l'entrée de Jésus à Jérusalem pour la Pâque: « *Hosanna! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur!* » (Mc 11, 9-10). La reprise du texte de Matthieu sur l'institution de l'Eucharistie nous convie à la prière sacrificielle de son corps et de son sang. L'effroi et l'angoisse l'envahirent et « *étant allé un peu plus loin, il tombait à terre et il priait pour que, s'il était possible, cette heure passât loin de lui. Et il disait: Abba (Père) tout t'est possible: éloigne de moi cette coupe; pourtant, pas ce que je veux, mais ce que tu veux!* » (Mc 14, 35-36) La prière finale de Jésus se termine par un grand cri et il expira. La mort de Jésus étonne par un détail: la reconnaissance de Jésus comme fils de Dieu par le centurion romain (Mc 15, 39) qui se tenait en face de lui. Acte de foi, assurément.

## Luc

Et qu'ajoute Luc dans son récit personnel? Il indique rapidement que selon la coutume sacerdotale la « *multitude du peuple était en prière, dehors, à l'heure de l'encens* (Lc 1, 9-10). Prière collective de dévotion. Élisabeth et Marie, toutes deux parentes, ont été comblées par le Très-Haut. Marie fit une prière d'action de grâce et d'exaltation: Le Magnificat (Lc 1, 46-56). L'enfant d'Élisabeth et de Zacharie prit le nom de Jean. Rempli de l'Esprit-Saint, Zacharie se mit à prier en prophétisant (Le Benedictus) (Lc 1, 67-79). Prière d'action de grâce et de gratitude envers la miséricorde infinie de Dieu. Il guide nos pas dans le chemin de la paix (Lc 1, 79).



La naissance de Jésus et la visite des bergers sont enrichies de prières: prière de louange de l'armée céleste, celle des bergers *pour tout ce qu'ils avaient entendu et vu, suivant ce qui leur avait été annoncé* (Lc 2, 14,20) et Marie *conser-vait toutes ces choses, les méditant en son cœur* (Lc 2, 19). Lors de la présentation de Jésus au Temple, Syméon adressa une prière au souverain Maître pour le rappeler à lui car il avait vu le salut en ce nouveau-né (Lc 2, 29-30). *Alors que la prophétesse Anne, veuve hébergeant au Temple, servait Dieu nuit et jour dans le jeûne et la prière* (Lc 2, 36) *et survenant à cette heure même, elle louait Dieu* (Lc 2, 38). Le baptême de Jésus par Jean-Baptiste est marqué par la prière de Jésus: *baptisé lui aussi, se trouvait en prière* (Lc 3, 21).

En examinant de près les nombreux miracles accomplis par Jésus, on ne s'étonnera pas de l'attroupement des foules pour l'écouter et faire guérir leurs maladies. Fatigué, souvent Jésus « *se tenait retiré dans les déserts et priait* » (Lc 4, 16). Jésus ne va-t-il pas inviter à la prière tous ceux qui l'écoutent: « *bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous diffament.* » (Lc 6, 28) La prière d'action de Jésus enseignée à toutes et tous se résume à l'écoute active de ses paroles et à leur mise en pratique (Lc 6, 47). *La relation entre foi et prière* est telle que Jésus sait reconnaître la profondeur et la sincérité d'une demande de guérison même chez un centurion

romain (Lc 7, 1-10). La profession de foi de Pierre se réalise dans un contexte bien particulier: « *Et il advint, comme il était à prier, seul, n'ayant avec lui que les disciples, qu'il les interrogea en disant « Qui suis-je, au dire des foules? » (...)* Pierre répondit: « *Le Christ de Dieu* » (Lc 9, 18,20). Huit jours plus tard, il gravit la montagne *pour prier*. Et il advint, *comme il priait*, que l'aspect de son visage devint autre, et son vêtement, d'une blancheur fulgurante (Lc 9, 28-29). La note c) privilégie l'angle de Luc mettant en relief une expérience personnelle de Jésus qui « *au cours d'une prière ardente et transformante, est éclairée par le ciel sur le « départ » qu'il doit accomplir à Jérusalem, la ville qui tue les prophètes. Sous la mouvance de l'Esprit-Saint, Jésus exprime sa joie à son Père: « Je te bénis Père, Seigneur du ciel et de la terre, d'avoir caché cela aux sages et aux intelligents et de l'avoir révélé aux tout-petits. Oui, Père car tel a été ton bon plaisir.* (Lc 10, 21)

Par la suite Jésus met en évidence l'efficacité de la prière en assurant que *notre Père du ciel donnera l'Esprit-Saint à ceux qui l'en prient!*

C'est à un Jésus en prière quelque part qu'un des disciples lui demande de leur apprendre à prier (Lc 11, 1) et ainsi naît *le Notre Père* (Pater). Par la suite Jésus met en évidence l'efficacité de la prière en assurant que *notre Père du ciel donnera l'Esprit-Saint à ceux qui l'en prient!* (Lc 11, 13). Une parabole de Jésus sur ce qu'il leur fallait *prier sans cesse et ne pas se décourager*. Cette veuve qui voudrait qu'un juge indigne lui rende justice contre son adversaire finit par

avoir gain de cause. *La foi ne désespère jamais!* (Lc 18, 1-8) Ça prend la foi vivante du publicain qui, en toute humilité, avoue être pécheur en se frappant la poitrine. Jésus, à travers certaines paraboles ou certains enseignements s'engage pour la prière. En chassant les vendeurs du Temple (Lc 19, 46), Jésus rappelle la parole du prophète Isaïe: « *Ma maison sera une maison de prière* » (Is 56, 7). La vigilance est une marque singulière chez Jésus -c'est aussi une caractéristique de toute méditation- et il incite à veiller pour ne pas être surpris: « *Veillez donc et priez en tout temps, afin d'avoir la force d'échapper à tout ce qui doit arriver, et de vous tenir debout devant le Fils de l'homme* » (Lc 21, 36).

La prière de Jésus, lors de l'institution de l'Eucharistie, est d'une intimité inégalée d'abord avec son Père à qui il rend grâces et avec le monde à qui il confie de faire mémoire (Lc 22, 19-20). Ce même lien avec son Père est vécu au mont des Oliviers où il fait une demande d'éloigner de lui cette coupe! Toujours en fidélité avec la volonté de son Père. « *Entré en agonie, il priait de façon plus instante...* » (Lc 22, 41-45). Lors du crucifiement Jésus parle à son Père implorant sa miséricorde pour ceux qui ne savent pas ce qu'ils font (Lc 23, 14). Et ses dernières paroles furent pour son Père: « *Père, en tes mains, je remets mon esprit...et il expira* » (Lc 23, 46).



# Les sources premières de la méditation à partir de Jésus selon l'évangéliste Jean

Par Yvon R. Théroux

Méditant, Otterburn Park (Québec)

Après l'examen des Évangiles synoptiques de Matthieu, Marc et Luc, j'avais promis une méditation sur le texte de Jean pour compléter le thème abordé. Entrons dès maintenant dans le vif du sujet. À l'approche de la Pâque des Juifs, Jésus voulut rappeler sévèrement que le Temple était une *Maison de prière* et non de commerce (Jn 2,16). Quittant la Judée, Jésus s'en retourna en Galilée en passant par la Samarie. Sa rencontre au puits de Jacob avec une Samaritaine (Jn 4, 1-42) nous fait comprendre que l'adoration du Père à Jérusalem (pour les Juifs) et au Mont Garizim (pour les gens de Samarie) se réunirent comme de véritables adorateurs du Père *dans l'esprit et la vérité*. C'est la voie à suivre. Durant les deux jours parmi les Samaritains, ces derniers vont vite découvrir que Jésus est le Christ, sauveur du monde (Jn 4, 42).

De retour en Galilée, précisément à Cana, il reçut *une prière de guérison* de la part d'un fonctionnaire royal car son jeune fils était malade et risquait de mourir. La réplique de Jésus ne se fait pas attendre: « Va, ton fils vit. » C'est le deuxième signe après avoir déjà changé l'eau en vin au même endroit. Deux manifestations de la présence de son Père dans ce monde. La multiplication des pains l'autre côté de la mer de Tibériade indique l'intimité entre le Père et le fils: « Alors Jésus prit les pains et, *ayant rendu grâces*, il les distribua de même aussi pour les poissons » (Jn 6, 11). La prière de Jésus est efficace. Il n'entreprend rien sans se référer au Père qui l'a envoyé auprès des humains. Il devra préciser que le « vrai pain, c'est celui de Dieu, c'est celui qui descend du ciel et donne la vie au monde » (Jn 6, 33). L'insistance de Jésus sur le fait qu'il est l'envoyé du Père le mènera au dernier jour de la Fête des Tentés à s'écrier « Si quelqu'un a soif, qu'il

viene à moi, et qu'il boive, celui qui croit en moi. » Une prière publique qui s'adresse aux foules présentes et qui suit sa contemplation du Père qui l'a envoyé. Il y a place à la *méditation* lors de la Pâque du *pain de vie* et à la Fête des Tentés. Se référant aux Écritures, Jésus se révèle fils du Père par l'accomplissement de la volonté de Celui qui l'a envoyé et par les actes qu'il pose en son nom. Tout en respectant la liberté des uns et des autres, il les invite tous à le suivre. Certains le reconnaissent comme *le* prophète, le Christ, mais d'autres demeurent méfiants et s'enfargent dans des détails inutiles. « Une scission se produit donc dans la foule, à cause de lui. » (Jn 7, 43).

La guérison de l'aveugle-né n'est-elle pas une *prière de supplication*? Supplier le Père d'intervenir pour manifester les œuvres de Dieu? C'est aussi une prière qui éprouve la foi de ce mendiant car, une fois jeté dehors par les pharisiens, Jésus, le rencontrant, lui demande s'il croit au Fils de l'homme? Jésus, se révélant être celui-là, ce mendiant guéri lui déclare: « Je crois Seigneur », et il se prosterna devant lui! (Jn 9, 38). Gratitude et action de grâce: reconnaissance de Jésus comme Seigneur (Jn 9, 38). La résurrection de Lazare constitue une prière toute spéciale de la part de ses sœurs Marthe et Marie. Si Jésus avait été présent au moment où Lazare quittait cette vie, elles pensaient bien que leur frère ne serait pas mort; mais en même temps, dans sa foi profonde, Marthe dira à Jésus qu'elle sait que tout ce qu'il demandera à Dieu, Dieu lui accordera (Jn 11, 22). Jésus priera son Père de la façon suivante: « Père, je te rends grâce de m'avoir écouté. Je savais que tu m'écoutes toujours; mais c'est à cause de la foule qui m'entoure que j'ai parlé afin qu'ils croient que tu m'as envoyé. » (Jn 11, 41-42.). Jésus ressuscite Lazare au grand dam des grands prêtres et des pharisiens alors présents. Prière d'intimité avec son Père. Quand

Jésus sera troublé dans son âme (Jn 12, 27) il suppliera son Père de le sauver de cette heure pour laquelle, pourtant, il est venu et glorifiera le nom de son Père (Jn 12, 28). Son Père céleste va rétorquer : Du ciel vient alors une voix : « Je l'ai glorifié et de nouveau je le glorifierai. » (Jn 12, 28). Les paroles de Jésus qui suivent constituent une *méditation* à ne pas en douter car Jésus précise en quoi il fut envoyé par le Père et que fut son commandement. (Jn 12, 49).

La *contemplation* du Père par Jésus indique clairement que le véritable amour se traduit par l'amour des commandements du Père qui est en lui. La condition d'amour des disciples envers Jésus est le respect intégral de ses commandements. Cela provoquera chez Jésus le souci de prier le Père qui donnera l'Esprit de vérité qui donne vie (Jn 14, 12 ss.). Le texte de la Vigne véritable (Jn 15, 1-17) se veut une synthèse de l'enseignement fondamental de Jésus à ses disciples. Une sorte de prière d'unité du Père, du Fils et de l'Esprit Saint. Le départ de Jésus est incontournable. « Car si je ne pars pas, le Para-

clet ne viendra pas vers vous. » (Jn 15, 7). *La prière de Jésus* (Jn 17, 1-26) manifeste la demande expresse que tous ceux et celles qui lui ont été donnés aient la vie éternelle, c'est-à-dire te connaissent toi, le seul véritable Dieu (Jn 17, 3) et me connaissent, moi, son envoyé. Et Jésus de prier pour tous ceux qui croient en lui. Les versets 24-26 reprennent l'essentiel de *la prière de Jésus à son Père*.

Quand le Père ressuscita son fils, Jésus, le soir même vint parmi eux et leur dit : « Paix à vous. » Il enchaîna avec l'essentiel de son témoignage de vie : « Comme le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie. » L'Esprit Saint leur fut envoyé, tel que promis jadis. Et chaque personne est appelée à reconnaître Jésus comme le Christ, le Fils du Dieu vivant.

Puissions-nous, méditantes et méditants dans le sillon de John Main, découvrir les trésors de la Parole de Dieu, racine de la prière profonde, lumière de chacune de nos vies.



# Cassien relu aujourd'hui



Marc Lacroix

Par Marc Lacroix  
Ami et oblat de l'Abbaye  
de Saint-Benoît-du-Lac en  
collaboration avec le père  
Luc Ferland, Beloeil (Québec)

Jean Cassien reste méconnu en dehors des milieux religieux. Il fut un pédagogue, qui a permis aux religieux européens (de tradition latine) de faire connaissance avec les traditions des moines et anachorètes d'Égypte et du Moyen-Orient (de tradition orientale). Je ne vous résumerai pas l'entièreté de l'œuvre de Cassien, mais après une courte biographie, vous trouverez les grandes lignes de ses deux conférences sur la prière (conférences IX et X) de même que quelques détails concernant sa conférence XIV sur la science spirituelle. Je profiterai de l'occasion pour vous glisser quelques mots sur les circonstances qui m'ont permis de faire connaissance avec ce grand maître spirituel.

## L'histoire de Jean Cassien (naissance: entre 360 et 365, décès: entre 430 et 435)

Son silence quant à son origine, ne nous aide pas à retracer son histoire. Deux hypothèses plus sérieuses quant à son lieu de naissance ont été avancées: la Gaule, et la plus probable, en Scythie mineure (Dobroudja, entre le Danube et la mer Noire, dans la Roumanie actuelle).

Cassien était un lettré ayant reçu une bonne formation en grec, mais sa langue natale semble le latin; ce sont les langues internationales de l'époque. Très tôt, avec son compagnon, Germain, il s'installa pendant deux ans dans un monastère à Bethléem. Vers 385, déçus par le peu de profondeur de la vie de leur monastère, les deux amis demandèrent la permission de se rendre en Égypte où la vie monastique s'était enrichie d'une solide tradition mystique développée, entre autres, par le moine Évagre. Une fois en Égypte, ils ont visité des monastères et connu

des ermites: Scété, Panéphysis, Kellia, Diolcos, Nitrie. Ils sont restés sept années en Égypte, avant de revenir dans leur monastère de Bethléem, puis ils retourneront en Égypte jusque vers l'an 400. Leur séjour s'étala sur environ 15 ans. En 400, l'évêque d'Alexandrie, Théophile, fait expulser les moines origénistes de Scété, où se trouvait Cassien. Une grande partie des religieux en Égypte avaient subi l'influence d'Évagre et par ricochet, celle d'Origène. Comme plusieurs autres, Cassien et Germain trouvent refuge à Jérusalem, puis chez le patriarche Jean Chrysostome à Constantinople. Cassien y deviendra diacre et Germain, plus âgé, deviendra prêtre.

L'évêque Théophile, irrité par l'accueil fait aux moines origénistes par Jean Chrysostome, ordonne en 403-4 que ce dernier soit exilé. Germain et Cassien sont envoyés à Rome pour plaider la cause du patriarche exilé. C'est là qu'ils font connaissance et tissent des liens avec le pape Innocent 1<sup>er</sup> et le jeune diacre qui deviendra le pape Léon le Grand. Nous devons supposer que Germain meurt à Rome, car nous perdons sa trace, quant à Cassien, il deviendra prêtre.

Vers 415, Cassien se retrouve dans les environs de Marseille et il y fonda deux monastères, l'un pour les hommes et l'autre pour les femmes, en s'inspirant de « La lumière venue de l'Est ».

## Ses œuvres principales

À la demande de Castor, évêque d'Apt (France actuelle) de 419 à 426, Cassien a terminé la rédaction vers 421 *Des Institutions cénobitiques*. Ces douze livres sont une introduction aux règles monastiques existantes chez les moines égyptiens (sur le vêtement, les offices, les moyens utilisés pour développer l'humilité et les autres vertus). Les *Institutions* ne s'adressent pas exclusivement aux moines, mais à toute personne désireuse d'arriver à la perfection qui est, pour Cassien, *la pureté du cœur*. Les *Conférences de Cassien*, terminées en 426, au nombre de 24, sont un appro-



fondissement des enseignements des *Institutions*. Elles touchent davantage l'homme intérieur, alors que les *Institutions* s'adressaient principalement à l'homme extérieur. Notons que Benoît de Nursie s'inspirera de l'œuvre de Cassien pour la rédaction de sa Règle.

### Quelques prérequis pour la prière selon Cassien et les Conférences IX et X

Cassien nous a dit dans sa Conférence I que la fin du moine est le Royaume de Dieu et les moyens (buts) pour arriver à cette fin sont : la pureté du cœur obtenue par la purification des vices, la pratique des vertus et la prière perpétuelle pour nous construire de solides fondations pour résister aux assauts des vices. Une âme purifiée est comme une plume qui s'élève au moindre souffle du vent de l'Esprit, si elle est débarrassée des vices et des préoccupations mondaines qui l'alourdissent. Les livres V à XII des *Institutions* cénobitiques, de même que la Conférence V, traitent des huit vices selon Cassien ; en voici la liste : la gastrimargie (la gourmandise), la fornication, la philargyrie (l'avarice), la colère, la tristesse, l'acédie (le dégoût du cœur), la céno-doxie (la vaine gloire) et l'orgueil. Cassien nous fait comprendre que les vices ont des liens entre eux, ils s'enchaînent l'un à l'autre. Lorsqu'on a vaincu les six premiers, c'est la vaine gloire et l'orgueil qui apparaissent et nous menacent. Pour bien saisir l'idée de Cassien, il faut comprendre que notre vie doit être « nettoyée » au maximum ; on a une pièce de monnaie, on en veut

deux..., nous sommes jaloux de celui qui possède un objet que l'on désire..., bref, notre esprit s'agite sans cesse et ne laisse aucune place pour la prière. La pureté de cœur, telle qu'évoquée par Cassien, prend alors tout son sens ! (Conf. IX chap. 1 à 7)

### Les quatre sortes de prières

Cassien parle de quatre sortes de prières : les obsécrations (les cris du pécheur afin d'obtenir le pardon de ses fautes), les promesses, les vœux faits à Dieu, les demandes (nous implorons l'aide de Dieu pour les autres, ainsi que nous le commande la charité) et pour terminer, les actions de grâces. (Conf. IX, chap. 8 à 17)

Ces quatre modes de prière nous mènent vers un feu d'amour, là, où nous mène également la prière que Cassien appelle « la prière du Seigneur », le *Notre Père* (notez que la version utilisée par Cassien n'est pas tout à fait celle récitée dans nos églises d'aujourd'hui) :

*Notre Père, qui êtes aux cieux, que votre nom soit sanctifié, que votre règne arrive, que votre volonté soit faite sur la Terre comme au ciel. Donnez-nous aujourd'hui notre pain supersubstantiel<sup>1</sup>. Remettez-nous nos dettes, comme nous remettons à ceux qui nous doivent. Ne nous induisez pas en tentation. Mais délivrez-nous du mal.*

Pour Cassien, la prière ne doit pas servir à demander des biens et des richesses, rien ayant rapport avec la vie temporelle ! (Conf. IX, chap. 18 à 24)

### La prière de feu :

La prière peut mener « l'âme purifiée » dans une plénitude qui dépasse le sentiment humain et dans une joie indescriptible. Cet état suréminent, que peu connaissent d'expérience, c'est la « prière de feu » ! (Conf. IX chap. 25)

1. Adjectif utilisé par saint Jérôme dans sa traduction de la Vulgate. Un « pain » qui entretient la « vie de nos âmes » et qui a une signification transcendante par rapport au pain qui nous nourrit tous les jours.

## Mise en contexte et une expérience de prière vécue

Oct. 2013, je suis en retraite à l'abbaye. Question « moral », c'est une période difficile, beaucoup de choses sont remises en question. Après une discussion avec le père hôtelier, je retrouve un intérêt pour le catholicisme, moi, qui depuis mon adolescence m'en étais éloigné. Ayant appris l'existence d'un groupe pratiquant une forme de méditation rattachée au christianisme, j'ai donc joint un groupe de méditation chrétienne en janvier 2014.

La méditation chrétienne est un mouvement de prière contemplative né dans les années 1970. Ce mouvement a pris son essor à la suite de la redécouverte par le bénédictin John Main des textes de Jean Cassien (j'y reviens plus loin dans le texte). Quelques mois après mon entrée à Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada, j'avais entre les mains les textes des dix-sept premières conférences de Jean Cassien; il en a produit vingt-quatre au total (voir les références à la fin de l'article). Pour un rat de bibliothèque comme moi, la tentation était forte de me procurer l'ensemble de ses écrits.

Non, je ne vous dirai pas que j'ai vécu la « prière de feu », décrite par Cassien, car, pour la question de la purification, il en manque peut-être un peu..., mais il s'agit tout de même d'une expérience frappante. Je reviens en octobre 2013. J'assiste aux offices divins, j'aime le chant grégorien qui m'apaise. Je me découvre une envie de prier. Pendant les offices, une expression m'accroche constamment: « Dieu viens à mon aide, Seigneur à notre secours! ». Cette expression, le deuxième verset du psaume 70 (69), hante les offices de la Liturgie des heures et son utilisation intensive dans la liturgie est probablement un legs de Cassien (voir la prière continuelle, ci-dessous) et de la Règle du maître (un autre document de cette époque connu par Benoît de Nursie). J'ai assisté aux complies, mais je n'ai pas envie de retourner à ma chambre, car, je suis

fatigué de lire. Je monte à l'oratoire des hôtes et m'assieds. Silence et pénombre. Je ferme les yeux. Le trop-plein de l'âme explose. Larmes silencieuses, découragement, j'ai besoin d'aide, je le sais; une porte s'est ouverte. Je suis obligé d'admettre que je ne peux plus continuer comme si de rien n'était, et pour la première fois, j'ai l'impression que Quelqu'un est là, qui peut m'aider...

## La prière continuelle

Germain, le compagnon de voyage de Cassien, avait demandé à l'abbé Isaac une formule simple qui permettait aux commençants l'atteinte de la prière continuelle dont parle saint Paul (1 Th 5, 17). Ce dernier l'a invité à répéter sans cesse le verset 2 du psaume 70(69): « Dieu viens à mon aide, Seigneur à notre secours. ».

Selon abba Isaac, la répétition incessante de ce verset aide à surmonter toutes sortes de difficultés: difficulté de concentration, découragement, fatigue, peur, tristesse, désespoir, elle offre une protection contre les vices qui nous assaillent... Prier sans cesse pacifie l'âme inquiète (Conf. X, chap. 8 à 14).

**Note:** Le bénédictin John Main, s'est inspiré du dixième chapitre de la Conférence X pour introduire les membres de Méditation chrétienne à la prière continuelle que je viens de vous décrire. Toutefois, à la place du verset de Cassien, il a préféré utiliser l'expression araméenne « Maranatha » qui signifie « viens Seigneur ». Main a ouvert son premier groupe de méditation à Londres en 1975, puis, à l'invitation de Leonard Crowley, évêque auxiliaire, il fondait un prieuré bénédictin, à Montréal, en 1977.

## Quelques considérations sur la prière et la science spirituelle

Les larmes ne viennent pas toujours dans la prière, elles peuvent être provoquées par une grande joie, ou par le désespoir, par la reconnaissance de nos erreurs... N'attachons pas trop d'importance aux larmes de l'homme extérieur, ne cherchons pas à les provoquer (Conf. IX, 28 et 29).

Qu'est-ce que la vraie prière selon Cassien ? Sa définition est inspirée d'Antoine : « La prière n'est point parfaite, disait-il, où le moine a conscience de soi et connaît qu'il prie » (Conf. IX, 31)

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là dans le secret; et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mt 6,6) et (Conf. IX, 35)

Pour Cassien, si quelqu'un veut arriver à la science spirituelle, il doit passer par la purification des vices et l'acquisition des vertus (c'est la *praktikè* ou la *pratique*), alors il pourra contempler les choses divines (c'est la *theoretikè* ou la *connaissance spirituelle des Écritures*). « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu » (Mt 5, 8) et (Conf. XIV, 1 à 7). Cassien nous parle de l'importance de la *lectio divina*, l'Écriture nourrit notre prière, après avoir banni les choses terrestres, appliquons-nous à la lecture sacrée, ruminons l'Écriture pour en découvrir les sens.

Cassien ne présente pas une méthode savante d'exégèse, mais un moyen de saisir le sens spirituel des Écritures. Il appuie son enseignement sur la Bible, sur un ou plusieurs versets, et les personnages bibliques lui servent d'exemple. Les Écritures n'ont pas qu'un sens historique, elles offrent également un sens spirituel qui s'en approche selon trois genres : la tropologie (l'explication morale), l'allégorie (une lecture symbolique et l'anagogie (une lecture symbolique plus profonde que l'allégorie). (Conf. XIV, 8)

### Un exemple : Jérusalem

Au sens historique, elle est la cité des juifs. Au sens « morale », elle symbolise l'âme humaine. Au sens allégorique, elle devient l'Église du Christ, alors qu'au sens anagogique elle est la cité céleste qui est notre mère à tous...

Dans ma vie de tous les jours, je pratique une forme de *lectio divina* sur des passages bibliques,

Une âme purifiée est  
comme une plume qui s'élève  
au moindre souffle du vent  
de l'Esprit

ou des livres rattachés à la spiritualité chrétienne. Je n'essaie pas de faire une lecture exégétique, je n'ai pas la compétence pour me lancer dans ce type de travail et je reste conscient que Cassien nous met en garde contre l'orgueil qui risque de pervertir notre lecture, si notre objectif se résume à l'accumulation de connaissances livresques; souvenons-nous que l'Esprit ne se manifeste qu'aux cœurs purs, pas aux savants. Ce que je fais, c'est de lire un passage, plutôt court (un paragraphe, ou deux), une fois, deux ou trois fois, et j'écoute ce qui remonte, sans trop chercher à être conforme aux « sens officiels » (tropologique, allégorique...)... Je n'ai pas la prétention de découvrir tout ce qu'il y a à découvrir dans l'Écriture, mais j'ose espérer que l'Esprit voudra bien m'aider à suivre le chemin que Cassien m'a ouvert, il y a quelques années.

De la doctrine de Cassien, je retiens l'importance de la pureté du cœur et l'aide que peuvent nous apporter la prière continuelle, et la *lectio divina*; ces deux outils sont à la portée de toute personne qui veut s'approcher de Dieu.

### Références :

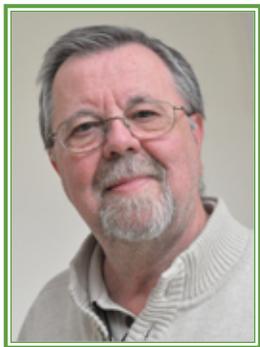
Cassien, Jean, *Les Institutions cénobitiques* (2001) et *Conférences I* et *Conférences II* (2008), Les Éditions du Cerf.

Harris, Paul, *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*. Novalis, 2004, Disponible sur le site web : <https://www.meditationchretienne.ca/produit/a-lecole-de-john-main/>

Soeur Marie-Ancilla, o.p., *Saint Jean Cassien, sa doctrine spirituelle*, La Thune, Marseille, 2002

Stewart, Columba, *Cassian the Monk*. Oxford University Press, Oxford studies in historical theology, New York 1999

## Action et action pure



Michel Boyer

Par Michel Boyer, o.f.m.  
Accompagnateur spirituel  
MCQRFC  
Trois-Rivières (Québec)

L'êtr e humain a besoin d'agir sur le réel pour le transformer. Il y trouve une certaine satisfaction. L'inactivité, au contraire, l'ennuie.

Un homme qui ne fait qu'attendre que le temps passe vit avec le sentiment d'inaccomplissement. Au VI<sup>e</sup> siècle, saint Benoît, le père de la vie monastique en Occident, a rédigé une règle de vie. Il met de l'avant l'importance du travail pour l'équilibre pour la vie des moines. Son expression en latin est *ORA ET LABORA* (Prière et travail).

Quels que soient les avantages du travail et de toute œuvre de création, un danger nous menace: l'hyperactivité qui est la démesure de l'action. Dans notre monde où tout va très vite, nous sommes stimulés constamment, pressés de répondre à toutes sortes de demandes et d'être performants. Bien des personnes ont du mal à lâcher le téléphone portable et à ne plus avoir le nez rivé à l'écran de l'ordinateur. Ce sont de nouvelles formes de dépendances toutes aussi nocives que celles que nous connaissons. Elles compromettent l'équilibre intérieur.

Bien des personnes sont devenues comme obsédées par la multiplicité de choses à faire. Nous aimons que les gens nous trouvent occupés. Albert Nolan, dans son livre *Suivre Jésus aujourd'hui*, pose cette question pertinente: Pourquoi cette obsession? Serait-ce qu'au fond nos vies sont vides et que nous avons besoin du sentiment de les remplir de l'extérieur? John Main attire notre attention sur le fait, que dans nos vies, nous avons besoin d'une certaine dose

de silence et de solitude. Il dit: « Chaque fois que des personnes ont tourné le dos à la dimension contemplative de leur vie, elles sont devenues trop occupées, actives de façon irréfléchie. »



Dans son enseignement, le bénédictin John Main souligne l'importance d'un meilleur équilibre à trouver entre intériorité et extériorité, entre action et contemplation. À la suite de son maître Jean Cassien, moine du IV<sup>e</sup> siècle, Main qualifie la méditation chrétienne d'action pure, c'est-à-dire libérée de l'égo trop préoccupé de la réussite. L'homme moderne est un angoissé qui se fuit dans la dispersion ou la superficialité. Notre maître spirituel recommande d'habiter au centre de soi, de faire l'unité en soi, à se tenir dans la présence silencieuse de ce Dieu qui habite au plus intime et qui contribue à donner sens à la vie.

Nous avons besoin de sentir que nous reposons sur un sol ferme et que notre identité ou le respect de soi-même ne seront pas balayés par la première tempête de déception ou de conflit. La méditation est le chemin vers cet enracinement en nous-mêmes.

S'arrêter, se déposer simplement dans le silence, là est la source, pour John Main, de la fécondité de toute action entreprise: Si notre vie est enracinée dans le Christ, dans son amour, nous ne devons pas être inquiets des modalités de notre agir. Cet agir jaillira tout naturellement de cet amour et sera imprégné de cet amour. Mais plus nous sommes actifs, plus il importe que notre action jaillisse de la contemplation, du silence, et qu'elle soit fondée sur elle.



## **Conscience unifiée : un esprit, un cœur : la méditation comme spiritualité globale**

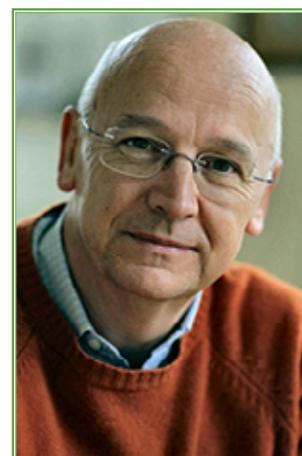


Le père Laurence parlera du thème de WCCM pour 2022, soulignant l'espoir qu'il donne au monde dans sa « nuit noire » actuelle, parce qu'il embrasse le sens positif du péché, de l'échec et de l'imperfection. « Félix culpa ! » Heureuse faute !

### **Laurence Freeman, bénédictin**

Guide spirituel actuel de la communauté mondiale de la Méditation chrétienne. Il fit son noviciat avec son guide spirituel, le père John Main, qu'il aida à créer le premier Centre de Méditation chrétienne à Londres en 1975, puis il l'accompagna au Canada pour établir une communauté bénédictine qui enseignerait et pratiquerait la méditation. À la mort du père John, il lui succéda.

Il est l'auteur de plusieurs livres traduits en français, dont *Jésus, le Maître intérieur*, (Albin Michel, 2002), *La voie de la contemplation* (Le Passeur, 2014) *Lettres sur la méditation – Le christianisme face au silence* (Albin Michel, 2007) *Quand méditer donne du sens au travail* (Le Passeur, 2020).



**MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRFC) :**  
**CONFÉRENCE** (en personne et en Zoom) – le mardi 14 juin 2022  
au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, de 16 h à 19 h

**Coût :** 25 \$ pour les membres (avec carte de membre)  
et 30 \$ pour les non-membres

### **INSCRIPTION NÉCESSAIRE**

soit en contactant le secrétariat MCQRFC :  
(450-446-4649 ou [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca))

soit sur le site Web de MCQRFC :

<https://www.meditationchretienne.ca/inscription-au-ressourcement-du-14-juin-2022-avec-le-pere-laurence-freeman-osb/>

## Le site web de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada MCQRFC

Le site internet de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada est une clé importante de soutien envers la communauté de méditation et toute personne intéressée à la méditation chrétienne.

Chaque jour, le site internet ([www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)) et la page Facebook ([www.facebook.com/mcqrfc](https://www.facebook.com/mcqrfc)) vous proposent de courts textes: la *Sagesse du jour*, le *Texte méditatif du jour*, de même que *Les réflexions de Laurence Freeman pour chaque jour du Carême...* pour mettre du vent dans vos voiles à tous les jours!

Vous pouvez également y retrouver les anciens numéros de notre revue *Échos du silence* et ceux de la revue *Meditatio* (Méditation chrétienne de France). Plusieurs autres ressources intéressantes s'y retrouvent aussi... notre boutique... un endroit pour méditer... des textes de l'École internationale de Méditation chrétienne, etc. Prenez le temps de naviguer et de rechercher.

**Une vidéo d'animation de 8 min 56, en français.** (voir la page d'accueil de notre site web)



**Traduction et narration: père Michel Boyer, franciscain – accompagnateur spirituel de MCQRFC**

On y présente la méditation à des personnes qui n'ont jamais médité auparavant – en particulier des chrétiens qui pensent qu'elle ne fait pas partie des traditions chrétiennes.

C'est dans cet esprit que Paul Demeyer, un réalisateur d'animation basé à Los Angeles, a produit cette vidéo et la partage généreusement comme ressource de soutien. Beaucoup de gens, y compris de nombreux chrétiens, pensent que la méditation ne se trouve que dans le bouddhisme ou l'hindouisme. La méditation appartient aussi à la tradition chrétienne en tant que prière du cœur, où nous lâchons toutes pensées et paroles. Jésus dit: «Allez dans votre chambre intérieure, fermez la porte et soyez là en présence de Dieu».

Dans sa vidéo, Paul Demeyer, nous emmène dans un doux voyage animé pour vous montrer à quel point ce processus est simple et naturel. Merci de partager ces informations.

Merci de partager ces informations pour les faire connaître au plus grand nombre de personnes !

**MARANATHA !**