

MÉDITER POUR PUISER À LA SOURCE DE L'AMOUR

La méditation n'est pas une activité réservée aux adeptes des religions orientales. Les chrétiens possèdent dans leur tradition un trésor qu'ils ignorent. Le frère Michel Boyer, franciscain, est coordonnateur au Québec des *Communautés de méditation chrétienne*. Fidèle à la méditation quotidienne depuis sa rencontre en 1979 avec le moine bénédictin John Main, Michel Boyer raconte que la méditation chrétienne nous permet de puiser à la source de l'amour qu'est Dieu. Propos recueillis par Jérôme Martineau.

NDC – Comment avez-vous découvert l'importance de la méditation dans votre vie ?

Michel Boyer – Il faut remonter en 1979. J'étais alors un homme très actif au plan social. J'étais travailleur communautaire dans un quartier populaire à Montréal. Je sentais le besoin de vivre davantage d'intériorité. J'ai appris qu'il y avait à Montréal un moine bénédictin anglophone qui enseignait la méditation chrétienne. Il s'agissait d'un moine originaire d'Angleterre du nom de John Main. Je me suis présenté à la porte du monastère à l'automne 1979. J'ai fréquenté les enseignements de John Main jusqu'à sa mort en 1982. Son enseignement était simple. Ce moine ne parlait pas longtemps tout au plus quinze minutes par rencontre. Une période de vingt-cinq minutes était consacrée à la méditation silencieuse. Une courte période de questions suivait.

NDC – Cette forme de méditation vous a séduit. Pourquoi ?

M. B. – J'avais vraiment l'impression que j'entrais chez moi quand j'ai découvert cette forme de méditation. J'étais familier avec d'autres formes de méditation apprises lorsque j'ai fait mon noviciat chez les Franciscains. Je ne pratiquais plus ces formes de méditations depuis au moins douze ans. John Main m'a impressionné. Son enseignement allait au-delà d'une technique. Il y avait chez lui une profondeur qui me nourrissait. Sa technique s'appuyait sur une véritable expérience spirituelle. Par la suite, j'ai été dix ans à méditer

seul. J'ai pu tenir parce que j'avais bien intégré ses enseignements dans ma vie. Ces trente minutes de méditation chaque jour ont changé ma vie. C'est en 1993 lors d'une retraite animée par Laurence Freeman, le confrère de John Main qui a pris la relève, que je suis entré en contact avec la communauté de méditants francophones.

NDC – Qu'est-ce que la méditation chrétienne vous a apporté au cours de ces années ?

M. B. – Les gens ont besoin de vivre une expérience intime avec le Dieu qui nous habite et cela au-delà des pensées et des images que nous avons de lui. J'ai cette conviction que dans la méditation je me fais présent à ce Dieu d'amour qui m'habite. Les moments que je consacre à la méditation sont des moments privilégiés de ma vie spirituelle. J'expérimente le fait que Dieu qui me donne chaque jour un rendez-vous d'amour. Je n'ai pas à me justifier devant lui. Je n'ai pas non plus à être aimable. Je me dois d'accueillir simplement l'amour qu'il m'offre.

NDC – La méditation chrétienne accorde de l'importance à la manière de respirer et de se tenir durant la période de temps où l'on médite. Pourquoi ces attitudes physiques sont-elles si importantes ?

M. B. – Nous vivons dans un monde agité et dans l'activisme. La société de consommation nous fascine. Tout cela nous fait perdre de vue l'essentiel. Il faut apprendre à se déposer physiquement et à se tenir à distance des sollicitations qui se présentent à nous. C'est pour cela que nous conseillons aux personnes qui pratiquent la méditation chrétienne de s'asseoir bien droit, de fermer les yeux et de respirer paisiblement. Une respiration calme et bien rythmée contribue à nous faire entrer dans une attitude marquée par la paix. C'est le souffle divin qui m'habite dans cette respiration. Le plus difficile est de calmer notre mental, d'arrêter d'avoir des distractions.

L'exercice de la méditation est basé sur l'utilisation d'un mot sacré que l'on répète mentalement tout au long des vingt minutes que dure la méditation. Le mot sacré exprime notre désir profond d'accueillir Dieu présent en nous. Il est certain que les distractions vont continuer à venir. Je ne conseille pas d'entrer en guerre contre elles parce que cela va être pire encore. J'aurai encore davantage de tension intérieure. Nous devons cependant essayer de calmer le mental.

Ce n'est pas là qu'est le plus important dans la pratique de la méditation. La personne qui médite doit s'ouvrir à l'attitude de foi et d'amour qui habite son cœur. Je suis invité à rencontrer Jésus Christ là où il m'habite. J'essaie de me faire présent à lui à lui au milieu des pensées qui vont et qui viennent. Le but de la méditation n'est pas d'éviter d'avoir des pensées mais d'essayer de les calmer afin de se rendre présente à la présence. Le mot sacré *Maranatha* veut dire «*Seigneur, viens*» est répété mentalement. Il est comme un bâton de pèlerin pour nous accompagner dans cette démarche.

NDC – Nous vivons dans un monde agité. La chose la plus difficile à faire n'est-elle pas de donner une place au silence dans notre vie ?

M. B. – Il y a une soif de silence non seulement chez les chrétiens mais chez des personnes appartenant à d'autres religions ou même qui sont athées. Qu'est-ce qui se passe lorsque l'on médite ? Nous ne faisons pas le vide. Nous venons puiser à la source qui est en nous. L'humanité est portée par l'amour. Dans le silence nous communiquons à cet amour et nous ne pouvons pas faire autrement que d'ouvrir nos yeux à tous les besoins qui nous entourent. C'est une illusion de penser que la méditation est quelque chose qui nous referme sur soi. L'expérience vécue dans la communauté mondiale de méditation montre que de belles initiatives sont prises par des personnes ou des groupes de personnes qui méditent. La méditation nous enracine dans le monde dans lequel nous vivons. La découverte de l'amour de Dieu nous porte vers l'engagement.

NDC – Comment exprimez-vous la richesse qu’une personne peut découvrir en méditant ?

M. B. – La méditation nous ouvre à la relation. Cela va au-delà des *credo*. L’être humain est constamment à la recherche de relations. Nous pouvons dire que Dieu est amour et qu’il nous habite. Nous pouvons reconnaître qu’il est patient et plein de miséricorde. Dans la méditation, je ne le sais pas uniquement avec mon intelligence. Je peux éprouver sa présence. Je sais que j’ai de l’importance à ses yeux et que je suis aimé de lui. Cela va plus loin que des mots. En ce sens, la méditation est un apport précieux.

Je rencontre depuis deux ans un homme qui a vécu une crise importante. J’ai passé beaucoup de temps à écouter sa souffrance. Il savait que je méditais mais je ne lui ai pas parlé de cela directement. Je lui ai donné mon petit livre. Il l’a lu et un bon jour il m’a annoncé que cela faisait deux semaines qu’il méditait. Cela était une découverte pour lui. Ce jeune homme en s’asseyant en silence s’est disposé à accepter l’amour de Dieu. Il sait que sa foi n’est pas très grande mais il consent à se tourner vers Dieu. Il a fait un pas vers Dieu.



Sous la photo de Michel Boyer en largeur

La méditation nous ouvre à la relation. Cela va au-delà des *credo*. L’être humain est constamment à la recherche de relations. Nous pouvons dire que Dieu est amour et qu’il nous habite.



Texte en exergue : femme méditant face à l'eau

Crédit Photo : J. Martineau

La méditation n'a rien à voir avec la douce rêverie. Elle est plutôt partie liée avec l'état de veille. Nous nous éveillons à notre proximité de Dieu. Toute notre puissance et tout notre potentiel sont alors ordonnés vers leur fin véritable. Dieu est cette fin, une fin qui est notre origine.

John Main