

Échos du silence

VOLUME 32 N° 1 PRINTEMPS 2024

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 rédaction – *Rachelle Fortin*
- 4** Et Dieu vit que c'était très bon – *Louise Hébert-Saindon*
- 5** Les mercredis matin du silence – *Nelson Cournoyer*
- 6** La méditation dans les Maritimes – *Yvon Maillet*
- 6** Quoi faire avec les pensées, les images et les émotions? – *Michel Boyer*
- 8** RSA 2023, Premier entretien – *Marc Lacroix*
- 10** RSA 2023, Deuxième entretien – *Marie Deschênes*
- 11** RSA 2023, Troisième entretien – *Lyse Masse*
- 12** RSA 2023, Quatrième entretien – *Rachelle Fortin*
- 14** Retour sur la conférence de Maxime Scribe – *Rachelle Fortin*
- 15** «*Laudato Si*» – «*Loué sois-tu*» – *Rachelle Fortin*
- 16** Jalons pour la prière intérieure – *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 Rachel Fortin,
Ottawa (Ontario)

Appel à tous !

Vous savez probablement que notre rédactrice en chef, Joanne Mineault, a terminé son mandat et que son poste est maintenant vacant.

Nous aimerions d'abord en profiter pour la remercier chaleureusement et pour lui souhaiter chance et succès dans ses prochains projets.

Nous sommes donc activement à la recherche de quelqu'un qui pourrait la remplacer et faire paraître *Échos du silence* deux fois par année. Sachez que vous obtiendrez l'entière collaboration du secrétariat et d'une équipe de correcteurs pour vous aider dans la révision et la publication de notre revue et que vous pouvez choisir d'autres méditants pour vous épauler.

Pour ce numéro, notre présidente nous présente d'abord le thème de l'année de la communauté de méditation chrétienne mondiale qui sera également le thème de cette édition : « Contemplons la beauté divine : et Dieu vit que c'était très bon ! ».

Par la suite, Nelson Cournoyer, méditant du mercredi matin de la communauté de Laval, témoigne d'une expérience de méditation intensive que le groupe réalise mensuellement, depuis le printemps dernier. Ensuite, le secrétaire-trésorier de notre Conseil d'administration, Yvon Maillet, nous donne un aperçu du travail qu'il accomplit pour MCQRC dans son coin de pays.

De son côté, le père Michel Boyer, notre accompagnateur spirituel, offre ses précieux conseils sur la gestion des pensées aux chercheurs de Dieu, débutants ou aguerris. Nous poursuivrons avec un retour sur la conférence « *Si Dieu était simple* » offerte par le père Guylain Prince lors de notre dernier ressourcement spirituel annuel.

Nous ferons ensuite un retour sur la conférence de Maxime Scribe et nous vous offrirons un accès

Nous incluons ici deux liens, tirés de l'onglet « documents administratifs » de notre site web. Je vous invite à consulter la description de tâches de la rédaction en chef, et la politique éditoriale d'*Échos du silence* pour vous mettre en appétit. N'hésitez pas à vous joindre à notre équipe, nous avons grandement besoin de vos services et vos talents !

Politique éditoriale de la revue de MCQRC – *Échos du silence*

<https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2021/10/2019-10-01-Politique-editoriale-de-la-revue-de-MCQRC-Echos-du-silence.pdf>

Description du poste de « Rédacteur.trice en chef » de la revue *Échos du silence*

<https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2021/10/2020-10-20-Description-de-taches-Redacteur-en-chef-Echos-du-silence.pdf>



au résumé de l'encyclique du pape François « *Laudato Si* ».

Pour terminer, Marc Lacroix nous livre un très intéressant exposé sur le livre de Ruth Burrows, « *Jalons pour la prière intérieure* », qui nous entraînera plus loin sur le chemin de la mystique chrétienne.

En fin de revue, vous trouverez certains événements à venir.

Puissiez-vous profiter des bénédictions de la belle fête de Pâques et vivre de beaux moments avec vos proches. Nous vous transmettons toute notre estime.



Et Dieu vit que c'était très bon

Par Louise Hébert-Saindon,
présidente de MCQRF
St-Boniface (Manitoba)

Le thème que le World Community of Christian Meditation (WCCM) nous offre cette année est: « Contemplons la beauté divine: *et Dieu vit que c'était très bon!* » Ces paroles que nous retrouvons dans le Livre de la Genèse (Gn 1, 31) sont attribuées à Dieu après les 7 jours de la création du monde.

En ces temps où la morosité et le deuil écologique semblent avoir une emprise sur le moral de toutes les personnes que nous rencontrons, il me semble que le thème: « Contemplons la beauté divine » est très à propos. Tel un deuil malsain qui empêche d'avancer, le sentiment d'impuissance peut nous écraser. Or, il faut garder le cap afin de pouvoir intervenir et effectuer des changements. Notre source est bien spirituelle, c'est une source qui ne cesse de jaillir et de nous assainir. Elle rafraî-

chit et donne vie. Une vie de prière, de méditation et de contemplation donne accès à cette source intarissable. Elle nous redonne force et courage afin d'affronter les défis avec verve et audace. Nous avons entendu ce que M. Scribe a fait pour rassembler des Églises qui ont voulu devenir plus écoresponsables, voire des Églises vertes. Nous savons aussi que des groupes de croyants, à la suite de l'interpellation du pape François et son exhortation dans « Laudato Si », ont voulu créer des mouvements écoresponsables.

Tout ceci est accessible pour nous en autant que nous demeurons ancrés dans la paix du Seigneur. Contemplons la beauté divine afin de vivre dans la paix des justes, c'est-à-dire de ceux qui se laissent ajuster par le Seigneur afin de devenir plus authentiques, aimants et cohérents. Ainsi, comme le dit si bien Laurence Freeman, notre écologie extérieure sera cohérente avec une écologie intérieure habitée par le divin.

Quand l'amour
grandit en toi, la beauté
fait de même. Car l'amour est
la beauté de l'homme.

Saint Augustin

Le ciel proclame la gloire de Dieu.
La voûte étoilée révèle ce qu'il a fait.
Chaque jour en parle au jour suivant,
Et chaque nuit l'annonce à celle qui suit.

Psaume 19: 2

Dieu, pourrait-on dire, c'est quand
on s'émerveille. Dieu, c'est quand tout
d'un coup on découvre le visage de
la beauté; Dieu, c'est quand on perçoit
une valeur infinie; (...) car c'est dans la
mesure où nous serons centrés sur
cette Beauté, toujours inconnue et
toujours reconnue, que nous nous
quittons sans y penser et que,
de nouveau, nous accédons
à nous-même en passant du dehors
au dedans et un retrouvant l'attente
éternelle de Dieu qui est toujours là (...).

Maurice Zundel

Les mercredis matin du silence



Par Nelson Cournoyer,
méditant

Il y a quelque chose de l'ordre du mystère lorsque des personnes se rassemblent pour partager une ou des périodes de silence. Dans notre petite communauté du mercredi matin, en présentiel, nous nous réunissons sous l'égide de l'Esprit, comme tous les groupes de méditation, en virtuel ou en présentiel. Par la présente, nous voulons partager une expérience individuelle et collective avec toute la communauté des personnes méditantes.

Dans cet ordre d'idée, depuis le printemps dernier, nous avons fait l'expérience collective des périodes de silence successives les mercredis 10 mai (4 X 25 minutes), 28 juin (3 X 25 minutes), 6 septembre (3 x 25 minutes). Entre chaque période de méditation, nous avons inséré une marche silencieuse de 5 minutes. Nos rencontres de méditations successives se terminent par un retour très ciblé sur l'expérience individuelle et collective que nous venons de vivre. Sauf pour le mercredi 10 mai, où la fin de la 4^e période de méditation a été suivie d'un dîner communautaire.

Déroulement.

L'objectif principal de ces rencontres est tout simplement de *donner toute la place au silence*.

Pour ce faire nous avons identifié 3 objectifs spécifiques :

- Immobilité
- Pauvreté
- Lenteur

Comme nous l'enseignent Laurence Freeman, John Main, Michel Boyer, dans différents textes et conférences, le 1^{er} niveau du silence est l'immobilité physique, un prérequis inéducable pour avoir accès au silence, qui déjà nous habite.

Dans un second temps, la répétition du mantra constitue en quelque sorte la pauvreté que nous recherchons dans notre pratique de la méditation.

Finalement, la lenteur de nos pas pendant les moments de marches silencieuses complète ce 3^e objectif spécifique.

Ces expériences actives du silence partagé ont été tellement nourissantes que notre communauté a statué de faire de chaque 1^{er} mercredi du mois une rencontre de silence de 3 périodes successives. Il va de soi que chaque personne qui participe à cette expérience le fait sur une base libre et volontaire.

En conclusion, le temps que nous allouons à la méditation est si précieux qu'il porte pour nom « Une grâce de Dieu ».

Ces premiers disciples, les douze, n'étaient pas parfaits.

Ils commirent beaucoup d'erreurs. Dans les évangiles, nous voyons souvent Jésus s'impatienter parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'il dit. Ils discutent pour savoir qui parmi eux sera le plus grand, ils se chamaillent et ils ne comprennent pas la profondeur réelle de son enseignement. Et à la fin ils l'abandonnent. Pierre, le plus grand échec de Jésus, le renie trois fois. Alors pourquoi considérons-nous ces douze comme des modèles de notre vie de disciple ? Ils ne semblent pas être de bons disciples mais Jésus avait foi en eux. Il y eut un lien, et une fois ce lien établi, il y reste fidèle. Même si nous sommes infidèles, lui reste fidèle. C'est la grande force du disciple chrétien : il n'est pas nécessaire d'être parfait, il suffit d'être fidèle et de savoir qu'il nous est fidèle.

Laurence Freeman o.s.b. (*La sagesse du jour* du 23 février 2024)

La méditation dans les Maritimes



Par Yvon Maillet,
secrétaire-trésorier de MCQRFC

Voici les projets d'introduction à la méditation que j'ai présentés par le passé et que je continue encore de présenter aujourd'hui. J'ai un profond désir de partager les bienfaits de la méditation avec mes concitoyens.

La démarche que je suggère est d'augmenter la sensibilisation de la méditation dans la région des Maritimes.

- Juste avant le début de la COVID, j'ai fait des contacts avec des pénitenciers de ma région pour commencer un programme de méditation dans

ces établissements. Malheureusement, ce projet n'a pas continué, mais je vais le relancer sous peu.

- En collaboration avec la bibliothèque de Dieppe pour former un groupe de méditation avec les nouveaux arrivants.
- En collaboration avec la l'Hôpital de Moncton, j'ai commencé un programme de méditation dans leur chapelle afin d'améliorer les soins spirituels.
- Je continue de travailler avec des centres d'hébergement pour les gens du troisième âge en collaboration avec les directeurs et directrices de programmation.

Mon but est d'expliquer et de faciliter l'interprétation de la méditation. La répétition du mantra MARANATHA est comme un bâton de pèlerin sur la route de la méditation.

Quoi faire avec les pensées, les images et les émotions ?



Par Père Michel Boyer, ofm,
accompagnateur spirituel
MCQRFC

Les distractions dans la méditation, c'est normal et habituel. Notre esprit, rarement au repos, est habité de toutes sortes de pensées, images, d'espoirs comme de regrets.

Le mental est léger et vagabond.

Le problème avec les distractions, ce n'est pas le fait qu'elles existent, mais le fait de nos réactions par rapport à elles : on s'impatiente, on se juge, parfois on se compare. Alors, on se trouve en compétition avec soi-même ! Or, la méditation veut nous apprendre la gratuité, à nous tenir simplement, dans le ici et maintenant, sous le regard de Dieu.

Tels nous sommes dans l'ordinaire de la vie, anxieux, préoccupés, dispersés, attirés par les choses superficielles, tels nous risquons d'être au moment de la méditation. Celle-ci est comme la caisse de résonance de ce qui se produit dans la vie de tous les jours. Nous méditons dans le mouvement de la vie !

Quelques conseils

Ne pas vouloir chasser à tout prix les distractions de toutes sortes qui surviennent. Cette attitude répressive ne fait qu'augmenter la tension intérieure. Ce serait leur donner une trop grande importance.

Devant les pensées de toutes sortes qui sollicitent notre attention, il s'agit de ne pas entrer en dialogue avec elles, de les ignorer. On traite les pensées comme un bruit qui vient de l'extérieur. Assez rapidement, le bruit diminue d'intensité, puis

il disparaît. Il en est de même avec les pensées ; elles sont éphémères, elles passent comme des nuages dans le ciel.

Au milieu des pensées qui vont et viennent au cours de la méditation, il s'agit de reporter doucement, patiemment son attention à son mot de prière, et de façon continue pendant toute la période de méditation. Grâce à notre mot sacré MARANATHA (qui veut dire : Viens, Seigneur Jésus), il se produit un certain détachement de l'incessant bavardage de nos pensées. Notre mot de prière monte pour ainsi dire la garde à la porte du cœur et empêche les futilités de s'y introduire.

Nous apaisons notre esprit indiscipliné, agité, en le nourrissant d'une seule pensée, en prenant un seul mot, notre mot de prière. Aux pensées qui surviennent, nous offrons une sorte de diète, grâce à notre mot de prière, repris avec douceur, simplicité et amour.

Il arrive que les pensées se font trop insistantes. On peut alors arrêter un moment le mot de prière et porter simplement son attention à sa respiration, puis essayer de revenir au mot de prière. On médite comme on peut dans le ici et le maintenant, avec nos états d'âmes changeants.

D'une méditation à l'autre, nous avons un nombre variable de distractions. On peut espérer qu'avec une pratique quotidienne soutenue, les distractions se feront moins nombreuses, nous permettant un certain calme intérieur.

La qualité de notre méditation ne se mesure pas à l'absence totale de nos pensées, de nos distractions, mais à la capacité de reporter notre attention à notre mot de prière, avec une simplicité grandis-

sante. Dans le temps, nous sommes à même de réaliser que notre vie change. Notre Dieu, de façon discrète mais réelle, poursuit en nous son travail de transformation, de libération.

On ne peut faire l'économie de cela parce qu'il y a une purification intérieure à vivre. L'expérience de la méditation nous entraîne donc plus profond qu'une simple relaxation ou pacification du mental. Ce n'est que le début d'un long pèlerinage. L'important, c'est d'être en chemin et d'y persévérer ! Laissons Dieu agir librement en nous, afin de devenir ce que nous sommes appelés à être en vérité.

Le détachement, que nous expérimentons par rapport aux pensées, s'applique également à ce que nous pouvons ressentir pendant la période de méditation. Que l'on éprouve de la consolation, ou une certaine sécheresse, ou le sentiment qu'il ne se passe rien, il s'agit simplement de revenir à son mot de prière. L'ego a bien des stratégies pour nous détourner du travail intérieur à vivre. En revenant humblement, fidèlement, à notre mot de prière, c'est là notre manière de vivre ce que les Béatitudes appellent la pauvreté de cœur.

Nous méditons en silence, cherchant à nous rendre le plus totalement présent à notre Dieu qui nous habite au plus intime de soi, et non pas parce que nécessairement nous ressentons de manière sensible sa présence. Avec la méditation chrétienne, ce n'est pas une question d'un ressenti, mais plutôt d'abandon confiant dans la foi à ce Dieu dont la présence nous est assurée. Autrement, nous restons centrés sur nous-mêmes, sur notre ego qui cherche un avantage. Le défi, c'est d'aimer Dieu pour lui-même !



Et si Dieu était simple ?

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



Par Marc Lacroix,
Beloeil (Québec)

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

Lors de notre ressourcement 2023, qui s'est tenu du 29 septembre au 1^{er} octobre, Guylain Prince, un franciscain originaire de Drummondville, est venu nous parler de pèlerinage. Selon lui, notre chemin spirituel, celui de membres de Méditation chrétienne, est parallèle à celui du peuple de Dieu dont il va nous entretenir. Ce que nous cherchons à faire, avec l'aide de l'intelligence et du cœur, c'est de nous rendre jusqu'au noyau de notre être où Dieu nous attend.

En citant le moine Yves Girard, il dit que s'il y a une ascèse qui est difficile de nos jours, c'est l'ascèse du silence. Aujourd'hui, tout nous entraîne à vivre à la superficie de notre être, alors que nous sommes appelés à l'intériorité, en apprenant à faire silence. Notre itinéraire va se vivre par le biais de quatre entretiens, sur une fin de semaine.

Le père Guylain nous explique qu'un de ses anciens professeurs d'Ancien Testament a résumé l'itinéraire du peuple de Dieu à travers son histoire, ses grandes étapes. Cet itinéraire du peuple de Dieu est comme une parabole pour comprendre notre propre itinéraire spirituel. Nous avons tous à vivre un appel, comme Abraham, Moïse, David, comme le peuple en exil, comme les disciples avec le Christ. Cet itinéraire n'est pas artificiel. Nous devons comprendre la nature de l'appel, les défis faits à chaque personnage, à son époque, parce que nous-mêmes avons, dans notre cheminement actuel, à vivre les mêmes éléments que ces personnages. Abraham devient une figure qui nous permet d'interpréter notre présent; Moïse, la même chose, David...

Les grandes figures bibliques reviennent comme des clés pour comprendre notre propre itinéraire.

Il nous donne en une phrase le résumé de la fin de semaine: « Dieu est simple, c'est nous qui rendons les choses compliquées. » Nous devons comprendre que nous avons tendance à nous laisser encombrer, mais n'oublions pas que le peuple de Dieu était un peuple de nomades. Quand on est obligé de marcher pour se déplacer, nous devons n'amener que ce que nous pouvons porter. Il nous faut faire le tri, il faut voyager « léger ».

C'est vrai à l'extérieur, pour le nomade qui a pour horizon le monde visible, il a une destination, mais, c'est aussi vrai pour le pèlerin, qui lui « n'est pas de ce monde », il a un horizon à l'intérieur de lui. Le personnage du pèlerin est le symbole d'une personne qui avance dans son itinéraire spirituel, dans son cheminement. Le pèlerin marche à la suite de Jésus, vers la patrie céleste, dit l'épître aux Hébreux. Dans le premier texte, sur la vocation d'Abraham, Genèse 12, on parle de la triple promesse de Dieu.

Si vous voulez comprendre les Écritures saintes, vous mettez toujours ces trois promesses côte à côte. Parfois, une des promesses est vécue et une autre ne l'est pas, parfois il y en a deux, parfois il y en a trois et parfois on perd tout:

- Va vers le pays que je te montrerai, vers un espace nouveau;
- Je ferai de toi un peuple nombreux, il va y avoir une descendance;
- Je serai avec toi, la compagnie de Dieu est assurée.

Tout ceci lui fait dire, avec un petit sourire, on part, on ne sait pas pour où, mais, on sait avec qui. S'il y a une chose, dont nous pouvons avoir l'assurance, c'est que notre itinéraire sera étonnant sous toutes ces facettes. Nous allons découvrir des paysages que nous n'attendions pas, des lieux qu'on ne voyait pas auparavant, au-dedans, et à l'extérieur.

Un auteur récent a remarqué qu'une courte expression était écrite dans l'appel à Abraham:

Lekh lekha, translittération de l'hébreu signifiant : « Va vers toi ». « Pars, vers toi-même, pour le pays que je te montrerai ». Il y a des déplacements extérieurs dans une vie nomade, mais, en même temps, il y a une recherche et une découverte de soi. À l'itinéraire extérieur correspond un itinéraire intérieur. Comme méditant, il faut faire attention à une chose : c'est de croire que l'on chemine seulement quand on est immobile. Non, c'est un chemin à fréquenter dans tout ce que nous sommes et que nous faisons ; nous avons à développer notre capacité d'intériorité dans toutes les activités que nous faisons, dans notre vie quotidienne.

Sainte Thérèse d'Avila disait que si nous prions seulement quand nous sommes à la chapelle, nous prions très peu. L'objectif du méditant ou de la méditante, ce n'est pas de faire deux fois une demi-heure de prières dans la journée. Le méditant ou la méditante, creuse un chemin d'intériorité qui garde l'accès au centre de notre être dans tout ce que nous faisons, c'est une « qualité d'être ». Abraham et son peuple vont quitter leur pays et vont éprouver des difficultés. Ils quittent une zone agricole fertile avec ses deux fleuves, le Tigre et l'Euphrate. Ils abandonnent leur patrie, leur famille, la sécurité, le connu, la stabilité pour prendre un itinéraire de nomades qui comporte de gros désavantages. Ça va être la même chose pour le départ de l'Égypte avec Moïse. Lorsque le peuple sera rendu dans le désert, il va regretter les oignons d'Égypte, un fleuve stable, des récoltes abondantes ; le passage d'une vie sédentaire à une vie nomade, ce n'est pas des plus faciles. Lorsqu'Abraham quitte ses certitudes pour devenir nomade, il y a la promesse de terres nouvelles, la promesse d'être « fructueux » et la promesse d'une compagnie divine qui l'accompagnera dans ses nouveaux espaces et dans ses nouveaux fruits.

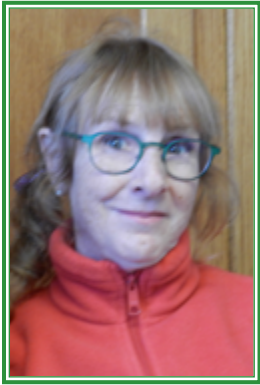
Quand on choisit d'entreprendre un itinéraire spirituel, comme celui de la prière du cœur, de la méditation, des gens qui auraient placé une caméra pour nous observer diraient : « ça a l'air "platte" leur affaire ». Au regard extérieur, le choix d'Abraham n'a aucun sens, et, pourtant, cet itinéraire va le conduire vers des espaces nouveaux, par-delà lui-même. Le frère Guylain ajoute que,

dans sa jeunesse, il a été initié à Marx et à la foi chrétienne. Par expérience, il sait que la foi n'est pas l'opium, c'est plutôt comme un tremplin qui l'a amené dans des territoires neufs, dans des endroits qu'il ne soupçonnait pas, ça l'a beaucoup plus propulsé qu'endormi. Il nous dit qu'il a relu récemment des écrits de saint Jean de la Croix et *Les trois voies spirituelles de saint Bonaventure*. C'est pas croyable à quel point on pense qu'on a tout inventé récemment, alors que le chemin a été balisé depuis longtemps par certains de ceux qui nous avaient précédés. Si l'on transpose le tout dans les comportements, nous retrouvons l'extraverti qui est très bien dans le monde extérieur, l'itinéraire va l'amener à aller dans son intériorité, à quitter le pays de son aisance. Pour l'introverti, c'est le contraire, il va apprendre à quitter ses pensées, ses émotions pour aller ailleurs, dans le cœur biblique. Pour l'extraverti, comme pour l'introverti, la destination, c'est le « cœur biblique », rien à voir avec nos émotions, comme on le comprend souvent aujourd'hui. Pour y parvenir, nous devons passer par des zones de nous-mêmes qui nous font fuir. Pour arriver à cet endroit, « il nous faut nous simplifier ». Nous devons nous délester de nos pensées, de nos préoccupations, de nos peurs, de nos émotions pour rejoindre ce centre, où Dieu nous attend ; c'est là, le pays que nous ne connaissons pas. Et ceci, ce n'est pas uniquement pendant la méditation, mais tout le temps ; la vie de Dieu devient durable en nous. Le franciscain Guylain termine son exposé en nous disant faire de l'autopétage de bretelles en parlant de saint François qui nous invite à ne pas nous soucier de l'étape où nous sommes rendus, ce qui importe, c'est de continuer à marcher.

« Il ne mourra pas, celui-là
Dont le cœur vit par l'amour ;
Sur le registre du monde
Est gravée notre éternité. »

Hafez, XIV^e siècle

Et si Dieu était simple ?



Par Marie Deschênes,
Saint-Bruno-de-Montarville
(Québec)

2^e entretien :

« Je serai avec vous »

Trop de sédentarité aurait un
effet sclérosant.

Ah, être dérangé dans les
p'tites habitudes !

La bible serait le reflet extérieur d'un pèlerinage intérieur. Moïse, comme dans l'exode, Jésus, les apôtres, plusieurs femmes de la bible, ont été des prédicateurs itinérants. De fait, le paysage intérieur devient un livre, et également notre histoire. Partout où l'on marche, le terrain devient mémoire (et il vaut mieux voyager léger). Un pèlerinage par année à pied fait faire bien du ménage, nous dit Guylain Prince. Cela fait un désencombrement, on se simplifie.

L'itinéraire « Chrétien » ? C'est une marche avec « quelqu'un » ! Jésus le Christ ! Personnellement, c'est justement pour cette raison que j'ai commencé la méditation « chrétienne » : Parce qu'avec Jésus je me sens bien et je me sens bien protégée et je suis sûre que c'est vraiment au divin que je m'ouvre. Je ne donne pas le NIP de mon être en l'ouvrant à n'importe qui...

Nomade avec Jésus : les fruits

Dans la méditation, il y aurait trois types de fruits : naturels (santé physique et psychique), spirituels (connaissance de soi) et surnaturels. Car la fréquentation de Dieu apporte la grâce. Ça veut dire, et je cite Guylain Prince : « quand je suis au bout de mes ressources en amour, je peux demander à Dieu de renouveler ma capacité sur ceux qu'il aime pour qu'il me donne son regard ».

Et je peux ainsi mieux accueillir les fruits de l'esprit tel que Saint-Paul les énumère dans Galates 5, 22 : Amour, paix, joie, patience, bonté, maîtrise de soi, charité... la paix relationnelle, la paix dans le chaos, dans les conflits. Je suis telle-

ment réconfortée par Dieu qui m'aime comme je suis, avec mes bobos et mes laideurs, mon passé, mes ombres, que je peux mieux supporter les autres dans ce qu'ils sont.

Dieu le très haut est plutôt Le Dieu très-bas

Quand je plonge dans la méditation je ne sais jamais ce qui peut remonter. L'amour me met souvent devant mes petits travers. « plus on s'approche de Dieu, plus forte est la lumière, et l'ombre, plus évidente », a lancé Guylain Prince ! Avec Dieu, c'est plus simple, cela se fait dans l'amour, dans sa tendre chaleur et très grande miséricorde.

Jésus est au début et à la fin de ma marche car il est compagnon de marche qui marche à mon rythme, tout en étant un garde-fou face aux attaques, et tout en m'emmenant plus loin. Je ne fais plus du surplace. Doucement, je suis conduite dans mon cœur, lieu de la Présence. Je deviens de plus en plus ardente mais sans me brûler. Comme le buisson ardent de Moïse qui avait un feu qui ne le consumait pas, selon M. Prince. Wow ! Adieu burn out !

Guérison intérieure

Cet amour me guérit. Je quitte progressivement ma détestation de moi-même. Je commence à accepter ou à aimer ma différence (et celle des autres, cela va de soi...). Je retrouve mon enfant « intérieur », avec le temps je pardonne mon passé et mon enfant intérieur blessé devient un « enfant antérieur », pour parler comme Guylain Prince.

Cela me fait penser au fameux point vierge de Thomas Morton, qui existe en chacun, chacune de nous, aussi en chaque personne méchante. Le point vierge, c'est un centre pur à l'intérieur, rempli d'amour, une zone non polluée et merveilleuse. Il est donc bien là et ne demande qu'à être trouvé.

La grâce est gratuite. Mais pour moi, je pense qu'il faut la demander. Je médite, je cours les sacrements et la messe, je garde le chapelet enroulé au poignet. Dieu fait le reste. J'ai tout et je suis heureuse. Je ne suis pas parfaite, mais progressivement transformée, je suis bien en dedans et ma vie exté-

rieure, travail, amour, etc. Je suis à une belle époque de ma vie, grâce aussi aux bonnes relations fraternelles et à un certain abaissement volontaire, parfois (même si ce n'est pas toujours agréable). Guylain Prince nous dit: quand on cherche à s'élever, on tombe toujours dans le mépris et l'orgueil. Un pèlerin a dit, lors de cette conférence, qu'il est un « petit Abraham ». Je trouve ça très beau et touchant.

Pour terminer, attention, si je fais de la méditation et que je ne supporte pas les autres, il y a un problème. Je devrais me reprendre et méditer avec plus d'âme. Le thermomètre d'amour ? Si j'ai bien

compris M. Prince, c'est ma capacité à supporter la personne que j'aime le moins.

L'amour, c'est aussi la mesure de mes pas en méditation. Ah, c'est pour cela qu'il n'est pas mauvais de rester connecté en tout temps ! Jésus le dit, n'est-ce pas ? « Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation » (Matthieu 26,41). Ou « Priez sans cesse » (Thessaloniens 5,17).

« La beauté, c'est la signature de Dieu »

Charles Kingsley

Et si Dieu était simple



Par Lyse Masse,
Laval (Québec)

3^e entretien : « Tu seras mon peuple »

Dans l'Exode, le peuple de Dieu a dû apprendre à marcher avec confiance avec Dieu, malgré toutes les circonstances défavorables rencontrées. À chaque épreuve, le peuple de Dieu a la tentation de tout laisser tomber et de redevenir sédentaire et esclave plutôt que de demeurer nomade et libre. On peut effectuer un parallèle entre cette tentation et les défis qu'on rencontre dans le chemin de la méditation, chemin sur lequel on peut aussi être tenté de s'arrêter et de rester « sédentaire ».

La quête de liberté du peuple de Dieu culmine avec le règne du roi David et son entrée à Jérusalem. David, qui s'est construit un palais à Jérusalem, se questionne alors sur l'opportunité de construire un temple pour le Seigneur, plutôt que de laisser l'Arche dans une tente au sommet de la montagne. Finalement c'est le roi Salomon, le fils de David, qui construira ce Temple. Le peuple de Dieu entre alors dans une nouvelle période de sédentarisation, le Temple devient le lieu de la rencontre avec Dieu, ce qui entraîne une nouvelle tentation: en créant

un espace pour Dieu, en développant la liturgie, survient la tentation de contrôler Dieu et de l'enfermer dans les cases qui sont les nôtres. On peut même avoir l'impression que si l'on est privé de ce lieu qu'est le Temple, on perd notre lien avec Dieu.

Contrôler notre relation à Dieu, c'est l'enfermer dans des pensées, des croyances, des concepts, et devenir imperméable à sa Présence s'Il tente de surgir dans notre vie. Ainsi si la méditation devient une façon de contrôler notre relation à Dieu, ça ne peut que nuire à cette relation. Quand on commence à méditer, il est normal de contrôler notre environnement (bruit, lieu, lumière, temps) mais la méditation doit demeurer une disponibilité à Dieu et non pas l'enfermement de notre relation à Dieu dans un rituel. On peut en arriver à méditer n'importe où, si le sillon de notre ouverture à Dieu est bien creusé jusqu'à notre cœur. Il est souhaitable de demeurer un « pèlerin » et de se désinstaller pour aller à la rencontre d'un Dieu nouveau, lui donner la chance d'être différent et d'échapper à notre contrôle. C'est le dérangement qui nous ouvre à la nouveauté de Dieu, sinon, la sédentarisation risque d'enfermer le mystère dans ce que nous pensons et faisons.

Une autre tentation consiste à croire que nous devons « ressentir » Dieu, l'atteindre par nos sens, nos émotions et nos pensées, et croire que Dieu est

absent si je ne ressens rien. Cette tentation ne peut que constituer un obstacle qui nous empêche d'avoir accès au centre de notre être et d'y rencontrer la présence de Dieu. Dans la méditation, nous entreprenons un parcours descendant au cours duquel nous traversons notre « jungle intérieure » (sens, pensées, émotions...) pour nous rendre jusqu'à notre cœur. Notre attention n'est pas alors

centrée sur le monde sensible mais sur le centre de notre être, là où Dieu se manifeste de manière subtile. L'expérience de l'Esprit-Saint en nous guérit alors nos blessures et nous transforme, ce qui se manifestera par les neuf fruits de l'Esprit décrits par saint Paul, amour, joie, paix, patience, honnêteté, bien, fidélité, douceur et maîtrise de soi (Galates 5, 22).¹

Nous saurons infiniment plus de choses sur Dieu
en voyant s'ouvrir une âme et fleurir un visage dans le rayonnement
de notre amour que nous n'en pourrions recueillir dans mille infolios

Maurice Zundel

Et si Dieu était simple



Par Rachelle Fortin,
Ottawa (Ontario)

4^e entretien : « Vous êtes la lumière »

Ce ne sont pas nous qui sommes pèlerins, mais Dieu qui est pèlerin en nous. En faisant une analogie entre les déplacements des juifs lors de l'exil et notre pèlerinage spirituel, le frère Prince nous a fait comprendre que leur cheminement et leurs errances dans le désert peuvent décrire nos propres déplacements intérieurs. Le naturel, c'est-à-dire, notre vie quotidienne, est déjà surnaturel et est le fruit de la grâce divine.

Si nous essayons progressivement de quitter la périphérie de l'instant pour nous diriger de plus en plus dans le centre, dans le présent, nous entrons dans la dimension spirituelle de notre vie.

L'instant, dès qu'il est nommé, disparaît, alors que le présent est éternel, c'est le domaine de Dieu. La méditation nous enseigne à ne pas nous laisser disperser vers la périphérie de la quête des sens, des

émotions, des inquiétudes etc... Elle nous aide à gagner en intériorité en creusant un chemin de révélation de soi à soi, celui du cœur, de la vie intérieure, qui nous donne accès au surnaturel.

Le surnaturel est le domaine de la grâce divine et est décrit différemment selon les traditions religieuses. L'hindouisme et le bouddhisme le décrivent comme le détachement des émotions de la périphérie qui masquent l'être réel. En fin de compte, tout est un, et les différences entre les êtres sont une illusion.

Le christianisme lui, conçoit Dieu comme l'instigateur de la différence. Parce que Dieu est différent de nous, parce que nous sommes différents les uns des autres, nos relations donnent naissance à l'amour. L'amour est lui-même le fondement de la liberté.

Le surnaturel c'est donc l'expérience de Dieu dans sa différence, dans sa gratuité, dans sa grâce. Le but de notre existence est de chercher la grâce de Dieu.

Si nous reconnaissons que notre être est fini, nous rencontrons l'infini.

Si nous reconnaissons que notre être est limité, nous rencontrons l'illimité.

Si nous reconnaissons que notre être est limité dans le temps, nous rencontrons l'éternité.

Souvenons-nous que c'est Dieu qui descend vers nous et que notre travail consiste à l'accueillir, tout comme le peuple de Dieu qui marchait avec les tables de la loi pendant son exil.

Vingt minutes de méditation, deux fois par jour, vont forcément rejaillir dans ce que nous sommes, dans nos relations, dans notre apprentissage. Lorsque par la prière et la méditation, nous laissons du temps à la parole de Dieu, nous laissons sa grâce agir en nous et nous transformer : nous devenons lumière.

Méditer, c'est prendre dans l'humilité, l'itinéraire de Dieu descendant vers nous. Nous le faisons en descendant en nous-mêmes, là où il nous attend, nous guérit nous transforme, et nous illumine.

Outre la prière et la méditation, le frère Prince propose trois outils pratiques pour poursuivre notre pèlerinage :

1. Le thermomètre d'amour à apposer à côté de la personne que l'on aime le moins pour prendre la pleine mesure de notre amour du prochain.
2. La série « The Chosen » à voir sur Netflix ou sur le site officiel, un drame historique basé sur la vie et l'enseignement de Jésus Christ.
3. La lecture de Phillipe 2 dans le Nouveau Testament.



Retour sur la conférence de Maxime Scrive

Les écologies extérieure et intérieure : notre maison commune et personnelle



Par Rachelle Fortin,
Ottawa (Ontario)

Permettez-moi de prendre un ton plus personnel que je l'ai fait jusqu'ici, pour faire le compte rendu de la conférence de Maxime Scrive, le 18 février dernier. Une de mes

tâches au conseil d'administration est de présenter et promouvoir le lien entre méditation chrétienne et écologie et c'est dans cet esprit que j'ai entrepris de résumer l'encyclique du pape François, « *Laudato Si* », parue en mai 2015. J'ai été heureuse d'y lire que la prière contemplative est recommandée pour contrer la crise environnementale.

Tout en s'inspirant des écrits de Laurence Freeman et de Michel Boyer, Maxime Scrive nous le confirme d'emblée : la méditation est loin d'être une pratique passive et elle est efficace pour contrer les conséquences non mesurables de la crise environnementale, notamment l'éco-anxiété et l'effritement du tissu social en général. La méditation chrétienne nous propose une action pour s'occuper de notre écologie intérieure : en créant de la place pour Jésus, le silence favorise la transformation de tout notre être en Dieu et peut devenir le point de départ, si ce n'est pas encore fait, de notre conversion écologique. Notre engagement pour la recherche de solutions extérieures n'en devient que plus efficace et est nourri par la contemplation.

Pour approfondir le concept d'écologie (étymologiquement : dynamique interne de la maison), M. Scrive nous a offert un chant inspiré par saint Augustin pour lequel je vous donne ici le lien : <https://youtu.be/Oy2FMJz0DcI?si=SNhWy-CHt25dV65v>

Il s'est ensuite inspiré de l'encyclique du pape François pour expliquer le concept de 'maison

commune'. La tradition chrétienne de la conception de l'univers conçoit la création comme une chose ordonnée, même si elle est complexe ; en d'autres mots, tout est lié et l'être humain vit au cœur de cette création en tant que son intendant. Nous sommes au service du monde naturel.

Les dérèglements climatiques à grande échelle que l'on observe de plus en plus au cours des dernières années peuvent être compris comme des symptômes d'une crise sociale plus fondamentale : nous devons comprendre que notre maison commune est en péril. Notre maison personnelle devient le sujet de la crise : nous sommes tellement pris au piège de nos problèmes existentiels que nous empoisonnons notre propre maison.

Que faire ? Il faut d'abord laisser Dieu faire son œuvre de retournement en nous, dans notre espace personnel intérieur, et comprendre que nous sommes en symbiose avec la nature, de notre plus proche voisin jusqu'à la montagne la plus éloignée du massif de l'Himalaya. La perception de notre place dans la nature doit évoluer.

Maxime Scrive résume le cœur de sa conférence ainsi : « il ne peut y avoir de véritable écologie sans une conversion écologique préalable, et cette conversion doit se voir par des actes. »

Cela devrait nous amener à une deuxième question qui semble paradoxale au premier abord : que peut-on laisser faire ? Pour le bien commun de l'humanité et de toute la création, nous pouvons renoncer à notre mode de vie de surconsommation.

Finalement, à la demande du conférencier, et en beaucoup moins de temps qu'il me le faut pour l'écrire, notre auditoire a énuméré plusieurs moyens pratiques pour respecter notre écologie extérieure, preuve qu'il est bien possible de faire quelque chose à une échelle individuelle. Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive.

1. Diminuer la consommation de viande
3. Transport actif
5. Réduire les déchets à la source
7. Recycler
9. Jardiner, même sur un balcon
11. Sécher la lessive dehors
13. Économiser et respecter les bassins d'eau
15. S'impliquer activement au niveau politique, particulièrement dans le communautaire
17. Respecter l'intégrité de chaque être vivant
19. Emprunter plutôt qu'acheter
21. Réparer plutôt que jeter
23. Exiger des placements verts des institutions financières

2. Composter
4. Acheter en vrac
6. Réutiliser
8. Mieux gérer l'électricité
10. Réduire la surconsommation individuelle
12. Poursuivre notre conversion intérieure
14. Encourager des ONG environnementales
16. Éviter le dogmatisme, les rapports de domination
18. Vacances locales en transport écologique
20. Une soirée sans cellulaire
22. Emballer avec papier journal ou tissu

Un dernier mot sur notre conférencier. Maxime Scribe possède un doctorat en ecclésiologie et en théologie. Il est le directeur général du Réseau des Églises vertes, un organisme de bienveillance, dont le mandat est d'accompagner les diverses commu-

nautés chrétiennes du Canada dans leur transition écologique. Pour obtenir plus d'informations sur cet organisme, vous pouvez consulter le lien suivant : <https://eglisesvertes.ca/> et vous inscrire à leur infolettre.

« *Laudato Si* » – « *Loué sois-tu* » Sur la sauvegarde de la maison commune

Résumé du 1^{er} chapitre

Au printemps 2015, lors de sa troisième année de pontificat, le pape François fait paraître l'encyclique « *Laudato Si* », un plaidoyer pour la sauvegarde de l'écologie de notre terre.

Résumé du 2^e chapitre

Dans ce chapitre, le pape présente le point de vue de la tradition chrétienne au sujet de l'écologie.

Résumé du 3^e chapitre

Dans ce chapitre, le pape François nous offre une explication sociologique et philosophique de la domination de la technologie sur notre époque et de ses conséquences sur le fonctionnement de la société actuelle et pour la crise écologique...

Résumé du 4^e chapitre

Dans ce chapitre, le pape François pose les bases de son concept d'écologie intégrale – il reprend la définition traditionnelle de l'écologie et l'applique à différents domaines de l'activité humaine...

Résumé du 5^e chapitre

Le pape François conçoit l'humanité comme un peuple interdépendant et il désire donner des pistes de solutions pour favoriser la mise en œuvre d'un projet commun de sortie de crise.

Résumé du 6^e chapitre

Dans le dernier chapitre de son encyclique, le pape s'emploie à démontrer les conditions et la direction du changement global dans lequel l'humanité devrait s'engager.

Lien pour voir ces 6 résumés au complet (14 p.): <https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2024/02/Resume-des-6-chapitres-de-lencyclique-Laudato-Si-du-pape-Francois-par-Rachelle-Fortin.pdf>

Cliquer sur ce lien pour voir l'encyclique *Laudato Si* au complet (91 pages):

<https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2021/04/Laudato-Si-Lettre-encyclique-du-Saint-Pe%CC%80re-Franc%CC%A7ois-Sur-la-sauvegarde-de-la-maison-commune.pdf>

Jalons pour la prière intérieure — Ruth Burrows



Par Marc Lacroix, ami et oblat de l'abbaye Saint-Benoît-du-Lac

Présentation

Ruth Burrows (Sœur Rachel Gregory) est une carmélite anglaise du monastère de Quidenham, à Norfolk, depuis 1948. Elle est l'auteure d'une

dizaine d'ouvrages sur la prière et la vie spirituelle et elle jouit d'une grande notoriété en Angleterre et aux États-Unis. Elle a écrit, entre autres, *Face au Dieu vivant*, une autobiographie qui nous plonge dans sa vie spirituelle et *La montée vers l'amour* qui traite de l'œuvre de Jean de la Croix, un des maîtres de l'héritage du Carmel.

Ce livre, un guide pour les mystiques contemporains

Ce livre publié par les Éditions du Carmel est un petit trésor pour les personnes touchées par la vie mystique. Il parle en termes tout à fait actuels du cheminement qui a été évoqué jadis par Thérèse d'Avila et Jean de la Croix dans leurs œuvres rédigées au cours du XVI^e siècle.

Le premier personnage que nous suivons dans l'histoire serait inspiré de Ruth Burrows, présentée, sous le pseudonyme de « Petra ». Petra est une religieuse ne jouissant pas de la connaissance directe et lumineuse de l'action de Dieu dans sa personne comme son amie, « Claire », un alias de Wendy Mary Beckett, une autre religieuse de Quidenham et historienne de l'art britannique, décédée en 2018. À la différence de Claire, Petra ne « ressent » aucune expérience spirituelle particulière dans sa vie de prière, elle se retrouve plutôt dans l'aridité et l'obscurité, bref, elle ressemble à plusieurs d'entre nous.

Jésus, toi seul es saint

La tradition carmélitaine est d'une exceptionnelle richesse : entre autres, Thérèse d'Avila et Jean de la Croix y sont des monuments. Malgré cette tradi-

tion dans laquelle, elle, Petra, était immergée, la contemplation infuse et la vie mystique n'avaient pas au départ tellement de signification. La mystique était un mystère, elle se sentait sèche comme un os. Elle ne recherchait pas les expériences « mystiques », au contraire, celles-ci la rebutaient. Elle était certaine qu'elle devait faire une erreur quelque part, d'où sa sécheresse, mais elle gardait confiance en Dieu..., qui lui envoya Claire.

Petra et Claire

Petra est dans l'obscurité, elle a une nature compliquée et tortueuse qui l'éloigne de la simplicité du Christ, ce qui lui valut toutes sortes de difficultés intellectuelles et émotionnelles dans son cheminement. Tranquillement, Dieu la transforme, mais, elle, ne perçoit rien, et reste dans le noir. Dans sa catégorisation des mystiques, Ruth Burrows qualifie son personnage de Petra de « tous feux éteints », alors que Claire, comme l'étaient probablement Thérèse d'Avila et Jean de la Croix, étaient des « pleins feux ». Les « pleins feux » auraient la capacité de sentir ce qui se passe en eux, ce qui a permis l'écriture d'ouvrages comme ceux de Thérèse et Jean cités plus tôt. Petra avait l'impression de n'avoir qu'un ticket de second rang ; elle aurait dû vivre, comme dans ses lectures, des expériences mystiques, des visions..., car ces expériences auraient été, selon elle, la marque de fabrique de la faveur divine. Claire lui fit comprendre qu'elle était pourtant bien une « mystique », elle ne disait jamais « non » à Dieu, elle acceptait d'être totalement pauvre et de ne vivre aucune « expérience ». Dieu a évacué son « moi », et l'a fait avancer, bien que Petra n'en ait jamais eu conscience.

Le prétexte pour justifier la publication de ce livre est que Petra et Claire auraient demandé à Ruth Burrows d'être « la plume » qui permettrait à d'autres personnes de partager leurs découvertes, car elle était à l'époque de la rédaction de son livre, maîtresse des novices de son monastère.

La vie mystique

Le cœur de la mystique, c'est Jésus, qui, disposant à la fois de la nature humaine et divine, est le modèle à suivre. Ce « Jésus », c'est le Christ crucifié :

« C'est le mystère d'un Dieu qui est non pas le tout-puissant bienveillant, couvrant ses créatures de cadeaux en se tenant à distance, mais l'amour recherchant l'intimité, l'amour qui ne se clame pas à la criée mais se murmure dans le cœur, l'amour qui est vulnérable, livré entre nos mains afin d'en disposer à notre guise. » (page 19)

Contrairement à ce que nous pouvons penser, mettre l'accent sur la Résurrection dans la vie mystique, ce n'est pas expérimenter un état émotionnel euphorique atténuant la douleur humaine. Au contraire, elle nous met face à face avec notre médiocrité et la futilité de notre condition humaine, c'est nous plonger dans la souffrance :

« Or éprouver de la souffrance, c'est souffrir, et rien d'autre. » (page 21)

La souffrance¹ vécue par Petra tout au long de son parcours était bien réelle, mais elle a compris qu'elle devait accepter de vivre sa nuit obscure et ses souffrances en s'en remettant à Dieu, car, la vie mystique est au-delà de nos forces, seul Dieu peut la donner à tous. Comme nous l'indique l'auteure, ce livre peut sembler décourageant, car nous pouvons nous croire « avancés » dans notre cheminement spirituel, mais ce pèlerinage risque de nous mener nulle part, si nous restons dans notre monde d'illusions et ne renonçons pas à notre sentiment d'importance de notre propre réussite — c'est un appel à l'humilité la plus totale.

La vie mystique est au-delà de nos forces, seul Dieu peut la donner à tous.

Un regard nouveau

Petra croyait au départ à l'importance des visions et autres faveurs divines, comme Thérèse d'Avila, et d'autres l'indiquent dans leurs œuvres, mais avec le temps, elle a compris que ces faveurs n'avaient pas d'importance. Une autre idée que Petra a laissée aller en cours de route concernant la mystique chrétienne est que la voie mystique se compose de trois stades précis et consécutifs : le stade purgatif, le stade illuminatif et pour terminer, le stade unitif. En pratique, l'expérience émotionnelle de chaque personne va rendre la distinction entre les stades purgatif et illuminatif difficiles à voir, si bien que Ruth Burrows a décidé d'écrire son livre en utilisant une nouvelle métaphore du cheminement spirituel. Elle nous décrit l'image d'une série de déplacements entre trois îles, sans port, ni trafic défini et dont les habitants ne savent pas que quelque chose existe, au-delà de leur île.

La première île

La majorité de la population humaine se trouve sur cette première île. Sœur Ruth utilise dans sa description une image de personnage religieux, car il évolue dans un milieu qu'elle connaît bien, mais nous pouvons nous aussi nous projeter dans un tel personnage, car cette image peut s'appliquer à chacun.

Cette première île comporte une série de cavernes sombres, dans lesquelles nous pouvons nous diriger au gré de notre volonté, ce qui n'est pas sans exercer un attrait secret. Imaginons une sœur insouciant qui, dans une caverne, laisse sa lampe s'éteindre, s'enfonçant dans la grisaille et la noirceur totale. Elle juge tout à l'aulne de sa préférence personnelle, en fonction des émotions du moment, de son tempérament. Lorsque les choses ne se déroulent pas comme elle le désire, elle devient amère, ce qui constitue une infaillible indication de l'égoïsme.

1. Note de Marc Lacroix : À une certaine époque, nous pouvions croire « normal » de mépriser l'humanité en soutenant que nous ne sommes que des pécheurs promis à l'enfer, mais, entre vous et moi, qui oserait prétendre n'avoir aucune faiblesse, aucune maladie spirituelle ? Ne sommes-nous pas toujours en pèlerinage ?

Ici, l'action de Dieu se limite à nous laisser quelques traces que nous pouvons suivre ou non. Certaines personnes décident de sortir des cavernes. L'île est une terre de brouillard, il n'y a rien à voir à l'extérieur pour plusieurs personnes, mais quelques-uns des résidents n'ont pas les yeux totalement obscurcis par les vapeurs et ils trouvent l'île belle.

Il y a deux types d'insulaires. Le premier groupe est constitué de personnes qui sont à leur place sur cette île, mais elles réalisent qu'elle n'est qu'une étape à traverser, comme l'enfant qui sait qu'il devra un jour devenir adulte. Le deuxième groupe se compose d'individus qui refusent de devenir adultes et qui font de cette île un lieu de séjour permanent.

Le premier groupe peut être nommé « les commençants ». Ces gens peuvent éventuellement apprendre à progresser, ce qui, contrairement à ce qu'on croit habituellement, signifie, non pas atteindre une forme de « perfection », donc une augmentation de l'ego, mais à l'inverse, ils doivent se débarrasser de l'ego en consentant de vivre sous l'emprise de Dieu. Or, pour commencer ce voyage, nous devons être poussés hors de notre sécurité, nous devons accepter de perdre le contrôle. Il faut voir que la contemplation n'est pas donnée à tous, tant que nous ne sommes pas véritablement découragés de nous nous-mêmes, nous n'avons pas besoin d'avancer, nous ne voulons pas avancer.

Si nous sommes trop pleins de nous-mêmes, il n'y a plus de place pour d'autres, incluant pour Dieu.

Quant au deuxième groupe, il se sent à sa place sur l'île. Les membres de ce groupe éprouvent un certain sentiment de satiété, de bien-être, de paix. Il fallut à l'homme des années avant de pouvoir apprivoiser des bêtes, naviguer sur l'eau — il n'avait jamais rêvé à de telles choses, alors il n'éprouve aucun manque —, l'île le tient occupé. Parce qu'il se limite à pratiquer « ses activités », l'homme a l'impression de suffisamment connaître et aimer Dieu. Toutefois, il peut se laisser séduire par une certaine vision volontariste, par une disci-

S'il croit faire partie des « élus », il peut se transformer en « imitateur »

pline qui pourrait devenir une forme de yoga ou de vision psychologique qui vise à rendre l'homme « parfait ». S'il croit faire partie des « élus », il peut se transformer en « imitateur » qui apprend à faire semblant « d'être humble », « de supporter les offenses », « de devenir un juste ». Cette « imitation » de surface s'avère être un stimulant pour l'ego, alors que Dieu demande au contraire de quitter cet ego qui nous rend sourd ! Une preuve que nous ne sommes pas entrés dans l'état d'illumination, c'est quand nous pensons y être parvenus.

Une autre source d'erreur, c'est la mauvaise compréhension de la souffrance qui a transformé le christianisme en « crucifisme », un misérabilisme, par lequel certains croient qu'en « souffrant », ils font plaisir à Dieu. Autre erreur, d'autres peuvent se contenter de se mépriser au point de sombrer dans un fatalisme abyssal, comme si Dieu ne pouvait pas les aider. Notre ouverture et notre ascèse doivent être volontaires, notre charité, notre austérité doivent être reliées à la justice, à Dieu, pas au besoin de se faire valoir. Si nous accordons la priorité à Dieu, nous nous libérerons peu à peu d'autres besoins que nous cherchons à combler dans le monde. Dans les *Précautions*, saint Jean de la Croix indique que pour apprendre à s'abandonner à Dieu, à s'exposer à son action mystique, il est important de mettre l'accent sur la vie communautaire.²

Quelques réflexions inspirées de Ruth Burrows :

- pour renaître, il faut mourir ;
- il faut apprendre à juger et à agir d'après notre conscience ;
- la connaissance de soi est essentielle ;
- combien d'entre nous sont prêts à accepter leur destinée et à la vivre ?

2. Note de Marc Lacroix : Peu d'entre nous sont des moines ou des moniales, mais nous avons tout de même l'occasion de nous mettre au service des autres, dans différents organismes, dans notre famille...

Le pont

Certaines personnes n'ont pas eu à rester longtemps sur la première île —, aussitôt que le discernement naît, la vie mystique germe. Il est important de se tenir silencieux et attentif pendant la prière, mais, pendant cette prière, Dieu travaille en nous :

« Un effet supplémentaire et très progressif, également de cette manifestation divine est une connaissance divine qui devient de plus en plus douloureuse. C'est la caractéristique de l'homme, que d'être aveugle et complaisant avec lui-même et seul Dieu peut le libérer de cette condition. » (page 57)

Dieu nous rend conscients de nos faiblesses, de notre égoïsme et de nos idées préconçues..., et ça nous dérange. Le discernement, nous fait comprendre que :

« Se rapprocher de Dieu, c'est renoncer à toute ambition temporelle, et quand nous délaissons les ambitions terrestres, nous sommes disponibles pour saisir les aspirations spirituelles. Ainsi, l'ego doit-il progressivement mourir. » (page 59)

Alors que Dieu accomplit son œuvre en nous, peut arriver ce que nous appelons les « Nuits » :

« Il est très facile de mal interpréter l'enseignement de saint Jean de la Croix à propos des "Nuits". Il doit être appréhendé dans le contexte de son époque, au cours de laquelle toutes sortes d'aberrations invraisemblables se faisaient passer pour de la spiritualité, toute "expérience", émotion, vision et autres phénomènes suscitaient un intérêt effarant. [...] Jean clame que les hommes n'ont aucune idée de ce qui constitue la vraie spiritualité : celle-ci ne se résume en rien à toutes ces manifestations, mais consiste en un dénuement complet et un abandon total pour laisser Dieu agir. » (page 63)

« Saint Jean de la Croix ne désire pas que nous nous cramponnions à la souffrance [...] Il est clair que le mot-clé est "confiance". Et la confiance exige l'humilité. » (page 66)

Laisser Dieu nous transformer, plutôt que de chercher à rester accrochés à notre vision des choses.

Il est important de voir la réalité telle qu'elle est, pas telle que nous désirons la voir, d'accepter de laisser Dieu nous transformer, plutôt que de chercher à rester accrochés à notre vision des choses. Sur le pont, nous ne pouvons pas faire du surplace, il nous faut avancer, ou reculer vers la première île. Certains peuvent être tentés — d'abandonner la prière au profit de l'action —, en se donnant l'impression d'être plus généreux, en s'investissant totalement dans les bonnes œuvres. Toutefois, ce que nous « ressentons » ici ne présente que peu d'intérêt, car ce « ressenti » peut nous renvoyer vers l'ego et nous faire abandonner la contemplation, nous faisant revenir à la première île, ou alors, nous pouvons passer à la deuxième île en restant à l'écoute de Dieu.

La deuxième île

Sur cette île, il y a un développement de la permanence de Dieu en nous, ça prend du temps. Au début du pèlerinage, notre ego occupe toute la place, mais avec le temps, nous sommes invités à laisser Dieu prendre cette place. C'est difficile de voir nos imperfections, mais c'est un incontournable. Toute l'essence de l'exigence chrétienne est de laisser Dieu être Dieu, plutôt que de devenir Dieu pour soi-même. Sur le pont, l'intuition s'est développée et ce que nous voyons de nous n'a rien de glorieux ; il faut approcher Dieu avec humilité. Certains de nos défauts sont flagrants, nous les voyons facilement, mais certains demeurent peu visibles, et même cachés : avarice, envie, gloutonnerie, colère, luxure, orgueil et paresse. Acceptons-nous de voir nos failles et acceptons-nous de nous en détacher ? Il faut pouvoir dire à Dieu « oui » et ce « oui » est proportionnel à notre capacité d'accueil et à notre stade de maturité. La deuxième île est une période d'intenses désolations, l'expression « Nuit obscure » n'est pas exagérée, les expériences difficiles de Petra le démontrent. Selon Ruth

Acceptons-nous de voir nos failles et acceptons-nous de nous en détacher ?

Burrows, Thérèse d'Avila arriva la première fois sur le rivage de cette île vers vingt ans :

« Dieu repousse toujours plus avant nos capacités avérées, pour la bonne raison qu'il veut que nous nous déployions. Thérèse échoua à se déployer. [...] Elle connut des périodes de plus grande générosité qui la virent atteindre le rivage de la deuxième île, où elle s'attardait quelque peu, mais cela ne durait pas et bientôt sa pente l'entraînait de nouveau en arrière, jusqu'à la fois suivante. » (page 153)

Un danger sur la deuxième île :

« Permettez que je m'y installe et jouisse de mon état. La route a été longue et j'ai beaucoup donné. Les exigences de Dieu sont à la hausse, et je ne suis pas certaine de pouvoir y satisfaire. J'y ai satisfait jusque-là, que cela suffise ! » (page 149)

Les périodes de répit sont dangereuses, nous nous installons dans les vallées, c'est moins difficile que de gravir des montagnes. Après avoir parcouru un certain bout de chemin, nous sommes confrontés à la complaisance et à l'orgueil spirituel — nous avons travaillé si fort...

Si la pensée était une fonction appropriée sur la première île, pendant l'oraison mystique, elle n'est que distractions, nuages dans le ciel. La tentation est grande de se trouver quelque chose, une prière orale peut-être, pour occuper notre esprit... L'important consiste à — ne pas accorder d'attention à notre esprit qui s'ennuie — et de nous livrer à Dieu, tels que nous sommes. L'intellect et la volonté doivent être réduits au silence lors de la contemplation ; de « l'attention », nous passons à « l'intention », de la prière, nous passons au silence.

La deuxième île correspond à la quatrième, cinquième puis sixième demeure de Thérèse d'Avila et elle correspond également à nombre des passages du *Cantique spirituel* et de la *Nuit obscure* de Jean de la Croix. Thérèse a accordé plus d'importance aux « expériences mystiques » que Jean, et Ruth Burrows va dans le même sens que Jean.

Le plus lointain rivage (la troisième île)

Il est difficile de décrire le degré de profondeur que doit atteindre la personne avant d'avoir pu soi-même atteindre l'union avec Dieu :

« Une telle personne reste elle-même et dit ce qu'elle pense ; elle agit devant Dieu et devant les hommes sans prétendre être autre qu'elle n'est ; elle ne cherche pas à impressionner, ni elle-même, ni autrui. Quiconque est en quête d'un modèle stéréotypé d'humilité sera déçu par elle. Mais écoutez la personne même, prêtez l'oreille au-delà des apparences et des mots, écoutez le cœur et vous comprendrez qu'elle ne se tient pour rien au monde. » (page 155)

Ce qui est indispensable pour arriver là — c'est la mort de l'ego

Ce qui est indispensable pour arriver là — c'est la mort de l'ego — qui empêche l'union avec Dieu. Ce qui détruit l'ego, c'est la kénose, l'inhabitation divine. Nous devons devenir comme des petits enfants, complètement ouverts à Dieu. Revenons aux difficultés vécues par Petra :

« [...] l'interminable angoisse qui la laissait désarmée la poussa — qu'elle qu'en fut la cause — à se jeter dans les bras de Dieu. Elle n'avait pas le choix. Lorsque sa confiance fut totale, ses problèmes tombèrent comme la mue se détache du serpent. La névrose est en essence le fait de s'arc-bouter sur le moi. » (page 161)

Claire, de son côté, étant née « les yeux ouverts » n'a jamais vécu de souffrance intérieure comme son amie Petra. Elle ne s'est jamais crue abandonnée de Dieu et comprenait pourquoi Dieu lui montrait ses déficiences psychiques, Dieu voulait qu'elle soit purifiée et transformée — et elle y consentit, elle abandonna ses derniers lambeaux de sécurité. Claire put expliquer à Petra, que ce qui lui arrivait, ses souffrances n'étaient que transitoires, mais Petra continuait malgré tout de s'accrocher. Un jour, un proche lui affirma qu'il doutait de l'authenticité de sa vie spirituelle. Pendant les deux jours qui suivirent, la souffrance la submergea, elle douta encore et encore..., puis, elle dit « Oui ! », un oui sans réserve à Dieu ; la souffrance disparut, la paix s'installa, il n'y eut pas de retour en arrière.

En conclusion

En lisant ce livre, nous comprenons que Ruth Burrows nous invite instamment à faire tomber la tutelle par laquelle le Moi (l'ego) veut nous assujettir; y consentons-nous? Peut-être aussi qu'on choisit de croire que nous avons suffisamment cheminé!?! Que choisissons-nous?

Il y a des idées préconçues au sujet de la « sainteté », même Thérèse de Lisieux, qui ne voulait pas endosser un rôle de « sainte » a vu ses écrits « ajustés » par ses sœurs, en fonction de ces idées.

« Notre couardise et notre orgueil sont experts dans l'art de se débarrasser des saints. Nous ne les brûlons pas, nous les mettons sur un piédestal, ce qui revient à les poser sur une étagère. Ainsi, ils ne nous mettent plus au défi, ils cessent d'être des femmes et des hommes de chair et d'os comme nous. Du

coup, ils deviennent tout à fait spéciaux: ils ont reçu quelque chose que nous n'avons pas. Ils ne sont vraiment pas issus de la souche commune. La fleur de la sainteté ne pousse pas sur notre sol. On ne peut rentrer en compétition avec des êtres si haut hissés au-dessus de nous. Seul celui qui nous est proche et qui fait ce que nous ne faisons pas, devient ce que nous ne devenons pas, nous effraie: il est celui dont il faut se débarrasser. De plus, nous retirons par procuration, une certaine satisfaction à voir l'un de nous élevé à une condition surhumaine. Nous nous plaçons à penser que telle est réellement la nature humaine. Mais les saints ne se sont jamais sentis magnifiques et sublimes. » (pages 186 et 187)

Bibliographie: Burrows, Ruth, *Jalons pour la prière intérieure*, Éditions du Carmel, Toulouse, 2021, 216 pages (ISBN: 9782847136821)

Je demande à l'Éternel une chose, que je désire ardemment :
Je voudrais habiter toute ma vie dans la maison de l'Éternel
Pour contempler la magnificence de l'Éternel
Et pour admirer son temple.

Psaume 27:4



LE CHEMINEMENT SPIRITUEL, principalement inspiré de *Jalons pour la prière intérieure* (Ruth Burrows) v.2

L'ego ou le Moi : en résumé, selon C. G. Jung ce sont nos mécanismes perceptuels, la partie « consciente et rationnelle » du Moi freudien, qui se prend pour une sorte de PDG se voulant « roi et maître de notre personne ». Mais de cet ego, ce qui nous contrôle réellement, c'est la partie inconsciente « personnelle » de notre psyché (une portion enfouie de nos expériences...), rattachée au Soi jungien (incluant un lien avec « Dieu » peut-être ?!; un ajout de Marc Lacroix).

LA PREMIÈRE ÎLE

- Je vis, je sens, je ressens.
- Je suis bien, je suis mal.
- J'existe, les autres existent.
- Naissance de l'ego, Interdépendance possible ?
- La naissance de l'intériorité, du discernement : Moi, les autres, Dieu, l'ego. J'aime bien la place, j'ai mes activités, je reste ici.
- OU
- Le brouillard commence à se dissiper. Qu'est-ce que je vois là-bas, un passage qui s'enfonce du côté de la mer ... Je suis curieux, il y a un certain manque...., Dieu m'appelle peut-être !



LE PONT

- Le silence, la première île avait une beauté, mais, ça veut parler en dedans...
- MÉDITATION, SILENCE
- Des choses montent dans ma conscience : Je suis égoïste, de l'envie, de la colère, de l'orgueil... C'est en dedans de moi ça!
- J'existe, les autres existent; est-ce que je préfère conserver ma vision et rester centré sur moi? C'est plus simple et agréable, je retourne sur la première île.
- OU
- Interdépendance, nul n'est une île : Moi, les autres, Dieu, l'ego me fait agir contre ce que je comprends que Dieu me demande. Dieu fais de moi ce que tu veux, je suis prêt...



LA DEUXIÈME ÎLE

- MÉDITATION, SILENCE
- Je me vois, oups..., c'est pas très beau. Je suis infecté de toutes sortes de maladies spirituelles. J'ouvre la porte à ma transformation, je veux changer et je sens que Dieu est là pour m'épauler.
- J'avance et je suis l'Esprit qui me précède, me montrant la voie.
- MÉDITATION, SILENCE
- J'ai fait un bout de chemin, je suis fatigué, j'aimerais me reposer.
- Je m'arrête, je suis fier de moi... Je m'installe dans la vallée de la médiocrité, Je ne bouge plus, c'est assez, Dieu comprend ça !
- OU DANGER, l'orgueil monte. « Je suis un mystique », les autres n'ont rien compris; je suis un élu, écoutez-moi ! Retour plus ou moins rapide vers la première île où l'ego redevient notre seul maître.
- OU
- La purification, n'est pas terminée, Dieu, je t'écoute et je te suis. La communication entre nous n'est pas toujours facile. J'aimerais t'imposer ma vision des choses et alors, tu te tais et me laisse me casser le nez sur un mur. Un jour, je comprends que je dois lâcher cet ego qui veut rester mon patron en me disant : moi je veux ceci ou cela..., MOI, MOI, MOI...
- MÉDITATION, SILENCE



LA TROISIÈME ÎLE

- Ici, il n'y a pas de retour en arrière. J'ai encore de la difficulté à comprendre ce que cela peut signifier, mais la volonté de Dieu et du résident de cette île se confondent. L'orgueil n'a plus de prise sur cette personne qui reste d'une grande simplicité. Cette île est pratiquement déserte, mais ses habitants ne sont jamais seuls.



RESSOURCEMENT DU CARÊME

Avec le frère franciscain Michel Boyer, o.f.m., notre accompagnateur spirituel,

En Zoom : le samedi 16 mars 2024 à 14h30 (HAE)

« À la suite de Jésus, homme d'intériorité, de silence ».

• **EXPOSÉ EN VIDÉOCONFÉRENCE SUR ZOOM** •

suivi d'un temps d'échange pour questions ou commentaires

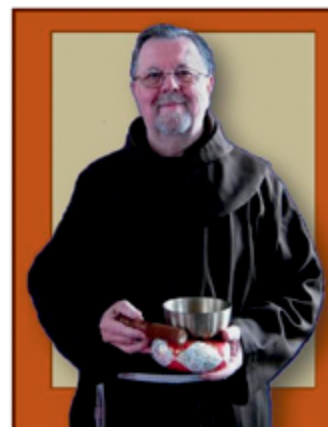
Durée minimum: 60 minutes



À prévoir **AUTRES RESSOURCEMENTS** de Michel Boyer avec le même thème :

« **Les saisons intérieures dans la pratique de la méditation** »

- **Ressourcement en présentiel à Nicolet**
le samedi **4 mai** de 9h30 à 12h (heure avancée de l'Est)
- **Ressourcement régional en Zoom de l'Outaouais**
le mercredi soir **15 mai** à 19h (heure avancée de l'Est)
- **Ressourcement en présentiel à Montréal**
le samedi matin **25 mai ou le 19 mai** de 9h30 à 12h
(heure avancée de l'Est)



Pour plus d'informations ou s'inscrire : 450-446-4649

RSA – MCQRFC 2024

Fin de semaine de ressourcement spirituel annuel (RSA)
en présentiel à Granby chez les Trinitaires **ou en Zoom**
du vendredi 4 octobre au dimanche 6 octobre 2024
avec l'abbé **PIERRE-RENÉ CÔTÉ**.

Pierre-René Côté se contenterait d'être présenté comme
« beauceron, baptisé, prêtre, heureux ».



Oblat-bénédictin de l'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac depuis 60 ans.
Prêtre pour le diocèse de Québec, il s'est spécialisé en Écritures Saintes.
C'est un passionné de la transmission de la foi comme relation vivante
avec un Dieu vivant.

Aujourd'hui retraité, il demeure professeur-associé à la Faculté de
Théologie et des Sciences religieuses de l'Université Laval.

Attaché au Centre de formation chrétienne Agapè, pour l'éducation
de la foi des jeunes adultes de 18 à 35 ans.

Il a aussi fondé l'École Abbatiale de St-Benoit-Du-Lac qui a pour but
de faire connaître et partager la spiritualité chrétienne bénédictine.

SON THÈME:

Dieu révèle son amour invincible et nous apprend à aimer

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1^{er} entretien: « L'amour de Dieu lui-même pour sa création » | 20 h – vendredi le 4 octobre |
| 2^e entretien: « L'amour de soi, après l'expérience de celui de Dieu » | 9 h 30 – samedi le 5 octobre |
| 3^e entretien: « L'amour du prochain comme celui de soi-même » | 14 h 30 – samedi le 5 octobre |
| 4^e entretien: « L'amour de l'ennemi, comme Dieu aime les pécheurs » | 9 h 30 – dimanche 6 octobre |

INFORMATION ET INSCRIPTION



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

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

Tél. : 450-446-4649 • info@meditationchretienne.ca • www.meditationchretienne.ca

ou site web: <https://www.meditationchretienne.ca/inscription-au-rsa-2024-avec-pierre-rene-cote/>