

Échos du silence

VOLUME 31 N° 2 AUTOMNE 2023

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** Mot de la rédactrice en chef – *Joanne Mineault*
- 4** Mot de la présidente – *Louise Hébert-Saindon*
- 5** Métanoïa– *Laurence Freeman*
- 12** Écologie intérieure et extérieure – *Rachelle Fortin*
- 14** Un second regard: la métanoïa dans la communauté canadienne 2019-2023 –
Révérend Martin Malina
- 15** Se faire présence à Dieu – *Michel Boyer*
- 16** *Le chant du silence, l'art de méditer* de John Main – *Yvon R. Théroux*
- 17** Le silence..., pas si facile! – *Marc Lacroix*
- 19** Randonnée-pèlerinage le dimanche 23 juillet 2023 – *Michelle Paradis et
Pierrette Bergeron-Therrien*
- 20** Présence-ciel – *Johanne Poirier*
- 21** Dom André Louf, l'homme intérieur et la prière – *Marc Lacroix*

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

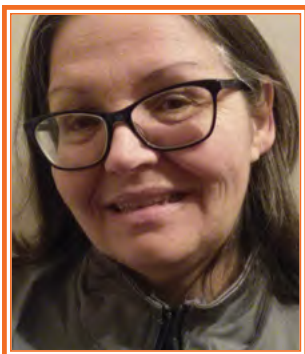
Mont-Saint-Hilaire

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



450 467-6509

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



Par Joanne Mineault
Val-des-Monts, Outaouais
(Québec)

Chères méditantes et chers méditants, c'est avec une joie renouvelée que je vous présente *l'Échos du silence*, édition automne 2023.

Nous avons connu un été où le feu a brûlé continuellement. Après le long confinement de la COVID-19, les pluies parfois trop abondantes, les débordements des cours d'eau et les conflits armés dans le monde, nous vous offrons un numéro sur notre transformation.

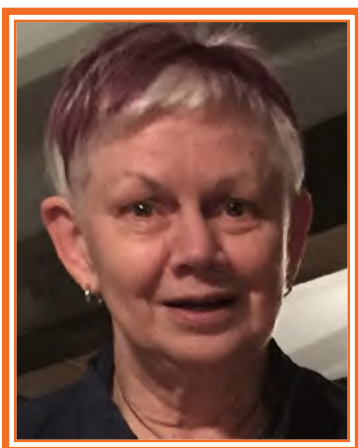
Une longue lettre publiée en juillet 2023 par Laurence Freeman nous invite à une transformation totale, à une métanoïa. Suivra une

conférence qu'il a prononcé à la 26^e Conférence annuelle des Nations unies sur le changement climatique (COP-26) à Glasgow, Écosse, en novembre 2021. Martin Malina nous apporte un point de vue complémentaire sur qui nous sommes et quel peut être notre rôle dans ce grand bouleversement.

Dans la suite des choses, Michel Boyer, Yvon Thérout et Marc Lacroix nous invitent à une réflexion sur le processus de méditation. Aussi, nous aurons quelques nouvelles de groupes de méditation et une recension d'un livre sur le parcours inspirant de Dom André Louf, abbé de la trappe du Mont-des-Cats.

Merci à tous et à toutes pour vos textes et merci à Pierrette Bergeron-Therrien, Andrée Marcoux et Marc Bellemare d'avoir pris le temps de relire l'ensemble des articles fournis.

Je vous souhaite une bonne lecture.



Andrée Marcoux



Pierrette Bergeron-Therrien



Marc Bellemare



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

Comme vous allez lire dans cette édition automnale de l'*Échos du silence*, le sujet de l'écologie est une question « brûlante » sur laquelle nous nous sommes penchés. Nous avons vu l'Australie brûler entre 2019 et 2020 et depuis, une suite dévastatrice de feux un peu partout sur la planète. Les pays les moins développés, comme la Somalie, subissent actuellement la sécheresse et des inondations sévissent au Pakistan. Ici au Canada, cet été, la Colombie-Britannique et le Grand Nord ont vu le feu détruire la faune et la flore sans parler des villes et villages. Même les saisons sont perturbées... Il faut changer !

Pourtant nous consommons toujours, comme s'il n'y avait pas de lendemains; les gaz à effets de serre font des dommages notés par les scienti-

fiques et les Nations unies. Pour nous, notre référence est biblique. Dans l'Ancien Testament, le feu symbolise la Parole de Dieu et le jugement divin qui purifie.

Mais cette phrase du Nouveau Testament révèle une clé intéressante: « *C'est un feu que je suis venu apporter sur la terre et comme je voudrais qu'il soit déjà allumé!* » (Lc 12, 49)

Le feu qu'on devrait allumer est le feu intérieur, le feu de l'Esprit-Saint. Une écologie intérieure devrait s'exprimer dans une écologie selon la sagesse de notre porte-parole international, le père bénédictin Laurence Freeman, o.s.b., comme vous verrez ci-après. Finalement, dépouillement, unité et coresponsabilité proviennent d'une vie vécue selon le modèle des mystiques de tous âges, notamment les Pères et Mères du désert. Prenons l'exemple des mystiques, de François d'Assise et des déchaussés, afin de changer radicalement notre consommation effrénée et revenir à la sagesse d'une simplicité radicale vécue au quotidien.





La lettre de Laurence Freeman, o.s.b., juillet 2023

Nous reproduisons la lettre de Laurence Freeman traduite en français et publiée dans le *Bulletin trimestriel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne* de

WCCM France parue en juillet 2023.

Vous pouvez lire l'entièreté du bulletin au : <https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/simple-file-list/Meditatio/No-Bulletin-trimestriel-2023-2-ete-juillet-2023.pdf>

J'ai rencontré hier, par Zoom, Maria et Albert Zakharov, les coordinateurs de la WCCM en Ukraine. Peu après le début de la guerre, j'avais été profondément ému par le commentaire extraordinaire qu'ils avaient fait sur un ton très banal : « Nous sommes en guerre pour notre survie. Et c'est maintenant qu'il faut parler de méditation ». Cela m'a conduit à me rendre sur place l'an dernier et à partager en ligne ces événements où leur exemple d'unification de la contemplation et de l'action est devenu une source d'inspiration pour notre communauté et pour beaucoup d'autres. Il me semble que cette conscience unifiée est un signe du pouvoir de la *métanoïa*. Elle témoigne des fruits de la méditation dont toute l'humanité a besoin aujourd'hui pour sa survie.

Maria, Albert et moi avons parlé hier de leur visite et de celle d'autres méditants ukrainiens à Bonnevaux, ainsi que d'une retraite à Lviv lorsque je m'y rendrai en septembre. Ils m'ont appris une autre chose : il existe une rose appelée Métanoïa. Il s'agit d'un rosier grimpant vigoureux avec des fleurs doubles allant de l'orange au rose saumoné, avec un parfum puissant mais délicat. Il a besoin d'un arrosage abondant et de beaucoup de soleil, mais il fournit en échange

une floraison ininterrompue de mai à octobre. Ils venaient de planter chez eux, dans leur petit jardin, un rosier Métanoïa et en parlaient avec espoir en souriant.

Nous sommes, pour la plupart d'entre nous, de plus en plus conscients du fait que nous sommes tous engagés dans un autre genre de guerre. La tragédie quotidienne en Ukraine nous en fait douloureusement prendre conscience. Il s'agit de la lutte que nous menons pour notre survie contre les forces extrêmes de l'ombre au sein même de l'humanité. Les champs de bataille de cette guerre sont dominés par la science, la technologie et les forces du marché dans tous les domaines de l'activité humaine, de la crise centrale de l'environnement à tous les aspects de la culture dans toutes les institutions sociales. Sans une nouvelle façon de voir et de comprendre la réalité, les forces qui s'opposent à l'humanité risquent d'être trop importantes pour résister, précisément parce qu'elles viennent de l'intérieur de nous-mêmes. L'autodestruction de cette guerre de l'humanité contre elle-même est trop immense et trop complexe pour qu'une solution puisse être trouvée, si ce n'est celle qui émergerait d'une forme nouvelle et radicale de simplicité.

Si du moins nous acceptons cette nécessité de changer d'état d'esprit, nous verrons combien il est plus urgent de planter partout dans le monde la rose de la *métanoïa* dans les cœurs et les esprits que de se lamenter, de blâmer et de se focaliser dans des discussions sans fin. Le parfum délicat et diffus d'une rose attire l'attention et met en évidence l'unité même de l'humanité que nous avons oubliée. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui dise ne pas aimer l'odeur ou l'aspect des roses, mais on peut parier qu'il existe pour ceux-là un forum dans les médias sociaux.

Au lieu du conflit, la *métanoïa* produit des fleurs en abondance, éveillant la beauté de l'humanité, nous montrant à nouveau notre potentiel et le véritable sens de l'existence. À mesure

qu'elle est reconnue, goûtée, ressentie et perçue dans l'ensemble de l'humanité, la *métanoïa* devient plus qu'une nouveauté de plus dans la mode mondiale. Elle est potentiellement l'aube d'une nouvelle expérience religieuse qui est la même pour tous et qu'aucune tradition ne revendique exclusivement. Le pape François affirme que « la prière est une valeur universelle ». Le dalaï-lama dit : « ma religion est la bonté ». Lorsque l'esprit s'ouvre au pouvoir de la *métanoïa* qu'il possède, il se comprend lui-même et comprend le monde, offrant une vision probante d'un nouveau type d'humanité pour laquelle il vaut la peine de vivre et de mourir. À défaut d'autre chose, c'est une alternative à notre trajectoire actuelle vers l'autodestruction.

Comme toute nouvelle pousse, la rose Métanoïa a besoin d'être plantée et nourrie avec soin, mais elle devient ensuite robuste et résistante. Notre travail intérieur personnel pour la *métanoïa* doit également commencer par être petit et fragile. Lui aussi a besoin d'être cultivé avec soin, mais en changeant notre façon de voir, il exerce un effet transformateur sur le monde dans lequel nous vivons. La méditation est un bon travail de plantation et de culture. Il ne s'agit pas d'une fuite égoïste de la réalité ni d'un jardin privé au service de notre intérêt personnel.

C'est essentiellement un travail agréable qui produit un parfum de paix.

Les artisans de paix sont bénis parce qu'ils luttent. C'est le sens du *djihad* : il ne s'agit pas d'extérioriser nos ténèbres intérieures dans la haine des ennemis, mais de combattre en nous-mêmes la haine et le rejet de soi et l'ignorance. « Car ce n'est pas contre des êtres de chair et de sang que nous luttons, mais... contre les puissances de ce monde de ténèbres et contre les forces spirituelles du mal dans les royaumes célestes » (Éph 6,12).

Dans le travail de la connaissance de soi, nous nous débarrassons de nos illusions et voyons les choses telles qu'elles sont. Les puis-

sances des ténèbres sont obligées de battre en retraite, mais elles lanceront des contre-offensives lorsque nous deviendrons satisfaits de nous. La guerre spirituelle ne tolère aucune violence à l'égard des autres ou de nous-mêmes. Son arme secrète est le pouvoir de l'altruisme. L'égoïsme recule devant lui et finit par accepter sa défaite. La méditation est une longue campagne de soutien à la *métanoïa* qui a besoin de réserves profondes dans son alliance avec la douceur, la fidélité et la confiance. En regardant la peur dans les yeux et en transformant la souffrance, la méditation jette sur nos ombres une lumière pure.

Si nous refusons de travailler sur notre part d'ombre, elle nous mine inévitablement de l'intérieur. Elle accroît la misère en se manifestant par l'action égoïcentrique ou une inaction fixée sur soi. Les eaux usées de la psyché s'infiltrent dans le milieu environnant, gâchant la beauté naturelle de la famille, des amitiés, du bon travail et de la vie sociale. En fin de compte, la pollution psychique se répand dans le monde physique, comme nous le voyons avec le sol, la faune, l'air et les océans.

Nous n'avons pas besoin de théories du complot. La racine du problème est plus proche de nous. L'ombre des hommes relie le schéma des fusillades de masse, des jeux de pouvoir des dirigeants despotiques, celui de la vague des maladies mentales qui touche aussi maintenant l'enfance à grande échelle, des injustices cyniques du système financier, de l'hypocrisie politique, de la toxicomanie endémique et du recul désespéré de la réalité dans les divertissements industriels. Une grande partie de ces problèmes se retrouve dans les nouvelles quotidiennes et les forums de discussion, mais ils influent directement sur la psyché humaine. Incompris, ils nous plongent plus profondément dans la dépression collective et le désespoir.

Lorsque j'étais étudiant, j'ai été frappé par ces mots d'un grand poète à l'annonce de la mort d'un autre :

Dans les déserts du cœur

Que jaillisse la fontaine de guérison.

Dans la prison de ses jours

Enseigne à l'homme libre comment louer.

W.H. Auden, *En mémoire de W.B. Yeats*

Le parfum de la *métanoïa* dissipe l'ombre et redonne espoir à l'écologie de l'humanité.

Kim Nataraja, dans *Dancing With Your Shadow* [*Danse avec ton ombre*], montre que dans toute vie, le « travail de l'ombre » est un élément essentiel de la pratique de la méditation et qu'il doit donc être pris au sérieux et sans crainte. Chacun de nous a son ombre : pensez aux tentations de Jésus dans le désert avant son baptême ou au djihad mental du Bouddha avant son éveil. La question qui plane sur ce mystère de la conscience humaine est la suivante : « D'où vient cette ombre universelle et tenace ? » Si nous voulons gérer notre peur et notre déni de l'ombre, nous devons répondre à cette question. Ce n'est qu'alors que nous pourrions danser avec notre ombre au lieu de nous laisser dominer par elle. Au lieu de la projeter comme un ennemi extérieur — et quand on la voit, il est vrai qu'elle est répugnante — nous devons la considérer avec sagesse et compassion comme étant nôtre, comme une partie de nous-mêmes. Chacun d'entre nous a en lui un vilain petit canard assis contre le mur dans une salle de danseurs heureux, qui fait la grimace, refusant de se joindre à la fête parce qu'il se sent si peu attirant et indésirable.

Tout ce qui se trouve dans l'incommensurable univers, actuellement estimé à 95 milliards d'années-lumière, a une certaine durée de vie. Les galaxies, les étoiles, les trous noirs viennent à l'existence et atteignent tous leur fin individuelle. Notre courte durée de vie en est le reflet, mais de

manière plus consciente et plus douloureuse que les étoiles. Une galaxie ne sait pas si elle est jeune, vieille ou mourante. D'une étape à l'autre du parcours, de l'ovule fécondé au cadavre sans vie, nous sommes l'histoire d'une conscience qui évolue. Le vieillissement commence à la naissance. À chaque étape de l'éveil, nous devons abandonner le passé et accueillir le neuf. Mais alors, nous nous attachons à nouveau : « C'est là où je suis maintenant, et je connais les choses de ce point de vue. Je rechercherai la variété par tous les moyens, mais je résisterai au changement. » Nous pensons que nous sommes comme Dieu, au-dessus du changement. Cela devient le « non » qui s'accroche à tout ce qui est vraiment nouveau, une fermeture de l'esprit à ce que nous ne pouvons pas contrôler : un combat d'arrière-garde contre le dépassement et le renoncement. Cela produit l'association des forces que nous appelons l'ombre, et lorsque nous prononçons le mantra sérieusement, l'ombre sort de l'ombre.

Chaque fois que nos projets sont contrariés ou que quelque chose de terrible se produit, nous nous sentons impuissants et nous demandons « pourquoi », puis, très vite, « qui », et nous cherchons un coupable. Il n'est pas surprenant qu'à ce stade de la crise de l'humanité, nous soyons toujours à la recherche de boucs émissaires pour diaboliser et expliquer notre situation difficile. En effet, de nombreux individus devraient être traduits en justice pour leur rôle, mais cela ne résout pas le problème. Nous avons besoin d'un contexte plus profond, d'esprits plus larges et plus clairs.

La métanoïa est le processus continu qui conduit notre ascension vers la pleine conscience. Aujourd'hui, nous pouvons voir comment elle révèle le spirituel, à la fois à l'intérieur et au-delà de tout ce que nous adorons dans le matériel et le quantifiable.

Pour voir cela, cependant, nous devons abandonner complètement l'idée d'un chemin spirituel. Faute de quoi, nous continuerons à le

quantifier, le cataloguer et le mercantiliser. Ce que nous appelons le chemin spirituel est simplement le parcours de vie de chaque être humain en constante évolution. Il est difficile, c'est une lutte permanente entre les contraires. Il y a des oasis et des lieux de repos, mais ils ne durent pas longtemps, car même eux font partie du flux de la vie. Le flux est bloqué si nous n'exorcisons pas nos forces intérieures de refus et de négation, qui se manifestent non seulement dans le tyran politique ou le magnat mégalomane, mais aussi dans notre propre égoïsme sous l'influence de notre ombre. Lorsque le flux s'arrête, la stagnation s'installe. Le bonheur auquel nous aspirons s'évapore, nous laissant épuisés et désillusionnés.

Nous sommes devenus une culture de l'activité sans fin et de l'épuisement. Mais avec un bon traitement, le poison devient la médecine. La désillusion, malgré la douleur et la honte qu'elle entraîne, ouvre la porte à une nouvelle vision de la réalité. Lorsque nous touchons le fond, nous commençons l'ascension. L'effondrement mène à l'éveil. L'épuisement reprend vie. Le traitement consiste à libérer le flux de conscience. Nous appelons cela « croissance » — au-delà de tout bonheur imaginé — ou « épanouissement », ou « plénitude de vie », ou « royaume de Dieu ». Le problème est que, dans une culture hyperactive et axée sur l'ego, il nous est difficile d'imaginer que ce traitement consiste simplement à appliquer le calme et le silence à nos cœurs et nos esprits troublés. John Main disait que la plus grande difficulté de la méditation est sa simplicité.

On ne parvient pas à la *métanoïa* par un acte de volonté ni même par une grande souffrance. Elle s'ouvre, comme une rose, lorsque nous voyons et acceptons la réalité telle qu'elle est. Le peu que je sais de la culture des roses, c'est l'importance des têtes fanées. Dès que la rose en fleur commence à perdre ses pétales, on la coupe à l'endroit où elle rejoint la tige de la plante. « Une coupe régulière permet de diriger l'énergie vers

une croissance plus forte et vers davantage de fleurs », indique le site web. Et une autre source de sagesse dit ceci : « *Je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron. Il coupe en moi tout sarment qui ne porte pas de fruit, et il émonde tout sarment qui porte du fruit, afin qu'il porte plus de fruit* » (Jn 15,1-4).

La métanoïa s'ouvre comme une rose lorsque nous voyons et acceptons la réalité telle qu'elle est.

L'émondage est un art qui demande du courage. Par nous-mêmes, nous ne parviendrions pas à maintenir le traitement nécessaire à une croissance saine. Qui aime couper ? Le traitement n'est pas une simple technique. Il est inscrit dans le dessein originel de notre création qui inclut le mystère du salut par la grâce et celui de la divinisation par l'amour. Travailler avec notre ombre — décapiter nos illusions, méditer — est impossible dans l'isolement. La tromperie de l'ego est de croire que nous pouvons grandir sans l'abandon radical et aimant de notre précieuse souveraineté. Jésus a illustré cela en disant que le sarment a besoin d'être uni à la vigne, sinon il se dessèche. Le Bouddha dit que le chemin spirituel est inconcevable sans le sangha, la compagnie. La communauté — et (mot redouté par beaucoup) l'Église — est le support de l'amitié sacrée qui aide la conscience à évoluer. Il ne s'agit pas de l'Église en tant qu'institution, mais de la véritable Église en tant qu'expérience communautaire.

Tout ce qui est personnel, tout ce qui a trait à la conscience, nous éveille à deux dimensions de cette amitié sacrée. Chacun cherche à embrasser l'autre : l'individuel et l'universel, le moi et le eux, le local et le mondial. Ces paradoxes créent la souplesse nécessaire à la croissance. Les arguments religieux divisent lorsque les dimensions locale et universelle ne peuvent être harmonisées. Le symbole mystique de l'Église en tant que corps humain la révèle unifiée en ses nombreuses

parties, un rosier, une vigne avec de nombreuses branches.

Pensez à notre communauté de la WCCM [Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, CMMC], par exemple. Chaque groupe de méditation local est une fleur spécifique qui sait qu'elle fait partie d'une communauté mondiale. Parfois, les coordinateurs nationaux me disent qu'ils rencontrent des groupes qui disent ne pas se sentir particulièrement liés à la vigne. Le parfum de la *métanoïa* peut changer cela et apporter des bienfaits à tous. Ceux qui sont conscients de ce lien aident le local et le mondial à s'unifier. Le don de l'amitié sacrée est alors encore plus apprécié. Cela produit généralement une générosité renouvelée pour partager le don de la méditation avec de nouvelles personnes.

En entrant dans le champ de force du paradoxe du local et du mondial, du personnel et de l'universel, nous entrevoyons des plans de conscience qui se chevauchent à l'infini. Cela ressemble-t-il un peu à Dieu ? Saint Thomas d'Aquin dit que tout être est un nom de Dieu et qu'aucun être n'est un nom de Dieu.

La méditation nous libère en nous faisant prendre conscience que, puisque Dieu est inconnaissable, la religion — en tant qu'institution, dogme, rituel et dévotion — est un indicateur, et non le contenant ou le dernier mot sur Dieu. Ce n'est que lorsque nous savons que nous ne pouvons pas connaître Dieu que nous pouvons lui faire confiance et l'aimer. « *Lui, vous l'aimez sans l'avoir vu ; en lui, sans le voir encore, vous mettez votre foi, vous exultez d'une joie inexprimable* » (1P 1,8). Nous atteignons ce niveau de connaissance dans le nuage de l'inconnaissance où nous entrons en reléguant tout ce que nous savons, tout, dans le nuage de l'oubli. C'est le travail du mot sacré.

Comme un rayon laser, le mantra nous fait passer par des niveaux de conscience de plus en plus subtils. Un rayon laser est un faisceau de

lumière réduit à un point minuscule. Ce faisceau peut être envoyé à des kilomètres dans le ciel et utilisé pour couper du métal. Il est immense et minuscule. Personnellement, je lui dois une grande reconnaissance car un traitement au laser m'a sauvé la vue, après un décollement de la rétine, quand j'avais une vingtaine d'années. Comme un laser sur son passage étroit, le mantra traverse les blocs de négation et de déni, et déplace la montagne de l'ego qui fait obstacle à la prochaine étape de la conscience. Il devient plus étroit et plus fin au fur et à mesure que nous lui accordons notre attention et qu'il consume l'ombre restante. Même avant la fin, qui vient de la grâce de Dieu et non de notre effort, nous aurons des aperçus de la fin de notre parcours, non pas projetés dans le futur, mais comme une réalité présente.

Il s'agit d'un état de simplicité complète qui exige qu'on renonce à tout. L'enseignement chrétien sur le mantra comme voie de la « prière pure » commence au V^e siècle avec Jean Cassien. Celui-ci compare le mantra à la première étape de l'apprentissage de la lecture à un enfant. « Comment un enfant pourrait-il prononcer les syllabes du mot le plus simple, s'il n'a pas d'abord appris les lettres de l'alphabet ? » Si, en apprenant à lire, nous devenons capables d'une plus grande complexité — des mots, puis des phrases, la lecture de textes, puis celle des bulletins de méditation — le paradoxe ici est qu'en apprenant la méditation, tout devient de plus en plus simple.

Le mantra est une voie qui dure toute la vie et qui ne fait progressivement qu'un avec sa destination. Les enfants le comprennent mieux que les adultes, parce qu'ils sont plus proches de l'immédiateté de l'expérience. L'engagement n'est un problème que tant que nous considérons la méditation comme un moyen d'atteindre quelque chose. Ainsi, la passion est peut-être une meilleure façon de comprendre ce dont nous avons besoin pour ce travail et pour suivre cette

voie. Non pas la passion de la possession, mais la passion d'aimer de tout notre cœur, de tout notre esprit, de toute notre âme et de toute notre force, et de permettre ensuite à l'amour, concentré en un seul point dans le travail de la méditation, de s'étendre vers l'extérieur. La passion de l'amour est la voie unifiée de l'union et de la dépossession, la joie du lit conjugal et la souffrance de la crucifixion. L'esprit contemplatif qui grandit à travers cette expérience répétée comprend pourquoi les mots passion et patience ont la même racine. La traversée fidèle de ce qui doit être enduré produit le risque fou de perdre sa vie dans l'amour, sans garantie de la retrouver.

L'humanité a aujourd'hui besoin des nouvelles valeurs qui naissent de ces mystérieux paradoxes de la dimension spirituelle. Elles émergent à la conscience à travers les change-

ments que nous vivons en nous-mêmes et l'espoir qui renaît en affrontant notre ombre.

Partout, nous constatons les dommages collatéraux causés en attachant notre avenir à la valeur illusoire d'une croissance matérielle illimitée. Certes, par la magie de la technologie, l'humanité a développé des pouvoirs miraculeux, mais que nous importe d'avoir gagné le monde au prix de notre être véritable? Est-ce cela le progrès? Les valeurs d'une culture de l'excès inutile, ainsi que de faux espoirs, nous ont épuisés, nous et la planète. L'épuisement psychique et la désintégration sociale qui en résultent ne sont donc pas une cause, mais une horrible conséquence de la déshumanisation des êtres humains.

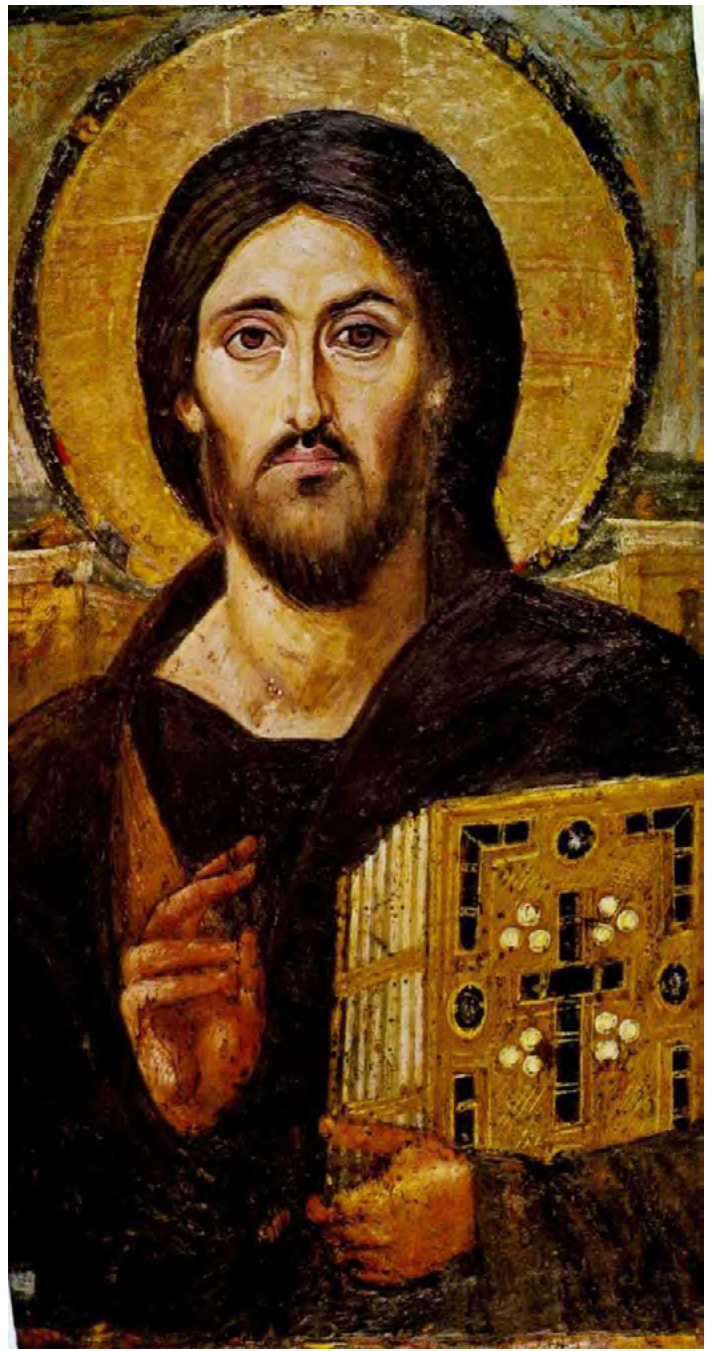
Les prophètes ont toujours exhorté les gens à lire les signes des temps. Il est difficile de les lire et de les interpréter tant que nous y



sommes englués et que notre vie personnelle semble entraînée dans leur système de fausses valeurs polluantes. Nous avons besoin de la *métanoïa* pour voir les signes, mais nous devons aussi restaurer les compétences requises pour la *métanoïa*.

Parmi celles-ci, j'ai tout d'abord mentionné le don et le pouvoir du mantra. La prière pure est l'ascèse essentielle et l'exercice principal de la croissance spirituelle. Comme la rose *Métanoïa*, la méditation a besoin d'être plantée, enracinée et nourrie avant de fleurir et d'exhaler son parfum. Deuxièmement, nous devons réapprendre l'art ancien de la lecture des textes de sagesse. J'en parlerai dans une série en ligne de la WCCM qui débutera en septembre. En troisième lieu, il y a la compétence contre-culturelle de l'amitié sacrée. Cette forme de confiance et de relation bienveillante n'est pas liée à la commodité, au plaisir ou à l'utilisation des personnes. Elle naît lorsque nous partageons avec d'autres la solitude du silence. Enfin, une communauté authentique, engagée dans un service et une mission, se développe à partir de cette solitude. Il ne s'agit pas d'un club, d'une fête ou d'un groupe de réflexion. C'est une école de service où nous travaillons avec notre ombre et aidons les autres à travailler avec la leur. Avec ces compétences et ces dons spirituels, nous pouvons travailler à dissoudre l'emprise atomisante de la polarisation qui déchire et divise les sociétés. La méditation ouvre la porte à la médiation.

Il y a quelques années, alors que je visitais le monastère Sainte-Catherine dans le Sinaï, j'ai eu la chance de pouvoir admirer une icône du Pantocrator réalisée au VI^e siècle, que j'avais longtemps aimée et contemplée dans des reproductions. J'étais maintenant en présence de l'original et j'ai passé beaucoup de temps assis devant l'icône. Voir comment chacun des yeux du Christ s'engage différemment avec nous et nous entraîne dans sa façon de voir m'a changé. Dans sa *métanoïa* totale, il voit tout à la fois, le monde de l'ombre, de l'illusion et de la souffrance, mais



Icône du Pantocrator

aussi la claire lumière du jour éternel. J'ai ressenti que tout son visage, dans cette œuvre unique d'art sacré qui révèle la divine humanité qui nous a été donnée, exprime la connaissance et la compassion que sa passion — dans les deux sens du terme — a libérées. Le regarder simplement, c'est voir qu'il est présent et conscient en nous.

Avec beaucoup d'amour
Laurence

Écologie intérieure et extérieure

Par Rachelle Fortin
Ottawa (Ontario)

La contribution de la méditation sur l'équilibre de l'écologie, selon Laurence Freeman, o.s.b.

Le 2 novembre 2021, le père Laurence Freeman participait à la COP 26 (Conference of the Parties, en français : Conférence des parties) à Glasgow en Écosse.

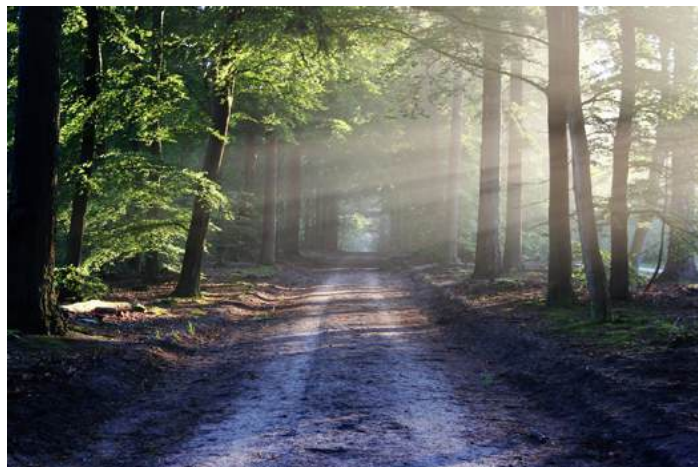
En résumé, les buts de cette 26^e conférence annuelle des Nations unies sur le changement climatique étaient de :

1. Sécuriser le zéro net mondial, c'est-à-dire de réduire les émissions de gaz à effets de serre aussi proches de zéro possibles d'ici le milieu du XXI^e siècle.
2. Proposer des solutions pour protéger les communautés des effets des changements climatiques et restaurer les écosystèmes déjà affectés.
3. Débloquer des fonds (au moins 100 milliards de dollars par an) pour atteindre les deux premiers objectifs.
4. Encourager la collaboration entre gouvernements, entreprises et sociétés civiles dans tous les pays participants pour atteindre les deux premiers objectifs.

L'apport du père Freeman fut d'expliquer et de promouvoir les avantages de la pratique de la méditation dans la recherche d'une solution pour un problème aussi complexe.

L'utilité de la méditation dans la lutte aux changements climatiques est, au départ, quelque chose de difficile à saisir et encore plus difficile à mesurer.

Tout d'abord, le père Freeman commence par distinguer deux niveaux d'écologie : l'écologie intérieure, (par exemple : santé mentale, physique, émotionnelle) et l'écologie extérieure, (comme le travail, la vie sociale et la vie politique).



Ces niveaux sont et doivent être compris comme un tout, très complexe, qui affecte l'être humain dans tous les aspects de sa vie. Donc,

- 1) un déséquilibre dans notre écologie intérieure affectera notre écologie extérieure, et vice versa et
- 2) il est difficile de rééquilibrer un de ces niveaux sans devoir rééquilibrer l'autre.

Par exemple, à force de faire l'expérience et/ou être témoin des conséquences de la pollution, beaucoup d'entre nous ressentent de plus en plus d'anxiété. Nous constatons avec effroi que bien des aspects de notre écologie intérieure tout comme ceux de notre écologie extérieure sont en déséquilibre et que plusieurs interventions sont nécessaires pour réharmoniser le tout.

Le père Freeman suggère donc que la méditation constitue un des maillons manquants, le maillon spirituel, qui peut nous aider à faire face à cette crise. Bien que la pratique de la méditation ne soit pas une panacée, elle est le fruit d'une pratique millénaire et, par son pouvoir de transformation sur notre conscience, nous aide à diriger notre attention sur le réel et à améliorer notre habileté à communiquer et négocier des situations tendues. À mesure que sa pratique et ses fruits se répandent, elle peut devenir un outil pour faire progresser notre capacité à faire et refaire communauté autour de nous. Son impact devient collectif.

Le défi que nous pose la crise climatique est de créer l'unité entre nous et de parvenir à un consensus qui nous permettra de faire la part entre nos intérêts individuels à court terme et le bien commun. Être sage, c'est de passer d'une conscience individuelle à une conscience globale. La méditation ne peut être imposée, mais lorsqu'elle est le fruit d'un choix, elle promeut la liberté sociale et peut devenir un catalyseur d'une nécessaire transformation sociale. Nous devons réapprendre que l'individu ne peut vivre séparément de son environnement.

Pour John Main, la méditation est « *la voix de la véritable connaissance de soi et c'est pourquoi elle est identique à la véritable humilité.* » Je ne peux m'empêcher de songer qu'il nous faudra une grande dose d'humilité, pour venir à bout du problème de la crise climatique.

Mais laissons-nous encourager par John Main. « *Par l'immobilité dans l'esprit, nous avançons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de nous éloigner du rivage, nous ne pouvons manquer de trouver la direction et l'énergie nécessaires. Plus nous avançons, plus le courant devient fort et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de notre foi est mise à l'épreuve par le paradoxe que l'horizon de notre destination recule toujours. Où allons-nous avec cette foi plus profonde ? Puis, progressivement, nous reconnaissons la signification du courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.* ».

Pour conclure son exposé, le père Laurence a discuté des difficultés et solutions pour maintenir une pratique quotidienne et a terminé en guidant

l'assistance dans un moment de méditation d'une durée de 10 minutes.

Merci à Florence Marquis-Kawecki, pour le texte de John Main.

Si vous désirez lire davantage à ce sujet, trois réflexions du père Freeman sont disponibles en français sur le site de MQCRFC :

1^{re} réflexion : (1^{er} novembre 2021) https://www.meditationchretienne.ca/reflexion_lfreeman/reflexions-de-laurence-freeman-present-a-la-cop26/

2^e réflexion : (2 novembre 2021) https://www.meditationchretienne.ca/reflexion_lfreeman/reflexions-de-laurence-freeman-present-a-la-cop26-2/

3^e réflexion : (3 novembre 2021) https://www.meditationchretienne.ca/reflexion_lfreeman/reflexions-de-laurence-freeman-present-a-la-cop26-3/

Ouvrages consultés pour cet article :

1. Cop 26 Goals, The National Archives, UN Climate Change Conference, UK, 2021, webarchive.nationalarchives.gov.uk
2. Freeman, Laurence OSB, *Inner Ecology Outer Ecology, Thoughts from COP 26 Meditation*, Copyright The World Community for Christian Meditation, 2023
3. COP 26, CDN, ODD, CCNUCC... *Décoder les mots du climat*, Centre régional d'information pour l'Europe occidentale, Nations Unies, 2023, unrik.org
4. Main, John OSB, extrait de « Meaning, Significance, and Purpose », dans *The Hunger for Depth and Meaning*, ed Peter No, (Singapour : Medio Media, 2007) p.149

Un second regard : la métanoïa dans la communauté canadienne 2019-2023



Par révérend Martin Malina
Faith Lutheran Church Ottawa,
Coordinateur national,
Canadian Christian
Meditation Community,
Arnprior (Ontario)

Nous disons souvent que « tant de choses ont changé » lorsque nous évoquons le bon vieux temps, mais cela est parfois une façon de critiquer la façon dont les choses se passent aujourd'hui, ou alors, le chemin qu'elles semblent prendre.

Il n'est donc pas étonnant que le thème de la *Canadian Christian Meditation Community* (CCMC): « **Métanoïa – Laissez votre esprit se refaire** » a été l'objet de critiques. Au fond, nous n'aimons pas le changement. Et pourtant il survient tout autour de nous, en permanence.

Je crois que les quatre dernières années ont été le théâtre du plus grand nombre de changements que l'on puisse observer en un siècle. La pandémie a eu sur nous l'effet d'un tremblement de terre, en bouleversant la façon dont nous entrons en relation les uns avec les autres, particulièrement le passage de rencontres en personne à l'établissement de communautés en ligne.

Les années de pandémie ont également révélé et amplifié certains défis auxquels nous avons toujours été confrontés: membres vieillissants de l'organisme, difficulté de recrutement de responsable de communauté régionale, difficulté de recrutement au conseil national, enjeux de la diversité démographique d'un océan à l'autre du pays comportant six fuseaux horaires, communications dans les deux langues officielles du Canada.

Peut-être devrions-nous nous interroger sur ce que nous ne voyons pas, afin de reconnaître la vie nouvelle qui jaillit autour de nous. Porter un second regard sur ce que nous ne voyons pas au

premier abord est un thème pascal récurrent dans le Nouveau Testament. Cléophas et l'autre disciple ne reconnaissent pas Jésus ressuscité lorsqu'ils le rencontrent sur la route d'Emmaüs. Pierre ne reconnaît pas Jésus, alors qu'il leur prépare le déjeuner sur la plage. Devant le tombeau vide, Marie prend Jésus pour le jardinier.

Porter un second regard est un travail de métanoïa. Regarder de nouveau, remarquer et célébrer l'espoir d'une vie nouvelle au milieu de nous, c'est laisser notre esprit se refaire. C'est un travail contemplatif.

Le thème de cette année, **Metanoïa – laissez votre esprit se refaire** – tombe à point alors que j'entame les derniers mois de mon mandat comme coordinateur national.

De nouvelles nominations au sein de l'équipe du conseil national sont à venir et seront publiées dans la prochaine infolettre. Des changements importants pour l'organisme de bienfaisance du CCMC seront également annoncés et permettront de poursuivre notre mission d'enseignement et de partage du don de la méditation, au Canada et à l'étranger.

Peter Maurin¹ a écrit « *l'avenir sera différent, si nous changeons le présent* ». Autrement dit, pour avoir un meilleur avenir et aspirer à quelque chose de bon, nous devons agir dès maintenant (pas hier, pas demain). Ce que nous faisons dès aujourd'hui est déjà la bonne chose qui se produira dans le futur.

« *Voici, je vais faire quelque chose de nouveau* »
dit le Seigneur « *Ne le voyez-vous pas ?* »
(Isaïe 43,19).

Je termine en remerciant du fond du cœur les membres anciens et actuels du conseil national qui m'ont accompagné au cours de ces dernières années.

1. Aristide Pierre MAURIN, cofondateur aux États-Unis du *Catholic Worker Movement*, Wikipédia.

Se faire présence à Dieu



Par Michel Boyer, franciscain,
Accompagnateur spirituel à
la Méditation chrétienne
(MCQRFC)
Trois-Rivières (Québec)

Dans la méditation, nous apprenons, calmes et silencieux, à nous tenir au centre de notre être, par-delà les pensées ou les images. Nous vivons dans un monde qui nous impose de fortes exigences, qui menace notre capacité à rester enracinés au centre de soi. Or, nous avons besoin de sentir que nous ne serons pas ballottés par la première tempête de déception ou de conflit.

Selon le bénédictin John Main, avec la méditation, nous ne cherchons pas à entretenir des pensées sur Dieu mais à être simplement avec lui, à expérimenter sa personne comme le fondement de notre être. C'est à cela que nous invite notre pratique méditative : nous ouvrir à la simple présence à Dieu. En lui, nous trouvons notre centre. Nous nous découvrons en Dieu, parce que nous avons le courage de détourner l'attention de nous-mêmes, des prétentions de notre ego. Maître Eckhart nous partage cette réflexion : « *Ne veuille demander à Dieu que lui-même. Aime-le sans chercher quelque profit. Ne désire que lui seul* ».

Notre mot de prière nous est d'un grand secours. Il n'est pas, toutefois, une sorte de baguette magique qui fait disparaître, comme par enchantement, les pensées qui se font parfois insistantes à notre esprit. Mais, dans tous nos états d'âme, il est notre compagnon fidèle. Avec

lui, il y a moins de risque de partir dans une sorte de rêverie. Notre mot de prière passe au tamis nos pensées, quelles qu'en soient la nature. Rappelons-nous que nous n'avons pas à créer le silence. Il est en nous comme une source cachée, obstruée. Notre défi est de la désencombrer de ces mille et une pensées, préoccupations, qui nous gardent centrés sur nous-mêmes.

Notre ami John Main nous offre cet encouragement : « *Ne vous demandez pas si vous avez les ressources suffisantes pour mettre en œuvre le dégagement qui s'impose, ou la volonté ou la force de caractère suffisante, ou n'importe quoi d'autre. Commencez, et une fois engagés, tout ce dont vous avez besoin vous sera donné*¹ ».

En habitant davantage au centre de notre être, par-delà les pensées qui nous sollicitent, nous habitons davantage dans le cœur de Dieu. C'est là sa demeure permanente, malgré tout ce qui s'agite à la surface, de notre cœur comme de notre esprit. Dans la confiance, déposons-nous en lui, espérant trouver la quiétude intérieure à laquelle nous aspirons.

Terminons avec ces mots même de John Main : « *Il nous est difficile de croire que nous faisons un bon usage de nous-mêmes, si nous sommes simplement ouverts à la présence de notre Dieu et que nous nous reposons en lui. Les personnes qui tentent de faire le pèlerinage ne doivent jamais oublier ceci : être simplement en sa présence, cela suffit*² ».

1. John MAIN, Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure, *Le Passeur*, 2014, p. 324 (lecture du 2 novembre).
2. *Ibid.* p. 314 (lecture du 23 octobre)

« être simplement en sa présence,
cela suffit »



Le chant du silence, l'art de méditer de John Main¹

Recension

Par Yvon R. Théroux

Méditant, Otterburn Park (Québec)

Pour toute personne voulant pratiquer la prière contemplative, ce livre du maître spirituel, John Main, bénédictin, est incontournable. C'est une sorte de vade-mecum (guide et aide-mémoire que l'on garde sur soi à des fins de consultation). On ne peut parler de chapitres à proprement parler, mais plutôt de trente-neuf thèmes qui s'imbriquent mutuellement et se complètent aisément. Ils couvrent les ingrédients fondamentaux de la méditation chrétienne: recueillement, attention, silence et écoute.

« *Vivre de la vie de Dieu dans l'Esprit* » constitue le cœur même de notre méditation quotidienne, matin et soir². C'est tout un art qui fait appel à un savoir-faire d'une grande simplicité, d'une profonde humilité. « *Nous disons le mantra (maranatha, mot araméen) avec foi, et notre méditation devient ainsi un acte d'amour* »³. C'est une présence à la Présence, un « *voyage au cœur de l'Être lui-même* »⁴. S'affranchir de « *tout objectif personnel, de toute image de nous-mêmes* » pour « *être rempli de la paix et de l'amour de Dieu*. »⁵.

Se libérer de toutes les formes de peur pour connaître « *le message avec la simplicité de l'enfant*. »⁶ Méditer permet de pénétrer le mystère de Dieu et de réaliser l'union avec lui. Une façon inédite d'assumer une vie pleine par la pratique d'une discipline spirituelle qui enjoint le corps et l'esprit. « *Le silence conduit chacune des per-*

sonnes méditantes vers son propre cœur. Et là, y découvrir le Christ qui nous mène au Père et nous fait ainsi goûter l'éternité de Dieu »⁷. Il nous faut reconstituer l'unité corps-esprit, notre unité avec l'environnement, la nature et la famille humaine.

Et notre sagesse provient de « *la croissance dans la méditation, laquelle est solidement fondée sur la certitude que Dieu est et qu'il est éternel, et qu'il est l'Amour éternel* »⁸. L'adage de Socrate, « *Connais-toi toi-même* », prend un sens signifiant dans le contexte de la méditation chrétienne. « *Entrer en nous-mêmes, c'est entrer en Dieu. C'est nous connaître en Dieu.* »⁹ car il est, sans conteste, le fondement même de notre être. L'immobilité, tant intérieure qu'extérieure, rappelle l'enracinement dans notre vrai moi qui conduit à entrer en Dieu.

Prier, c'est s'unir avec Dieu et la prière contemplative ouvre à la « *puissance de Dieu, à son amour.* »¹⁰ On répète souvent que la méditation nous transforme. Il y a une conversion qui s'opère subrepticement dans la foi au mantra répété tout le long de notre temps de méditation, matin et soir. On en vient à une fidélité surprenante à la volonté de Dieu tout en larguant la nôtre! « *Dieu est la vérité même et il est la compassion sans faille, la douceur suprême, le pardon qui guérit.* »¹¹

Chaque personne, créée par la puissance et l'amour du Père, est appelée à grandir « *vers la maturité et cette plénitude qui ne sont rien de moins que la vie immortelle du Christ* »¹². Ce Christ venu révéler le Père et qui nous a donné l'Esprit pour nous accompagner jusqu'à la fin

1. John MAIN, *Le chant du silence. L'art de méditer*, Montréal, Médiaspaul, 2013, 254 pages.

2. *Ibid.* p. 14

3. *Ibid.* p. 39

4. *Ibid.* p. 52

5. *Ibid.* p. 68

6. *Ibid.* p. 76

7. *Ibid.* p. 127

8. *Ibid.* p. 137-141

9. *Ibid.* p. 152

10. *Ibid.* p. 169

11. *Ibid.* p. 174

12. *Ibid.* p. 180

des temps. La théologie orthodoxe met en relief le fait que Dieu devient homme afin que l'homme puisse devenir Dieu. Bref, la méditation appelle « à une pleine attention et à un engagement total, puisque notre but est d'entrer dans le moment éternel où Dieu se communique en Jésus »¹³.

« Je suis la Voie » a déjà affirmé Jésus. Comprenons bien que la méditation est la Voie qui témoigne de Dieu Lui-même et de son amour. Se recueillir n'est pas une dévotion religieuse, mais un instant où l'on se cueille à nouveau au cœur du silence de Dieu. L'attention est le temps où l'on fixe le Père à travers Jésus, Verbe de Dieu. Le silence est la voie royale par laquelle nous faisons « l'expérience d'être dans l'être de

13. *Ibid.* p. 197

Dieu »¹⁴. L'écoute : une connaissance unique et inédite du Christ mort et ressuscité, la certitude que nous le connaissons¹⁵ de l'intérieur.

Cet ouvrage de John Main permet un partage enrichissant au cœur d'un groupe de lecteurs et de lectrices. Il y a des groupes Teilhard de Chardin, Maurice Zundel. Sachons innover au cœur des communautés de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA.

14. *Ibid.* p. 241

15. *Ibid.* p. 247-248

Le silence..., pas si facile !



Par Marc Lacroix, méditant,
Ami et oblat de l'Abbaye de
Saint-Benoît-du-Lac
Beloeil (Québec)

« Apprendre à méditer, c'est apprendre à se défaire de ses pensées, idées et images, et à se reposer dans les profondeurs de son être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez à rien, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n' imaginez rien. »¹

Lors d'une retraite de six jours que j'ai organisée à la Maison de Prière Jérusalem, à Mont-Saint-Hilaire au printemps 2023, notre routine consistait, entre autres, à méditer 40 minutes le matin,

1. John MAIN, o.s.b. *Le Chemin de la méditation*, Bel-larmin, 2001, p. 154-156.

la même chose l'après-midi, et nous ramenions le tout à 20 minutes le soir. La dernière journée de la retraite, j'ai demandé aux personnes participantes de commenter l'expérience. Pour plusieurs personnes, l'expérience avait été enrichissante..., mais pas aussi facile qu'imaginée. Nous sommes habitués à vivre dans un monde toujours bourdonnant d'activités, si bien que le silence nous paraît absence de vie et ennui. Même des personnes habituées à la méditation (20 min. 2 fois/jour...) se sont rendu compte de la difficulté d'une pratique plus intensive. Devant ce constat, on se demande pourquoi entreprendre une retraite de silence ; est-ce utile ?

Dans notre vie quotidienne, nous ne prenons pas toujours le temps de prier, ou d'être silencieux ; nous choisissons souvent d'avoir une foule d'activités si « importantes pour nous ». Nous disons « aimer Dieu », mais les journées n'ont que 24 heures... Dieu est là, **mais nous sommes absents.**

Le silence, c'est ouvrir la porte à Dieu, c'est prendre le temps d'écouter ce qu'il a à nous raconter, sans attendre que quelque chose se passe. Nous ne cherchons pas à être pieux ni disciplinés, ou à nous faire aimer par Dieu, nous ne demandons rien. Nous n'avons pas besoin d'être rassurés, ou à oublier nos problèmes. Nous ne cherchons pas à nous évaluer, nous, ou notre méditation, pas plus qu'à avoir de belles visions ni quelques consolations que ce soit. Et surtout, nous ne méditons pas pour montrer aux autres que nous sommes des « mystiques », des aimés de Dieu, car ceci constituerait un aller simple pour devenir des « saints autoproclamés », dégoulinants d'orgueil que Jésus aurait qualifiés de sépulcres blanchis (Mt 23,27).

J'aimerais bien écrire que Dieu fait tout le travail seul et que nous n'avons qu'à « encaisser les fruits de l'Esprit », mais j'ai bien peur de devoir être plus nuancé. **Nous devons tout d'abord accepter la discipline de la méditation** (20 min., 2 fois/jour...) pour « faire taire notre envahissant ego », qui veut garder le contrôle et

demeurer « le centre du monde ». Par ses incessants babillages, l'ego veut conserver les projecteurs braqués sur lui, nous empêchant d'entendre l'Esprit. Nous n'avons pas non plus de contrôle sur le travail de Dieu en nous, et **nous devons rester ouverts**, même si cela implique de nous transformer et de transformer nos habitudes.

Nous ne devons pas non plus **tenter de devenir « parfaitement silencieux »** ; laissons l'Esprit faire son travail tranquille, sans insister, sinon, nous risquons de retourner sous la coupe de notre ego trop possessif ; contentons-nous de revenir à notre mantra — MA-RA-NA-THA — autant de fois qu'il est nécessaire.

« La méditation n'est que le moyen d'établir le contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration ; le moyen aussi d'harmoniser tous les éléments de notre vie, d'apprécier et d'aligner sur Dieu tous les éléments de notre vie. »²

2. *Ibid.*



Randonnée-pèlerinage le dimanche 23 juillet 2023

Michelle Paradis et Pierrette Bergeron-Therrien
Méditantes, Québec (Québec)

À la fin juillet de chaque année, une tradition s'est implantée dans notre diocèse de Québec, celle d'une rencontre fraternelle avec notre archevêque le cardinal Gérald C. Lacroix, au Sanctuaire Notre-Dame d'Etchemin, en Chaudière-Appalaches près de la Beauce. C'est l'occasion unique d'une rencontre personnelle avec notre évêque, originaire de ce coin de pays, et aussi une opportunité de lui offrir nos vœux pour son anniversaire tout proche, soit le 27 juillet.

En cette magnifique journée ensoleillée, nous nous sommes donc rendues à ce sanctuaire, suite à l'invitation de Mgr Lacroix. Le paysage verdoyant contribuait déjà à nous connecter à la beauté de notre Créateur. Arrivées au sanctuaire, nous avons été saisies par la magnificence des lieux, c'était à couper le souffle! Nos cœurs étaient déjà remplis d'actions de grâces pour tant de merveilles.

Nous avons été touchées par la générosité des bénévoles et leur accueil chaleureux. Que dire aussi de notre bon berger, Mgr Lacroix, si amical, d'une simplicité désarmante et un sens de l'humour, même dans sa prédication. Il sait



réchauffer les cœurs. La chorale des jeunes nous accompagnait dans nos prières et lors de la célébration eucharistique, présidée par Mgr Lacroix assisté de Mgr Gaétan Proulx, évêque émérite de Gaspé, demeurant maintenant à Québec. Le Sanctuaire était rempli à craquer et nous avons pressenti un renouveau et une espérance dans notre pèlerinage de la Vie en Dieu. Ce fut pour nous un divin ressourcement, un moment de grâce et de recueillement.

Une belle journée à la campagne dans l'amour et la fraternité pour les quatre méditants qui ont participé à ce pèlerinage.



Présence-ciel

Johanne Poirier, f.m.a.
Campbellton (Nouveau-Brunswick)
Du Centre Espérance au Centre de l'Amitié!

Discrètement, mais toujours bien vivant, le groupe de méditation chrétienne de Campbellton, Nouveau-Brunswick, a vécu quelques passages ces dernières années.

Du Centre Espérance, le lieu de naissance de ce groupe en 2004, passant ensuite par la voie du Zoom durant la pandémie, c'est maintenant au Centre de l'Amitié que les gens ayant soif de silence et de présence se retrouvent chaque semaine. Quel bonheur de se réunir à nouveau en « *présence-ciel* » tout en gardant le lien Zoom pour les personnes trop éloignées!

C'est avec émotion que nous avons vécu la fermeture du Centre Espérance, cet espace propice à l'intériorité... Mais quelle surprise de découvrir que, même derrière un écran, la communion des cœurs peut se vivre. Et après ce passage obligé du Zoom, une grâce nous attendait... celle de recevoir cette belle invitation de nous réunir au Centre de l'Amitié et d'accueillir de nouvelles personnes dans le groupe.

Cheminant vers notre 20^e année d'existence, avec joie et simplicité, nous continuons de développer ensemble ce magnifique trésor de la méditation chrétienne!

Maranatha!



Dom André Louf, l'homme intérieur et la prière



Recension

Par Marc Lacroix, méditant
Ami et oblat de l'Abbaye de
Saint-Benoît-du-Lac
Belœil (Québec)

Présentation

Dom André Louf (1929-2010) a été abbé de la trappe du Mont-des-Cats pendant trente-cinq ans. Ses écrits, devenus des classiques de la vie intérieure, l'ont imposé comme l'un des maîtres spirituels du christianisme contemporain. Dans son livre *Au gré de sa grâce — Propos sur la prière*, le père Louf nous aide à connaître le chemin qui mène à Dieu, sans être victime d'illusion.

Conversion

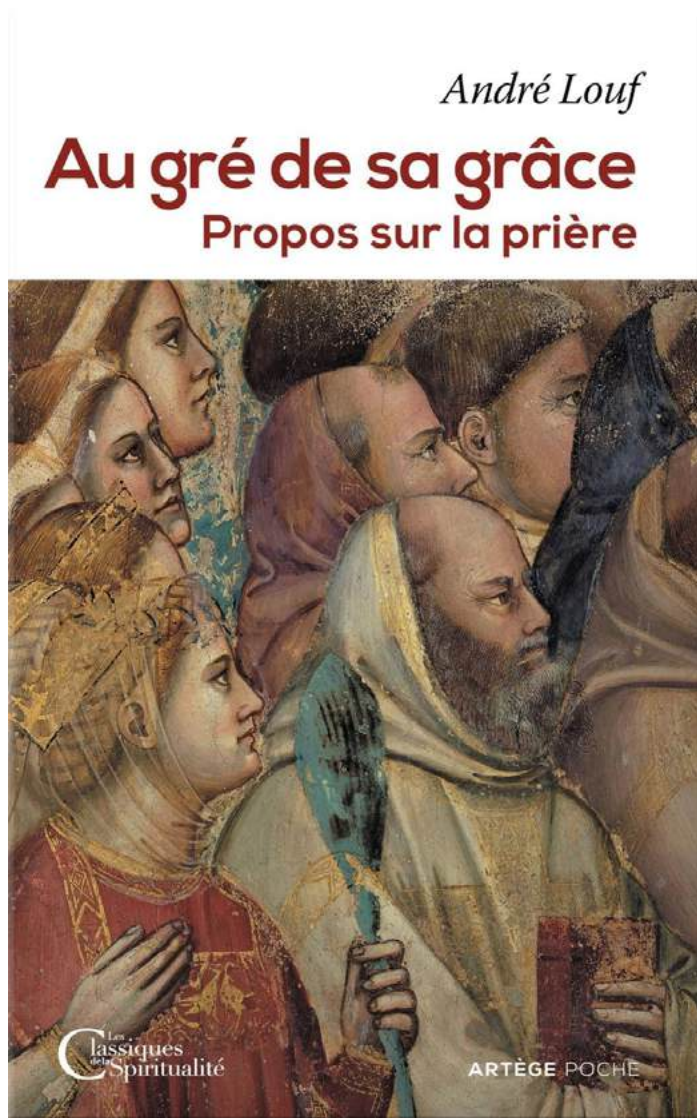
Ce livre parle de conversion et de grâce, mais, au départ, qui aurait à se convertir ?

« Seuls ceux qui vivent en dehors de la foi, ou qui ne vivent pas selon leur foi, mais dans le péché auraient à se préoccuper de conversion, mais non pas le croyant de tous les jours, et surtout pas le croyant fervent. »¹

Si, à première vue, nous pouvions croire que la conversion n'est pas une préoccupation importante pour la personne croyante, dans sa vie de tous les jours, ce thème revient non seulement dans l'Ancien Testament, mais également dans la bouche de Jean-Baptiste et dans celle du Nazaréen.

« Voilà que, au seuil du Nouveau Testament, la venue de Jésus est précisément annoncée par cette ancienne image : en la

1. André LOUF (Dom), *Au gré de sa grâce — Propos sur la prière*, Paris, Éditions Artège, 2018, p. 9.



personne de Jésus, Dieu a pris la pelle à vanter en main, et se tient prêt à nettoyer son aire [...] En Jésus ne suis-je pas sans cesse exposé à la colère et à la grâce, pris quelque part entre-deux, là où pourrait se situer la conversion ? »²

Au contraire, pour le père Louf le thème de la conversion est loin d'être marginal, nous serions toujours en train de nous convertir. Qu'est-ce que cela signifie ?

2. *Ibid.*, p. 11

En théorie, le chemin de la conversion serait divisé en trois étapes. Notre point de départ serait l'incroyance et le péché, puis viendrait la conversion, en tant que telle, et nous terminerions notre parcours par la recherche de la perfection. En fait, selon André Louf, cette description serait un peu trop simple, car le chemin est parsemé de confusion et d'illusions, si bien que dans la vie quotidienne, nous nous promenons constamment entre ces trois étapes : tantôt dans le péché et l'incroyance, puis vient la grâce et une conversion, retour au péché..., confusion.

Conversion, une définition

Ce mot conversion provient du terme grec *meta-noein* signifiant : se retourner, revenir sur ses pas. Le mot conversion en français est encore trop faible, puisque ce retournement nous bouleverse par sa radicalité, nous retournons sur nos pas, pour nous engager dans une nouvelle direction. Dans le catholicisme, nous avons souvent compris que le baptême réglait ce problème une fois pour toutes, mais la vie nous force à reconnaître que la réalité est toute autre. Nous sommes constamment touchés par le péché, puis sanctifiés par la grâce et l'Esprit-Saint. Les seules personnes qui, selon elles, n'auraient pas besoin de conversion sont celles qui se croient « des justes » (Lc 15,2).

« Se convertir, c'est toujours recommencer ce retournement intérieur, par lequel notre pauvreté humaine — ce que Paul appelait la chair — se tourne vers la grâce de Dieu »³

L'homme a besoin de temps pour grandir et mûrir. Si, en notre for intérieur, nous craignons encore les interventions de Dieu et les associons toujours à sa colère, nous n'avons pas compris ni vécu, ce qu'est l'amour de Dieu. À la lecture des Évangiles, nous devrions comprendre que les pécheurs n'ont pas tant à craindre de Dieu ; Jésus n'a-t-il pas dit qu'il était venu, non pour les

justes, mais pour les pécheurs (Mt 9,13) ? Jésus a, à maintes reprises, voué aux gémonies des pharisiens et des sadducéens, qu'il accusait d'être des justes endurcis — plus imperméables à l'amour — que les pécheurs endurcis. En effet, ces derniers sont toujours susceptibles de devenir des pécheurs en conversion.

Le retournement

Quelque chose en nous-mêmes doit s'effondrer pour forcer le retournement ; il faudra s'appuyer sur nos ruines avec la confiance d'un enfant qui attend que son père rebâtisse le tout. Il nous faut apprendre à demeurer dans la conversion, abandonner toutes nos justifications de soi, laisser tomber nos visions personnelles de la justice et reconnaître nos erreurs — pour enfin nous ouvrir à la grâce. Hors de la conversion, nous ne pouvons pas nous tenir près de Dieu, mais nous nous obstinons à rester près de nos idoles (nos images de Dieu).

Nos idoles et Dieu

Le risque d'idolâtrie reste toujours présent dans le peuple croyant.

« Nous portons tous en nous des germes de cultes naturels, d'observances legalistes, de ritualismes. La plupart des hommes éprouvent un sentiment vague et universel de Dieu. Il existe un Dieu panthéiste, comme il existe un Dieu romantique. Il y a aussi un Dieu pour les Pharisiens — ce Dieu auquel Jésus s'opposa si impitoyablement — grâce auquel nous pouvons placer toute notre certitude et confiance en nous-mêmes et en nos œuvres. »⁴

Les illusions sont fréquentes. La vertu, la générosité, les désirs de perfection ou de sainteté, la liturgie, les techniques de prière, même ce que nous considérons comme notre prière la plus intime, notre morale, tout cela peut être récupéré pour se construire des idoles nous permettant

3. *Ibid.*, p. 16-17

4. *Ibid.*, p. 34

d'éviter le Dieu qui attend patiemment au fond de notre cœur. Même la théologie peut être une fuite qui nous maintient loin de Dieu.

« *“Tu es théologien”, demanda un moine du mont Athos à un moine d’Occident qui se présentait à lui comme tel. Et il ajouta: “Oh! Un saint est une fleur vraie. Mais le théologien, comparé au saint, n’est qu’une fleur artificielle. Elle en imite la couleur, mais elle n’en répand pas le parfum et ne donnera non plus aucun fruit”.* »⁵

Nous pouvons rester coincés, sous le couvert de la foi, à offrir des sacrifices à notre idole pendant plusieurs années, Dieu va nous attendre. Même une vie de foi peut aller de pair avec l'idolâtrie.

Job

Comme le dit le père Louf, le passage de l'idole au vrai Dieu est toujours douloureux; Dieu est-il mort? Dieu ne serait-il qu'un tyran sans cœur? Le père Louf utilise l'histoire de Job pour expliquer son propos.

Job est frappé par les malheurs, pourtant conformément à la théologie de son temps, il croyait que les épreuves devaient lui être épargnées; Dieu ne punirait que les pécheurs, alors que les justes seraient récompensés. C'est là que se situait l'idolâtrie de Job et de ses contemporains. Tout le monde autour de Job cherche à lui expliquer que Dieu est juste et — que lui, Job, est coupable! Ce Dieu/idole est le produit d'une mesure trop humaine. Il serait facile à leurrer et à apaiser et il nous applaudit si l'on fait notre possible... Job a besoin d'un Dieu qui approuve le bien qu'il a fait..., mais, malheureusement pour lui, Dieu ne cesse de s'acharner sur lui, pourquoi? Job se sent écrasé par ce Dieu injuste; il s'estime plus sage que Dieu; Dieu ne serait-il qu'un être capricieux?

« *La réponse de Dieu à Job est pleine d'une ironie aigre et mordante: “Ceins tes reins*

comme un brave: je vais t'interroger et tu m'instruiras. Veux-tu vraiment casser mon jugement, me condamner pour assurer ton droit [...] Et moi-même je serai le premier à te rendre hommage de pouvoir triompher par ta dextre?” »⁶

André Louf se demande si inconsciemment Job s'estime être son propre rédempteur, avec son idole mise à son service... La réaction de Dieu est alors forte et déconcertante, il veut secouer Job... Le Dieu/idole de Job se désagrège...

Face à ce Dieu qui à la fois l'écoute, mais qui en même temps le met au défi, Job se voit obligé de choisir: soit nier Dieu, ou se nier lui-même. Malgré le risque qu'il encourt, si Dieu le détruit injustement, il ne sera plus « Dieu », Job aura gagné, il aura eu raison contre son adversaire..., malgré le prix à payer.

« *Dieu demeure toujours près de Job, dans la bonne comme dans la mauvaise fortune, dans la maladie comme dans la mort. Dieu n'est pas à mesure humaine. Il ne répond pas précisément aux désirs de Job, ni à ses craintes. Dieu écoute Job et le prend tel qu'il est. Il n'écoute pas seulement ses bonnes intentions et ses desseins, Il écoute aussi ses blasphèmes, ses cris sacrilèges, son désespoir. Il écoute avec attention et amour. Dieu aura raison de ce désespoir, beaucoup plus facilement que de l'assurance première de Job. Maintenant les yeux de Job peuvent s'ouvrir. Seul le désespoir pouvait apprendre à Job quelque chose sur Dieu.* »

À la fin du récit, Job reconnaît que le monde et Dieu le dépassent infiniment, il a parlé sans savoir. Il s'efface, se soumet, sans condition.

5. Ibid., p. 35

6. Ibid., p. 41

Commentaire de l'auteur : C'est la première fois que le livre de Job a pris son sens pour moi. Le Dieu de Job pour moi semblait être un « dieu » immature, au besoin de pouvoir et à l'ego démesurés. Le récit de Jean-Paul Sartre que le père Louf utilise comme illustration du récit de Job efface mes certitudes. Ce héros réalise qu'il est incapable de réussir à faire, selon sa volonté, que le mal, ou que le bien, l'amenant au désespoir et à l'humilité. Non, Dieu n'est pas à mesure humaine !

Il nous faut prendre conscience que nous aimerions ramener Dieu à quelque chose que nous comprenons et que nous contrôlons, mais Dieu nous dépasse et il nous faut l'accepter.

Foi, confiance et abandon

Le père Louf nous parle de l'importance de la foi autant de la foi surprenante du centurion romain et le manque spectaculaire de foi des compatriotes de Jésus, les Nazaréens. Mais au départ, savons-nous ce qu'est la foi ? La foi, c'est une confiance illimitée en quelqu'un, c'est un abandon total et confiant.

« Il est maintenant clair que l'objet de notre foi n'est pas d'abord un ensemble de vérités à exprimer et à confesser [...]. L'objet de cette foi est d'abord la merveilleuse puissance de Dieu, présente pour nous et pour tous dans la parole de Dieu... »⁷

Grandir au travers la tentation

Pierre est incontestablement un des personnages dont nous voyons se modifier la foi au travers du récit du Nouveau Testament. Le personnage de Pierre illustre les difficultés que rencontre le chrétien dans son cheminement. Souvenons-nous que Pierre, qui de toute évidence aimait Jésus, l'a renié par trois fois, la nuit de l'arrestation. Pierre fut humilié par son reniement, il se vit comme un triste sire, un pécheur, et c'est grâce à cette recon-

naissance de ses faiblesses, que Jésus put le ressusciter. Accepter notre faiblesse, c'est accepter de se livrer à la miséricorde de Dieu.

Entre faiblesse et la grâce, l'ascèse

Le père Louf nous parle de tentations que peuvent rencontrer ceux qui veulent progresser sur le chemin de la foi. Ayant constaté nos failles, nous nous engageons dans l'ascèse. Toutefois, le combat est loin d'être terminé. L'ascèse peut être contaminée par l'esprit de pharisaïsme, l'orgueil, la fausse humilité, le volontarisme (pélagianisme). Celui qui s'élève sera abaissé ; la parabole du pharisien et du publicain en est une illustration claire. Le pharisien se croit supérieur au publicain, parce qu'il respecte à la lettre les commandements de la Torah. Autre contamination possible du chemin, s'adresse celle-là, au publicain qui doit prendre garde de ne pas confondre le repentir avec la culpabilité, tout comme il doit prendre garde de ne pas se transformer lui-même en pharisien.

« Ainsi Dieu se donne à connaître en pardonnant. Et le pécheur, scrutant l'abîme de son péché, va de son côté découvrir l'infini de la miséricorde, à l'instant même où les deux se compénètrent et que l'un engloutit l'autre. »⁸

Le discernement est particulièrement important, car notre psychologie est hérissée d'écueils qui peuvent faire échouer le repentir. Ce discernement ne peut s'opérer qu'avec l'aide de l'Esprit-Saint et il nous amène à la conversion. L'ascèse qui n'aboutirait pas au brisement de cœur serait sans valeur et elle nous éloigne de la grâce de Dieu, car elle favorise l'orgueil. La conversion est un retournement qui nous fait mettre de côté notre égoïsme et toute ambition ; nous nous abandonnons à Dieu et à sa grâce. Nous comprenons que nous ne pouvons pas avancer par nos propres moyens. L'épuisement humain vide l'homme, pour que Dieu prenne la relève. L'ascèse n'est facile qu'au début, elle puri-

7. *Ibid.*, p. 61

8. *Ibid.*, p. 101

fié les passions (nos maladies spirituelles : gourmandise, avarice...), elle nous brise, pour que nous nous ouvrons à la grâce et que nous soyons ainsi restaurés, dans la paix et la miséricorde. Nous déposons les armes devant Dieu — ainsi naît la prière.

La prière

Il existe plusieurs formes de prières, prière vocale ou silencieuse, prière extérieure ou intérieure, prière liturgique ou privée, chacun fait son choix, mais toutes doivent aboutir à la prière profonde, celle qui nous prend au dépourvu. Elle est prise de conscience, elle est source, rupture et naissance.

« Prier, c'est percevoir notre réalité la plus profonde, ce point précis de notre être où, inconsciemment, insensiblement, sans jamais l'avoir vu, nous aboutissons à Dieu, nous nous écoupons en Dieu, nous touchons Dieu ; ou plutôt : où à chaque instant, tandis qu'il ne cesse de nous créer, nous sommes touchés par lui. »⁹

Lorsqu'épuisés par notre route, nous nous découvrons dans l'impuissance, nous n'avons souvent que peu d'expérience dans la prière ; nous ne savons pas comment prier !

Quelques méthodes de prière

Prier avec l'imagination à partir d'une image : cette méthode est un peu limitée, elle risque de nous distraire de l'essentiel, elle nous amène à nous complaire, dans notre imagination et dans nos sentiments. Oui, au début, nous pouvons éprouver une certaine satisfaction, mais nous ne tardons pas à nous ennuyer car notre imagination, tout comme nos sentiments, n'est pas inépuisable, Dieu seul est inépuisable en moi.

Nous pouvons aussi prier selon la voie rationnelle : souvenons-nous toutefois que les Paroles de l'Écriture ne sont pas destinées à être méditées intellectuellement, elles s'adressent d'abord et avant tout à notre cœur. Louf nous indique que cette voie est comme une tape sur l'épaule nous disant de continuer à faire de notre mieux ! Encore, et encore !



9. *Ibid.*, p. 204-205

« Si seulement nous faisons un peu moins d'effort, nous trouverions plus facilement le seul endroit où Jésus nous attend, et où la vraie rencontre est possible. »¹⁰

Par nos efforts trop grands, nous risquons de sombrer dans le moralisme, un cul-de-sac où il ne se passe rien.

La prière, basée sur l'image, l'imagination ou la rationalité, aboutit à une impasse; il ne nous reste qu'à nous abandonner à Dieu et au silence. Nous sommes bloqués, nous piétons. Persévérer dans l'impasse est une invitation à laisser tomber les méthodes auxquelles nous nous accrochions dans le passé, à faire moins d'efforts. D'actifs que nous étions, nous devenons passifs, dans l'attente. Dans l'attente de quoi? Nous ne le savons pas..., mais nous attendons. Nous avons compris que si, à l'heure de la prière, nous sommes toujours occupés à avoir des idées pieuses, nous sommes encore trop préoccupés de nous-mêmes pour nous en sortir. Émerge alors un sentiment d'impuissance, à ce moment surgit le cri: Père, Abba!

Tout à coup, la source jaillit, l'eau coule de la roche en apparence stérile, nous entendons l'Esprit-Saint qui avait toujours été là, en nous, mais auquel nous étions restés fermés à cause du souci de notre si importante personne: Mon fils! — Ma fille!

« L'intelligence peut maintenant sans risque s'appuyer sur un cœur qui est entièrement saisi par le feu de l'Esprit et qui a retrouvé sa profondeur, qui est le terrain de la prière. Elle est éclairée de l'intérieur par la prière, et du même coup par l'amour. Elle en reçoit une perspicacité nouvelle, car elle est fécondée par l'amour ».¹¹

La personne qui a reçu la grâce de l'écoute du cœur sent tout de suite l'odeur de l'Esprit qui l'éveille, son onction l'instruit de tout. Saint Jérôme en prière entendit:

« Jérôme, as-tu quelque chose de plus à me donner? [...] Si, Jérôme, tu as oublié une chose: donne-moi encore tes péchés, afin que je puisse te les pardonner! »¹²

*Dire le mantra,
c'est toujours être en train de commencer,
en train de revenir au premier pas.*

John Main o.s.b.



10. *Ibid.*, p. 209

11. *Ibid.*, p. 223

12. *Ibid.*, p. 229

MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRFC)

Pour poursuivre votre réflexion, le site internet de méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada offre une section consacrée à la méditation et l'écologie :

<https://www.meditationchretienne.ca/meditation-et-ecologie/>



Et ces trois lectures :

<https://www.meditationchretienne.ca/invitation-a-mediter-pour-la-terre/>

- La méditation et le climat.
Comment animer un groupe de méditation sur le thème de la crise climatique?
- La méditation et la crise climatique
- Les enfants, la méditation & l'urgence climatique



Le nouveau club de lecture, axé sur les bases de la méditation chrétienne, débutera ses activités avec le livre *Le Chant du silence* de John Main.

Ces rencontres auront lieu une fois par mois et seront animé par Michel Richer en Zoom, à partir de l'automne (des précisions seront apportées dans les prochaines infolettres).

Avant chaque rencontre mensuelle, les participant.e.s recevront les consignes de lire approximativement 25 pages et de consigner leurs réponses, afin d'approfondir leur réflexion.

Vous pouvez manifester, dès maintenant, votre intention de vous inscrire au info@meditationchretienne.ca



Calendrier des rencontres de méditation en zoom :

[Calendrier de méditations](#)



RAPPEL : Il est important de renouveler votre adhésion annuelle ou de devenir membre actif de MCQRFC. Votre adhésion permet d'offrir les rencontres de méditation hebdomadaire, la transmission de communications via notre site web, les infolettres et la revue *Échos du silence*, les frais liés à l'administration et l'organisation du ressourcement spirituel annuel.

Merci de contribuer à la mission et à la diffusion de la méditation chrétienne, en devenant membre de MCQRFC.



RSA – MCQRFC 2023

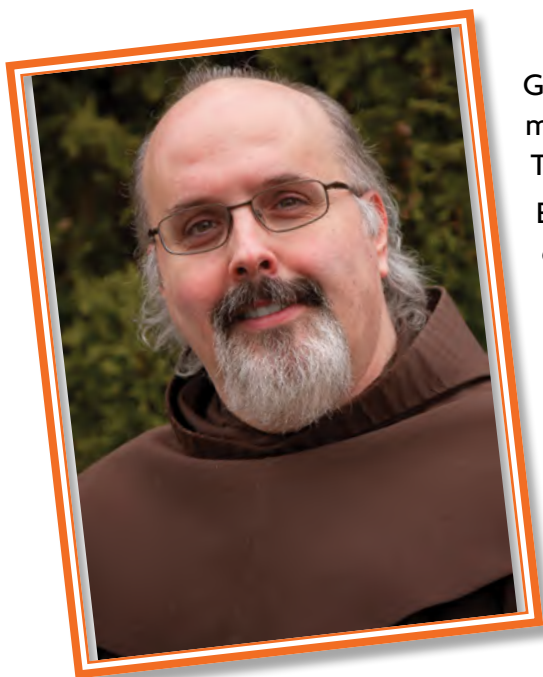
Fin de semaine de ressourcement spirituel annuel (RSA)

en présentiel à Granby chez les Trinitaires ou en **Zoom**

du vendredi 29 sept. au dimanche 1^{er} octobre 2023 avec frère Guylain Prince, o.f.m.

Vous pouvez vous inscrire au :

<https://www.meditationchretienne.ca/inscription-au-rsa-2023-avec-le-pere-franciscain-guylain-prince/>



Guylain PRINCE, originaire de Drummondville, est un franciscain aux multiples talents : bibliste, conférencier, prêtre, chef de chœur, guide de Terre Sainte, facebookeur et youtubeur très actif.

En tant qu'auteur, le frère Guylain est sensible à la beauté de la nature, où il aime réfléchir, méditer et écrire. Il porte une attention particulière aux besoins des pauvres. Il publie des vidéos de commentaires de textes bibliques, des analyses de chansons... Partout, il est intéressé à un dialogue ouvert sur le sens de la vie et la spiritualité. Il a publié de nombreux documents, dont *L'Humble prière : à l'école des premiers chrétiens et de la tradition hésychaste* (2017). Musicien à ses heures, l'évangélisation par la musique lui tient à cœur.

Destiné aux études scientifiques (Sciences pures — Physique), après une conversion à l'âge de 17 ans, il se réoriente en théologie (spécialité : Écritures Saintes et Jésus de l'histoire)

ET SI DIEU ÉTAIT SIMPLE ?

(spiritualité des nomades et des pèlerins pour aujourd'hui)

1^{er} entretien : « Va vers le pays que je te montrerai »

2^e entretien : « Je serai avec vous »

3^e entretien : « Tu seras mon peuple »

4^e entretien : « Vous êtes la lumière »

20 h – vendredi le 29 septembre

9 h 30 – samedi le 30 septembre

14 h 30 – samedi le 30 septembre

9 h 30 – dimanche 1^{er} octobre



**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