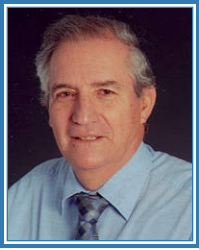


Échos du silence

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



Yvon R. Théroux

Éditorial



Marc Lacroix

Frères, rappelez-vous le proverbe: « À semer trop peu, on récolte trop peu; à semer largement, on récolte largement ». » 2 Cor. 9,6-11.

Nous avons fait face à un dilemme, trop d'articles, la réponse à nos sollicitations allant au-delà de nos espérances, nous avons des textes en réserve; agréable dilemme.

Les nouveautés ne manquent pas, un nouveau coordonnateur, Sébastien Gendron fait son entrée et dans son premier article, il nous parle de son parcours personnel. À titre de nouveau président-secrétaire, Yvon R. Théroux n'a pu s'empêcher d'écrire son mot de bienvenue à notre ami Sébastien.

À ceux qui avaient été déçus d'apprendre le départ de notre ancien coordonnateur, nous dédions le prochain article. Soyez rassurés, Michel Boyer o.f.m. ne quitte pas *Échos du silence* et dans ce numéro, il nous présente un texte d'un auteur mystique du XIV^e siècle, *Le nuage de l'Inconnaissance*.

Texte suivant, le résultat de la réflexion d'une cousine française, Barbara Litzler qui nous décrit son apprentissage de la méditation de John Main o.s.b. en passant par une tradition indienne.

Dans une de ces dernières activités en tant que coordonnateur, le 18 avril dernier, Michel Boyer a donné une conférence, le sujet: *Quand le silence nous fait signe*; Julie Samson de Québec y a assisté.

Parlant de Québec, Pierre Therrien, nouvel administrateur de MCQ, nous parle de son histoire d'amour, avec la Bible, alors que dans l'article suivant, Yvan Cloutier nous présente la *lectio monastique*, une lecture méditative prati-

quée par des moines, mais aussi par les membres de Prière de consentement, une tradition parallèle à celle de John Main, mais réinventée par le cistercien Thomas Keating.

L'article suivant, *Pain de vie*, est un texte écrit par Pierre Lacroix de la communauté de méditation chrétienne de Cap-Vie à Laval; un texte sorti tout droit du cœur de Pierre (sans jeu de mots).

De l'Outaouais, *Une journée, deux femmes, une nature*, un article de Joanne Mineault, nous donne un résumé d'un ressourcement donné par Sœur Pierrette Daviau, retraitée de l'Université Saint-Paul à Ottawa, sur deux femmes, amies de Jésus, et sur le chemin du prophète Élie vers le mont Horeb.

Nous avons deux articles sur le projet Jeunesse & Méditation: le premier par Christiane Gagnon qui parcourt la province pour vendre son projet et le second par Antoine Boustani, qui décrit son expérience avec des jeunes au début du mois de juin.

Nous poursuivons notre voyage par un récit du chasseur pêcheur méditant (Marc Lacroix) avec ce troisième opus de *En quête d'Esprit*. Nous terminons par un article de Yvon R. Théroux, un texte poétique de sainte Thérèse d'Avila. Ouf... Bonne lecture!

Vous avez des activités particulières dans votre région, vous avez des projets pour le 25^e de MCQ et vous voulez nous en faire part... La date de tombée pour le prochain numéro est le 15 décembre, SVP envoyez vos articles à l'adresse suivante: marcbrunolacroix@gmail.com.

Yvon R. Théroux et Marc Lacroix,
coresponsables d'*Échos du Silence*

Avant de commencer, quelques mots pour réfléchir

Extrait de John Main o.s.b., *Le chant du silence, L'art de méditer*, (« Pourquoi est-ce difficile de méditer ? »), Mediaspaul, 2013, p. 167.

[La méditation] est si difficile pour nous... parce que nous vivons dans une société très matérialiste, qui envisage toute chose sous l'angle de la

possession et du possédant, de telle sorte que, même si nous devenons plus spirituels dans la forme, nous pouvons facilement devenir, au fond, des matérialistes spirituels. Au lieu d'accumuler de l'argent, nous nous efforçons d'accumuler de la grâce ou du mérite.

Le coin du coordonnateur



Sébastien Gendron,
coordonnateur général :

Bien que montréalais d'origine, mon enfance est pétrie des vallons montagneux de la Gaspésie, m'éveillant ainsi à la Beauté et au sens de la Création. Assoiffé d'Absolu,

plusieurs pèlerinages ou expériences de vie communautaire m'ont convaincu que le divin est à chercher au cœur de soi-même, dont l'« autre » est la porte d'accès. Bien que formé par un jésuite, je nourris un attrait pour la vie franciscaine. Mes principaux engagements bénévoles se situent au niveau artistique par l'écriture et l'enseignement du théâtre (Centre étudiant Benoît Lacroix, la revue *Le Messager de St Antoine*) et l'accompagnement personnel en milieux carcéraux (établissement d'Archambault à Sainte-Anne-des-Plaines). Au plan professionnel, j'ai surtout œuvré dans le domaine du service à la clientèle, de la vidéo promotionnelle et des communications (Spiritours, Espace Art Nature).

Un voyage en Terre Sainte en 2007 m'a incité à entreprendre des études en théologie (Université de Montréal et Laval). Dans le cadre de mon mémoire je développe l'idée que la fin de tout

être humain est de vivre de la Vie de Dieu, dès ici-bas. Il y a plusieurs années, la découverte de la méditation chrétienne comme rencontre personnelle avec le Bien-Aimé, plus que comme discipline ascétique, s'inscrivait dans cette suite. Je crois que cette pratique offre non seulement de nombreux bénéfices au niveau de la santé physiologique et psychique dont de nombreux milieux de vie pourraient bénéficier, mais qu'elle est une très belle porte d'entrée pour le dialogue interreligieux, l'initiation des jeunes à la vie spirituelle, la réconciliation avec l'héritage religieux de plusieurs personnes en périphérie des institutions religieuses et pour la croissance intérieure de croyants convaincus.

Au cours de mon mandat, je compte m'appuyer sur toute personne de bonne volonté pour soutenir la mission de la promotion de ce bel héritage chrétien qui gagne tant à être connu. Si vous sentez en vous cette interpellation, il me fera grand plaisir de vous rencontrer.

Bonne plongée au cœur de l'être... où l'humain et le divin se rencontrent.

Un petit mot du président sur notre nouveau coordonnateur

Au nom de *votre* conseil d'administration, je vous présente notre nouveau coordonnateur, Sébastien Gendron, 30 ans. La lettre de présentation de son Curriculum Vitae (C.V.) contient ce passage inspirant :

« Il y a plusieurs années, j'ai découvert la méditation chrétienne par l'entremise des enseignements de John Main. J'ai pu entretenir cette disposition à la prière silencieuse pendant un

séjour d'une année et demie dans une communauté chrétienne de spiritualité bénédictine. Sans me poser en expert, j'ai toujours conservé un attrait pour cette dimension précieuse de notre héritage religieux, trop peu connue à mon avis, et trop souvent sous-estimée. »

Sébastien, nous te souhaitons la bienvenue parmi nous !

Yvon R. Théroux, président MCQ/RFC

Aux sources de la méditation chrétienne – Le nuage de l'Inconnaissance, XIV^e siècle –

« Nous devons prier non pas avec beaucoup de mots, mais avec un seul petit mot. »



Au début des années 70, le bénédictin John Main (1926-1982) s'est employé à chercher au cœur de la tradition chrétienne, la source de la méditation avec un seul mot. Il l'a d'abord trouvée au IV^e siècle chez le moine Jean Cassien dans ses *Conférences*.

Ces recherches l'ont mené au XIV^e siècle, cette fois en Angleterre, chez un mystique de cette époque, auteur du *Nuage de l'Inconnaissance*. Ces découvertes l'ont confirmé dans sa pratique de la méditation et de son ancrage dans la tradition chrétienne.

L'auteur de cet ouvrage est anonyme et fait partie des figures marquantes de la mystique

anglaise du XIV^e siècle. Dans le *Nuage de l'Inconnaissance*, on y trouve un court traité sur la vie contemplative, composé de 75 chapitres d'une ou deux pages. Au sujet de l'auteur, les hypothèses sont variées. On suppose qu'il était prêtre, religieux, sa filiation avec l'Ordre des Chartreux est plutôt certaine. Son enseignement révèle un guide spirituel expérimenté dans la vie contemplative.

Sa culture théologique – sa connaissance des Écritures et des Pères de l'Église – est aussi vaste que sa connaissance psychologique. La source principale de son enseignement : la théologie négative du Pseudo-Denys (fin du V^e siècle). La tradition, que ce dernier représente, jouissait d'une grande autorité en Orient comme en Occident. Selon Denys, Dieu est l'Inconnaissable, le Tout Autre. L'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* invite au dépouillement de la prière. Il recommande de prier avec un seul mot répété intérieurement.

À parcourir l'enseignement contenu dans le *Nuage de l'Inconnaissance*, on y rassemble

un certain nombre de conseils illustrant cette manière de prier avec un seul mot :

« Plus le mot est court, plus il est adapté au travail de l'Esprit. » (Chapitre 7)

« Ne mets en aucune façon tes facultés intellectuelles ou ton imagination à contribution. Laisse-les de côté. » (Chapitre 4)

« Il est idéal que ce mot soit tout à fait intérieur, sans pensée définie, ni véritable son. » (Chapitre 4)

« Rejette fermement toutes les idées claires, si pieuses ou délicieuses soient-elles. » (Chapitre 9)

L'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* prévient de ne pas venir à la prière avec des attentes, à ne pas chercher à en tirer des expériences spéciales, d'avoir des visions ou d'entendre des voix. L'union avec Dieu surpasse toutes ces expériences.

Ces quelques conseils, prodigués par le maître spirituel du *Nuage de l'Inconnaissance*, nous laissent deviner son influence sur le bénédictin John Main. Le *Nuage de l'Inconnaissance* souligne qu'il suffit d'un seul mot pour la prière, pour se pacifier des pensées qui surgissent et de l'imagination qui cherche à s'imposer. John Main y met beaucoup d'insistance. Pour lui, un seul mot est notre travail essentiel.

« Il vous faut transcender pensées et imagination. Le défi de la méditation consiste à vous imposer la discipline de dire votre mot et à continuer à le dire. » (*Le chemin de la méditation*, p. 95)

Le *Nuage de l'Inconnaissance* rappelle que le cœur de la méditation n'est qu'un pur désir pour Dieu (Chapitre 24). D'où le nécessaire détachement de toute pensée et centration sur soi. John Main y revient :

« On ne se réserve rien. On donne tout à Dieu. Le mot-prière nous rend capables de nous renoncer entièrement. C'est pour cela que nous persistons à redire notre mot. » (*Le chemin de la méditation*, p. 187)

Tout comme le *Nuage de l'Inconnaissance*, John Main insiste sur la discipline dans la pratique de la méditation. Elle suppose un engagement soutenu :

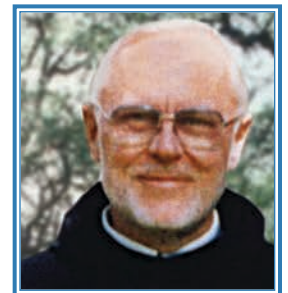
« Il est important de méditer chaque jour. Il n'y a pas de raccourcis. » (*Le chemin de la méditation*, p. 44)

La pensée de l'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* et celle de John Main se rejoignent sur la tentation de s'arrêter en chemin, de se croire arrivé.

« Nous cherchons à demeurer là où nous sommes, à nous y établir. Plusieurs personnes ne progressent pas comme elles le devraient dans la prière, parce qu'elles abandonnent l'incessante répétition du mot prière. » (*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, p. 78)

Nous trouvons donc chez John Main un enseignement en continuité avec la tradition mystique des premiers siècles du christianisme et dont l'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* est un témoin fidèle. John Main a rassemblé les éléments essentiels de la tradition pour les présenter de manière nouvelle aux hommes et femmes de notre temps.

Michel Boyer, o.f.m.
Trois-Rivières



De nos ami(e)s français



« Qu'est-ce qu'on appelle méditer ? », interroge Barbara Litzler ? La soixantaine rayonnante, elle retrouve dans ses souvenirs d'enfance la trace de la petite fille de 5 ans qui aimait rester assise

dans un état contemplatif... Ou de l'adolescente qui allait en vélo au bord du Rhône près de Genève : « J'avais mon petit coin secret et je regardais couler le fleuve. » De tradition protestante, ses parents ne sont pas pratiquants et Barbara accomplit les premiers pas de son « chemin spirituel » en Inde. Elle lit Krisnamurti à 16 ans, adopte la posture méditative à 26 ans, au retour d'un voyage au long cours. Sa quête de maîtres l'attire dans l'aura de Mâ Ananda Môyi, la grande sainte indienne du XX^e siècle : « J'ai passé 10 ans à parcourir l'Inde avant d'arriver à la rencontrer. »

C'est un maître Zen, Bruce Harris, qui les ramène, elle et son mari, sur les rivages du christianisme. Il leur transmet la prière du cœur, apprise auprès du père Sophrony au mont Athos. À la même époque, en 1998, Barbara et Philippe se plongent dans les livres de John Main et de Laurence Freeman et adhèrent immédiatement à « Maranatha ». « Cette prière est venue naturellement... »

Depuis, le mantra est pour Barbara sa seule pratique. « C'est avec la récitation du mantra que j'ai adopté une méditation régulière. J'ai un petit autel dans ma chambre et j'y vais quand ça m'appelle. D'une certaine façon, poursuit-elle, Maranatha matérialise un mouvement intérieur, le retour au silence, à ma profondeur. La pensée peut se taire et laisse la place à la Présence de plus grand que soi. »

Ce mot de prière, adopté d'emblée, constitue un arrière-plan permanent, assure-t-elle, qui la libère de l'inquiétude, ramène la tranquillité dans un esprit parfois troublé par des soucis. Il lui permet de se ressourcer et de prendre de la distance avec une situation perturbante.

Après les Rencontres nationales de la communauté, en 2002, l'enseignante de yoga et fasciathérapeute, se sentant un peu isolée, décide de créer un groupe hebdomadaire. La première tentative dure peu de temps, mais elle entre en contact avec les sœurs du Verbe incarné, des dominicaines qui proposent à Barbara leur chapelle de la Croix Saint-Jacques, en grande banlieue parisienne. « On a tellement besoin de silence ! » leur dit Sœur Françoise, 84 ans, qui se joint régulièrement aux méditants du lundi soir.

« Pendant les deux premières années, j'avais une joie incroyable d'animer ce groupe », se souvient Barbara. Même si sa méditation quotidienne alimente cette joie — « Je me laisse appeler... » —, Barbara n'arrive pas à adopter la pratique biquotidienne. « Cela ne correspond pas à mon tempérament, je ne suis pas disciplinée. » Pour autant, cette incapacité ne l'effraie pas : « La discipline peut devenir un obstacle dans le sens où la forme passe avant le fond. On s'imagine qu'on médite parce qu'on fait deux fois par jour sa méditation à heure fixe ! Mais pendant ce temps on est juste en train de ressasser ses pensées ! »

La dispersion lui paraît être un obstacle plus fondamental. Entre sa vie professionnelle riche, les sollicitations qu'elle reçoit de ses amis, son goût de la vie et des contacts, son intérêt pour « 150 000 trucs », il n'y a parfois plus d'espace pour le retour à la source.

« Une vie trop dispersée m'éloigne de la profondeur », constate-t-elle. Pourtant, depuis 30 ans elle a la conviction d'être ancrée dans ce qui est le sens de sa vie : « être ». « Non pas



faire, ni avoir, être!» Néanmoins, cette « orientation » vers la tranquillité et la disponibilité est toujours à réitérer.

Pour rester orientée vers l'essentiel, rien de tel que de se nourrir spirituellement: « Ça peut être un beau cou-

cher de soleil, aller s'asseoir dans un église habitée qui appelle à l'intériorité, au silence, méditer un livre inspirant ou assister aux Rencontres annuelles de la communauté en France... »

Les bienfaits de la méditation, elle les recueille... avec gratitude. En premier lieu, la capacité de prendre du recul par rapports aux émotions, aux situations quelles qu'elles soient.

La gratitude est un autre fruit de la méditation: « se mettre dans cette disposition de remercier, d'offrir, de célébrer pour dépasser cette

position très égotique de se retourner sur soi-même en permanence ».

Se simplifier, simplifier sa vie, c'est la direction que veut prendre Barbara: « Devenir de plus en plus transparente, me laisser traverser, me laisser agir par la Source, la Présence, l'énergie christique... »

Sans attendre des bénéfices particuliers, mais pour savourer ces « moments de grâce où tout d'un coup, on est immergé dans la profondeur: il n'y a plus de vagues, plus d'agitation, juste une présence qui rayonne, qui m'absorbe. »

Avec comme fil d'Ariane « cet accord intime avec ce vers quoi je vais, ce qui m'appelle... » Comme un écho au psaume qui l'a portée des années, après le décès de son mari: « *Fais-moi, dès le matin, percevoir Ta grâce, car c'est en Toi que je me fie; fais-moi connaître la route où je dois marcher, car c'est vers Toi que j'élève mon âme* » (Ps 143, 8).

Barbara Litzler (Paris, France)

Quand le silence nous fait signe

Samedi le 18 avril dernier, le groupe du Manoir et cours de l'Atrium m'a invitée à participer à une rencontre de ressourcement animée par Michel Boyer o.f.m. Nous étions quarante-trois personnes de la région de Québec à assister au dernier atelier de l'ex-coordonnateur, car celui-ci a effectivement pris sa retraite le 2 mai dernier. Monsieur Boyer nous a entretenus tout l'avant-midi sur le thème « Quand le silence nous fait signe ».

Les Sœurs de Saint-Joseph du Saint-Vallier, dont la maison mère est sise sur le chemin Ste-Foy, ont gentiment prêté la salle pour la durée de l'activité qui fut riche en entretien, partage, méditation pour se terminer par un dîner de fraternisation.

Étant nouvelle méditante, j'ai beaucoup apprécié cette rencontre qui m'a permis d'en connaître davantage sur le mouvement. Les partages des personnes présentes m'ont démontré que la pratique de la méditation permet de nous retrouver dans le silence, d'y puiser du réconfort et de nous approprier une force insoupçonnée en nous afin de continuer à avancer sereinement dans des situations parfois plus difficiles à vivre. En un mot, méditer nous amène à se connecter avec notre Moi supérieur.

Au début, lorsque nous débutons la pratique de la médiation chrétienne, le silence nous fait un peu peur, il crée parfois même de l'inconfort, cela nous dérange en quelque part. Étant constamment exposés au brouhaha de la vie

quotidienne qui apporte son lot de bruits de toute sorte : TV, radio, ordi, cellulaire, etc. nous en oublions l'essentiel : celui de nous retrouver dans notre calme intérieur parfois déstabilisant quand nous ne sommes pas habitués à nous arrêter. Les moyens de communication prennent tellement d'espace dans notre vie que le silence est automatiquement mis de côté, pourtant, en sachant équilibrer silence et parole, nous nous en porterions beaucoup mieux, car les deux sont complémentaires.

En méditant quotidiennement dans le silence, nous nous exposons moins aux quatre dangers de la parole. Les voici :

- 1) La curiosité, elle nous conduit à la distraction. Dieu ne peut se tenir en nous à ce moment-là.
- 2) Le jugement d'autrui se produit lorsque nous parlons, sans oublier la comparaison souvent omniprésente dans nos propos.
- 3) La vanité s'amène lorsque nous parlons trop souvent, devenant ainsi le centre d'attraction consciemment ou inconsciemment. En attirant l'attention, nous comblons un besoin d'être écouté, admiré.
- 4) La négligence de la vigilance intérieure se produit aussi quand nous parlons trop, nous nous dérobons à la vigilance de nous-mêmes. Nous nous oublions ainsi que la partie de nous qui réclame le calme, la paix.

Ce que j'ai tout particulièrement retenu de cette rencontre, c'est que nous n'avons pas à créer le silence. Il est présent en nous comme une source souterraine. Avec le silence, nous apprivoisons notre solitude, nous apprenons à mieux nous connaître et à nous faire davantage confiance. Avec la pratique quotidienne de la méditation, nous nous apercevons qu'un subtil changement s'opère en nous, que ce soit au

niveau physique, mental et spirituel. La répétition régulière du mantra MARANATHA lors de la méditation imprime ce mot dans notre mémoire et nous aide surtout à demeurer dans l'instant présent.

La méditation dans le silence nous apporte un véritable bienfait, nous pouvons même la qualifier de nouvelle philosophie de vie qui nous transforme et nous incite à voir le meilleur de nous-mêmes. Une saine habitude à adopter dans notre vie de tous les jours.

Je termine par les mots de Mahatma Gandhi :
« Il vaut mieux mettre son cœur dans la prière sans trouver les paroles que de trouver des mots sans y mettre son cœur ».

Juste être là, respirer, vibrer de tout notre cœur dans la sincérité et l'authenticité. Cela vaut mille mots, car ceux-ci perdent parfois tout leur sens lorsque nous ouvrons la bouche.



Je souhaite à tous et à toutes de trouver la paix et de vivre de merveilleux moments dans le silence qui nous parle et un merci tout spécial au groupe qui m'a si chaleureusement accueillie avec autant d'amour et de simplicité.

Julie Samson

« Ta parole est une lampe qui éclaire mes pas, une lumière sur ma route. » (Ps 119, 105)

La Bible, une histoire d'amour ! Dieu lui-même offre son amour à tous les humains et au monde. Nous sommes tous et toutes personnellement concernés par cette histoire.

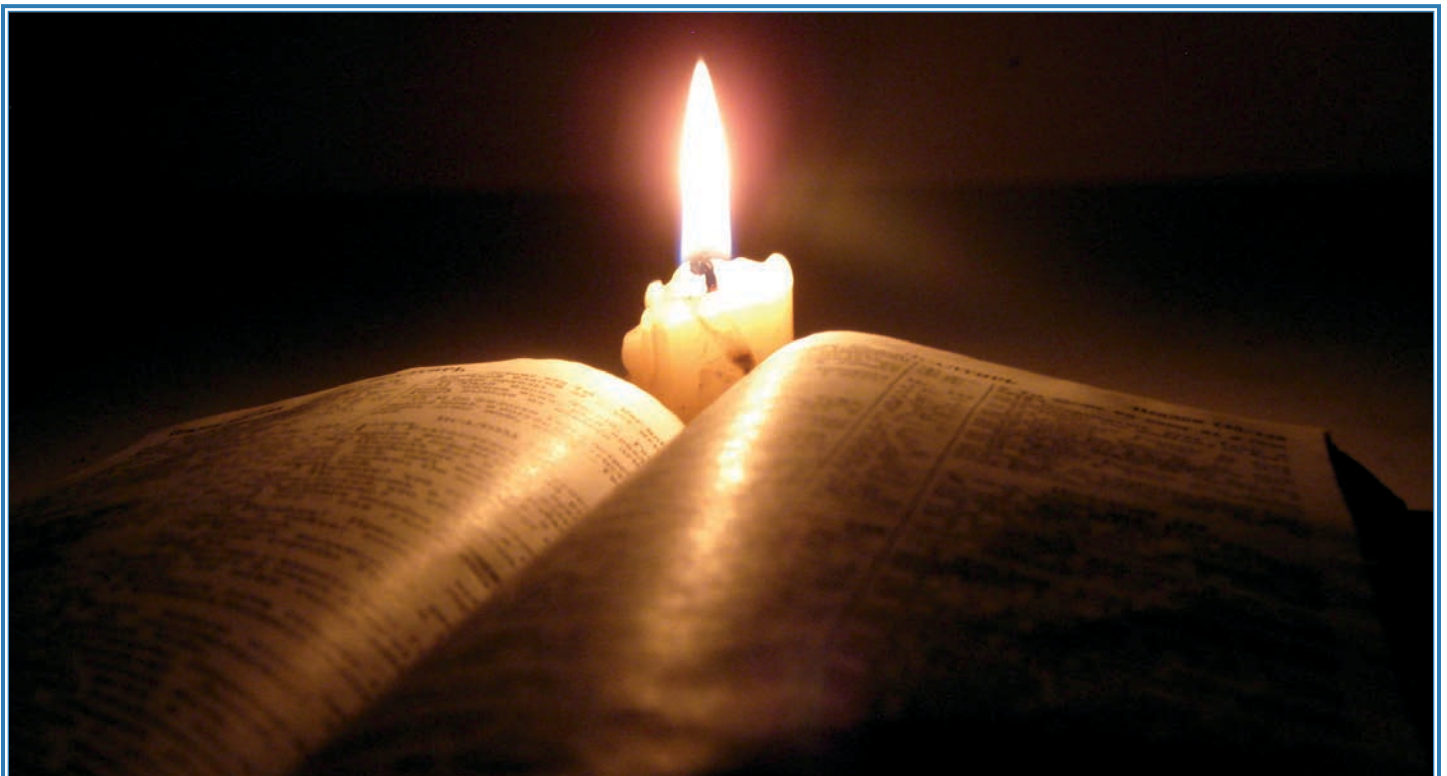
Une parole d'autrefois pour aujourd'hui !

À l'origine, les paroles de la Bible s'adressaient à des hommes et des femmes vivant à différentes époques et à différents endroits, et cela avec des buts très divers : réconfort, encouragement dans des situations difficiles, mais aussi avertissement et annonce de malheur, pour ne donner que quelques exemples. Certains prétendent que chacun peut tirer de la Bible le sens qui lui plaît et ils ne se privent pas de le faire. Mais celui qui s'efforce de saisir le sens original du message ne peut traiter les textes avec autant de légèreté.

L'Ancien Testament, c'est une série de livres religieux (46), la plupart écrits en hébreu sur une

période de plus de 900 ans avant Jésus-Christ. C'est le témoignage d'une communauté qui vit l'alliance et qui fait entrevoir la mission d'Israël sur la terre. Ces livres contiennent : de l'histoire, la Loi, de la poésie et de la Sagesse ainsi que des écrits prophétiques. Pour 39 d'entre eux, la langue originale est l'hébreu, avec des passages en araméen. À plusieurs reprises, l'Ancien Testament parle d'une alliance par Dieu avec les hommes. Par « alliance », nous entendons habituellement un contrat entre partenaires égaux, qui acceptent certaines obligations l'un à l'égard de l'autre. Il en va autrement des alliances bibliques entre Dieu et les êtres humains. C'est toujours Dieu qui prend l'initiative de proposer une alliance et qui choisit son partenaire. Alors ce partenaire bénéficie de l'action bienfaitante et salutaire de Dieu.

Le Nouveau Testament est une série de 27 livres écrits en grec, en moins de 100 ans,



de 51 à 105 après Jésus-Christ. C'est le livre de la Bonne Nouvelle qu'est Jésus-Christ. C'est l'alliance vécue dans la Foi par la communauté de l'Église. Une nouvelle espérance a pris forme chez les prophètes (plusieurs centaines d'années avant) : l'attente d'une alliance radicalement différente. Les instructions de Dieu seraient alors gravées dans les cœurs (Jérémie 31, 31-34). Pour le Nouveau Testament, cette attente est réalisée en Jésus : par sa mort sur la croix, il fonde une nouvelle alliance (1Cor 11, 25) valable pour les hommes et les femmes de toutes les nations.

Les chrétiens croient que Dieu lui-même nous parle à travers la Bible. Celui ou celle qui veut l'écouter n'a pas besoin d'une formation ou de capacités particulières. Si l'on veut vraiment saisir le message de la Bible, il est important d'être réceptif, d'être à l'écoute du texte pour être *sur la même longueur d'onde*. En ouvrant la Bible, on demande l'aide de Dieu en disant une prière brève ressemblant à ceci : « *Dieu, aide-moi à comprendre ta Parole pour qu'elle inspire mes actions d'aujourd'hui* », ce faisant nous sommes sur la voie d'édification de notre Foi.

J'aimerais partager avec vous maintenant ce qu'un autre livre, écrit celui-là par un de nos contemporains aujourd'hui décédés, John Main o.s.b. (1926-1982), nous a fait découvrir. À ma retraite en avril 2011, mon épouse et moi avons lu « *Un mot dans le silence – un mot pour méditer* » et nous avons été vraiment touchés par la simplicité de John Main à nous faire découvrir ce qu'est la méditation dans le contexte de la tradition chrétienne. En tant que directeur régional de la Société biblique canadienne, j'assumais le ministère de rendre la Bible accessible partout au Canada et ailleurs dans le monde. Notre rêve était de poursuivre notre désir de faire connaître la Bonne Nouvelle tout en étant à la retraite. Nous avons lu en page couverture arrière de ce bouquin : « *Si vous cherchez une voie contemplative intégrée au monde moderne, vous trouverez dans ce livre un univers de profondeur et*

de richesses spirituelles absolument unique ». À l'automne 2011, j'ai participé au Weekend de la Spiritualité au Montmartre canadien à Québec et j'y ai rencontré Yvon R. Théroux et Père Michel Boyer, lors de leur conférence et atelier présentant ce que nous avons découvert dans ce livre. Nous ne savions pas à ce moment-là que tout près de chez nous il y avait des méditants et méditantes depuis plus d'une vingtaine d'années.

Cette rencontre a été un tournant dans notre recherche à vouloir atteindre notre génération avec la Parole vivante de Dieu, afin que des hommes, des femmes et des enfants de partout dans notre milieu soient transformés par elle. Nous avons décidé de vivre à chaque jour la méditation ensemble, tel que proposé par John Main, avec un esprit d'abandon et de lâcher-prise : *simplicité, immobilité, silence*, en redisant le mot sacré *MARANATHA*.

Les méditant(e)s découvrent progressivement que la *simplicité, l'immobilité et le silence* sont les 3 mots clés afin de nous mettre en mode transformation et découvrir que la *simplicité* n'est pas la *facilité*. De là, l'importance de demander l'aide de Dieu par cette belle prière de John Main : « *Père du ciel, ouvre mon cœur à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils... et ... Conduis-moi dans ce mystérieux silence, là où ton Amour est révélé à tous ceux et celles qui appellent : « Viens, Seigneur Jésus, Maranatha »*. Apprendre à s'arrêter est l'étape *IMMOBILITÉ* où plusieurs peinent à y arriver parce que leur train-train quotidien est tellement ancré dans leurs us et coutumes qu'il semble impossible au commun des mortels de se déposer et reposer entre les mains de l'Esprit-Saint. C'est trop simple !

Le *silence* est signe de vide, signe de perte de temps pour plusieurs. Le tintamarre des voitures pour se rendre au travail, le brouhaha vécu dans le rythme accéléré du quotidien n'invitent pas une personne à accueillir le *silence* comme étant une étape vers une solution. C'est toujours après

coup que l'on comprend. Mais tant que la vie suit son cours, on n'en finit pas de comprendre.

Apprendre à prier silencieusement en s'arrêtant l'espace de vingt minutes, en répétant le mot sacré est pour plusieurs incompréhensible. De là la bataille du Faire et du Être! Un passage dans ce livre (ci-haut mentionné), en page 53, nous décrit bien simplement: « *notre tâche consiste à découvrir la voie vers notre centre créateur.... et ... c'est ici que le mantra acquiert toute son importance* ». La répétition du mantra *Maranatha* aide à nous abandonner, à lâcher prise. Le mot sacré deviendra alors comme un refrain, comme un cri du cœur vers Jésus, une imploration pour qu'il soit présent dans notre vie quotidienne. Jésus deviendra le roi de notre cœur et nous serons transfigurés.

Une de mes connaissances m'a raconté l'autre jour l'histoire suivante. Son épouse et ses filles étaient en vacances à l'extérieur de la ville. Ce soir-là, son épouse téléphona et lui fit part que leur fille cadette de neuf ans voulait lui parler. Il continua: « ma cadette prit le combiné et me dit: « Oh! Papa, je m'amuse tellement! » « Chérie, dis-je, je... » Je voulais lui dire que je l'aimais. Mais elle m'interrompt. « Je me suis tellement amusée dans les manèges aujourd'hui, papa! » À nouveau, j'essayai de lui dire: « Chérie, je t'aime ». Mais elle m'interrompt encore une fois, « je suis vraiment contente, j'ai gagné un prix, papa ». Une fois de plus, j'essayai de lui dire à quel point elle était importante pour moi. Mais il était trop tard, elle avait raccroché.

Mon ami voulait désespérément dire à sa jeune fille à quel point il l'aimait, mais elle ne pouvait l'entendre, parce qu'elle était toute excitée, emballée des moments qu'elle vivait avec sa mère et ses sœurs. Cette conversation avec mon ami m'a fait réaliser que Dieu a ce problème avec nous. Nous sommes toujours pressés. Et nous sommes complètement sourds à la voix de Dieu. Lorsque nous prions, nous parlons sans arrêt. Arrêtons-nous et faisons silence. Notre

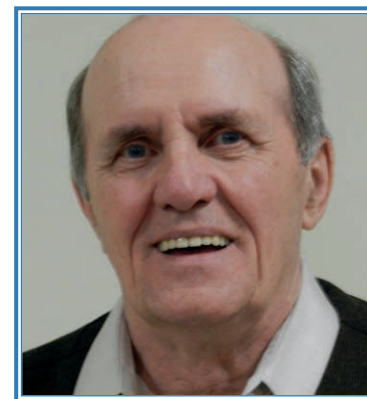
Père a quelque chose à nous dire. Il a un dessein pour notre vie.

À nous de choisir de s'arrêter, de faire silence, de lâcher prise et d'écouter le murmure d'une brise légère. Il n'est pas toujours facile de reconnaître le Seigneur qui passe dans nos vies. Le prophète Élie en a fait l'expérience à un moment crucial de sa vie (1 Roi 19, 9a. 11-13a). Un Dieu à notre image! Un Dieu Père, un Dieu Fils et un Dieu Esprit. C'est de cette façon que se révèle notre Dieu. Un Dieu qui prend différents visages, afin de mieux nous rejoindre. Vous savez, nous sommes tous différents et notre Dieu porte au cœur ce désir de venir à notre rencontre, afin de nous révéler son Amour et sa Tendresse et nous interpelle pour nous redire qu'il a besoin de nous pour continuer son œuvre. Nous tous sommes invités à prendre une décision qui nous ramènera *vers notre centre créateur où l'on parvient à la plénitude et à l'harmonie* tel que nous pouvons le lire en page 53 du livre de John Main o.s.b. « *Un mot dans le silence – un mot pour méditer* ».

« Et moi, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde. » (Mt 28, 20b)

« Le silence est un désert où l'âme boit à la présence divine » (Anonyme)

Les textes bibliques sont tirés de la « Bible — Parole de Vie ».



Pierre Therrien

La lectio monastique : la priorité à l'écoute sur la réflexion

Inspirée de Guigues le Chartreux (1083-1136), la méthode de lectio divina la plus pratiquée implique un processus en 4 étapes (*lectio*, *meditatio*, *oratio* et *contemplatio*). Dans l'écoute (*lectio*) du texte une parole ou une phrase émerge. Dans la *méditatio*, je me demande ce que Dieu a à me dire dans cette parole. Dans l'*oratio*, ma réflexion débouche sur une prière d'action de grâce ou de demande. La dernière étape est la *contemplatio*, le simple repos dans la présence de Dieu. Cette approche accorde beaucoup d'importance à la réflexion.

Une lectio monastique

La *lectio* s'était développée bien avant, dès le 5^e siècle, dans les milieux monastiques. La *meditatio* désignait l'exercice de répétition et de mémorisation des textes sacrés, cela à voix haute. La Parole « ruminée » et écoutée descendait ainsi dans l'oreille du cœur et faisait surgir des émotions, des réflexions ou des images. La compréhension intellectuelle comptait pour peu, alors qu'aujourd'hui, nous recourons souvent à des commentaires pastoraux ou exégétiques.

Au 12^e siècle, se développent les dimensions subjectives et réflexives dans un temps où les textes deviennent plus accessibles et lisibles et se prêtent davantage à la réflexion et à l'étude systématique. C'est alors que l'accent se déplace de l'écoute à la réflexion et à l'analyse. Le priant s'investit dans le texte.

La priorité à la réceptivité

Dans la *lectio divina monastique* le focus porte sur le « *ressenti* » qui émerge de l'approfondissement de la relation intime avec Dieu. Selon

Thomas Keating o.c.s.o., nous devons éviter de « réfléchir » parce que la réflexion sollicite les facultés mentales et, par conséquent, offre une belle occasion au faux-moi de s'exprimer (rationaliser, comprendre i.e. contrôler, ou me valoriser en disant de belles et profondes choses, etc.). Nous risquons de nous projeter dans le texte, de lui faire dire ce que nous voulons qu'il nous dise et de passer à côté de ce que le Seigneur peut vouloir nous faire entendre par sa Parole.

Dans la *meditatio* je laisse résonner les paroles dans mon cœur, je les rumine, à l'écoute de ce qui monte en moi. Si une réponse ou une demande monte spontanément, je passe à l'*oratio*. En outre, tout le processus vise à ce que le priant entre le plus possible en *contemplatio*.

Comme une danse : se laisser conduire. Dans la *lectio divina monastique*, nous partons de

LECTIO DIVINA : UNE DANSE À QUATRE PAS AVEC LE SEIGNEUR

Lire :

Écouter avec « l'oreille du cœur ». Quel mot, phrase ou expression s'impose à vous ? Répéter cette phrase, cette expression ou ce mot plusieurs fois afin de l'ancre profondément dans votre cœur.

Méditer :

Reprendre les paroles, les goûter. Les laisser résonner dans le cœur. Demeurez attentif à ce qui monte du fond de vous.

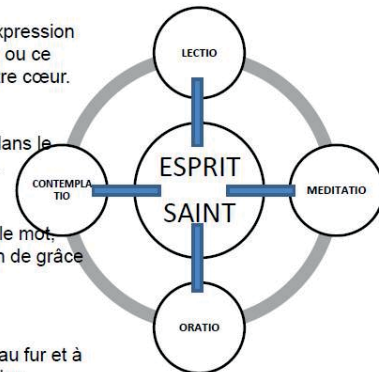
Prier :

Tout en continuant à entendre la phrase, l'expression ou le mot, une réponse peut surgir spontanément (louange, d'action de grâce ou demande).

Contempler :

Vous reposez en Dieu. Être simplement en sa présence au fur et à mesure que vous vous ouvrez à une écoute de plus en plus profonde de sa Parole. Si vous sentez que vous avez à retourner à la parole retenue au début de la lectio, suivez l'inspiration de l'Esprit.

Si partage : Dire très brièvement ce qui est remonté, ce qui a été ressenti, sans réfléchir sur l'expérience. Ne pas faire de lien avec les autres intervenants.



n'importe quel point du cercle et nous nous laissons conduire par l'Esprit – qui est au centre du cercle – d'un point à l'autre. Il n'est pas nécessaire de passer par tous les points. Le texte est lu à 3 ou 4 reprises avec un intervalle de

2-4 minutes. Si cette *lectio* est faite en groupe, à la fin, les personnes qui désirent le faire disent très brièvement ce qui est remonté, sans réfléchir sur l'expérience ni poser de jugement.

Cette approche suppose une foi dans la puissance illuminante et guérissante de la Parole. Il ne s'agit pas de discréditer la réflexion, mais d'affirmer le primat de l'écoute et de l'efficacité de la présence de Dieu en nous.

Yvan Cloutier



Note concernant Yvan Cloutier: Il pratique depuis 15 ans la prière contemplative selon l'enseignement du cistercien Thomas Keating. La prière de consentement de Keating dérive de la méthode de méditation de Jean Cassien, c'est donc la « cousine » de notre méditation chrétienne.

Yvan assure la coordination à PRIÈRE DE CONSENTEMENT (section Québec). Oblat bénédictin, il dirige la revue *L'Ami de Saint-Benoît-du-Lac* et il a publié plusieurs articles dans la revue *Appoint*. Il a enseigné la philosophie au Cégep et à l'Université de Sherbrooke et il sera l'animateur de notre ressourcement annuel qui se tiendra du 16 au 18 octobre 2015 à la Villa Saint-Martin.

Pain de vie

Je me suis posé la question suivante: que m'apportent ces moments quotidiens de méditation ?

Je ressens par cette prière silencieuse, faite d'abandon, de confiance et d'amour, qu'elle me permet d'accueillir du fond de mon cœur tout ce que Jésus-Christ y dépose pour l'offrir à l'autre dans un accueil chaleureux et une écoute attentive et qui permet à la personne d'exprimer ses sentiments et, ainsi, de goûter au Souffle de l'Esprit de Paix.

Je ressens mieux maintenant que l'Esprit du ressuscité prend toute mon histoire personnelle

du début jusqu'à ce jour avec ses hauts et ses bas afin de me rendre plus libre pour servir d'instrument d'amour et de respect.

Lorsque je médite avec d'autres personnes, je m'unis à elles dans un silence habité de paix, de calme, et cela me permet de vivre et d'être un témoin serein de la Présence divine. Je me mets ainsi en disposition d'accueillir mon « pain quotidien » de cet Esprit de lumière qui remplit mon âme de ses grâces et de ses dons pour que je rayonne une énergie douce et bienfaisante.

C'est quand je le laisse être vivant dans mes relations, mes témoignages que je goûte à cette quiétude qui jaillit du fond de mon être. Je deviens alors une source d'énergie de tendresse dont l'autre a tellement besoin. Accueillir cette tendresse pour nourrir sa propre vie.

Mon intimité vécue avec l'Esprit-Saint me permet d'éclairer mon intelligence de la Parole de l'Évangile. Ainsi je peux mieux la comprendre et la vivre concrètement en actes et en gestes gratuits au quotidien. Je deviens alors



un témoin vrai, juste et véridique. Jésus n'a-t-il pas dit: « Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là donne beaucoup de fruits (Jean 1,5). ».

En me déposant dans ce silence apaisant, je me mets en disposition d'accueillir le « Tout Autre », de demeurer éveillé et attentif à l'écho du mantra pour mieux écouter et goûter aux merveilles qu'Il fera circuler en moi tout le long du jour.

Je reconnais ainsi que malgré mon état de pécheur, appelé à croître dans la sainteté de son Nom, je peux l'exprimer dans la récitation du « Notre Père » en commençant par la fin: Papa délivre moi du mal, ne me laisse pas entrer en tentation, et comme je pardonne aux autres, pardonne-moi toutes mes offenses. Donne-moi mon pain quotidien (L'Esprit de vérité), et ainsi, je pourrai vivre ta volonté et adhérer à ton règne d'amour et sanctifier ton Nom. Je pourrai alors me reconnaître comme fils adoptif en Jésus le Christ, mon Sauveur, et pourrai te dire du fond de mon âme avec d'autres célébrants: Père, c'est à toi qu'appartient la puissance de l'amour, de la tendresse et de la miséricorde.

J'aime réciter la prière de sérénité spécialement dans les passages les plus difficiles de ma vie courante, ce qui me stimule d'aller de l'avant dans cette marche vers le Père qui me comble du don de la persévérance. Ma confiance, mon espérance, c'est qu'Il s'y fait présent et fait croître ma charité envers les souffrants. Je sens bien qu'Il prend soin de ma vie par son Esprit, ainsi j'expérimente l'aujourd'hui avec plus de simplicité et cela me rend tellement heureux.

Comme jardinier, je prends soin des plantes qu'Il me confie et je réalise que je participe à embellir mon milieu de vie et je saisis la beauté de son plan d'amour.

« La merveilleuse beauté de la prière, c'est que l'ouverture de notre cœur est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur » John Main.

J'exprime ma reconnaissance au Seigneur que me gratifie de sa bonté spécialement quand je m'unis avec d'autres croyants: par ce chant composé par Micheline Perreault: « Quand ta Parole nous *choisit*, Alléluia, Alléluia. Quand ta présence nous *agit*, Alléluia, Alléluia. Quand ton Mystère nous *unit*, Alléluia, Alléluia. Quand ton Alliance nous *conduit*, Alléluia, Alléluia. Alléluia, Alléluia Alléluia, Alléluia Alléluia, Ces paroles chantées avec d'autres me fait communier au feu d'amour à partager. Et ce geste me conduit au Père éternel.

Je me sens de plus en plus invité à partager les fruits qu'Il dépose au cœur de mon être afin de les transmettre en Bonté, en Bienveillance, en Simplicité, en Douceur. Plus je me dépouille de l'homme ancien, plus je reconnais que je suis en Lui et l'expression « créé à sa ressemblance » prend tout son sens et me fait tressaillir dans tout mon être. Je puis ajouter que je fais partie de ce corps mystique que Jésus le Christ édifie dans le monde d'aujourd'hui avec toutes les personnes de bonne volonté. En me reliant intimement à sa présence silencieuse, je deviens aimable, joyeux et crédible.

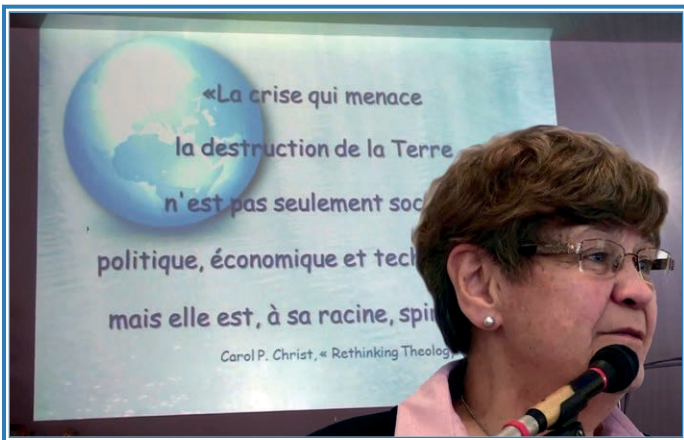
« La sagesse est le fruit de la croissance dans la méditation parce que nous savons par une connaissance certaine que Dieu Est, qu'Il est éternel et qu'Il est l'Amour éternel. » John Main dans *Le chant du silence*.

Pierre Lacroix, de la Communauté de méditation chrétienne à Cap-Vie à Laval.

Une journée, deux femmes, une nature

C'est par un beau matin que je suis allée prendre mes deux compagnes de méditation pour se rendre à la rencontre annuelle de ressourcement des Communautés de méditation chrétienne de la région de l'Outaouais. Ces communautés proviennent des villes et secteurs d'Aylmer, Gatineau, Montebello, Orléans et Ottawa. Une trentaine de femmes et hommes ont pris une journée entière pour aller entendre parler d'espaces d'intériorité: Écritures et Nature.

Déjà le titre est évocateur: Espaces au pluriel, intériorité, écritures, nature... Avions-nous besoin d'espaces? Avions-nous besoin d'intériorité? Il y a tant à faire durant les fins de semaine, pourquoi prendre/perdre ce temps précieux? Notre conférencière nous a aidés à répondre à ces questions.



Sœur Pierrette Daviau, Fille de la Sagesse, professeure à la retraite et fondatrice du Centre Femmes et traditions chrétiennes à l'Université Saint-Paul à Ottawa s'intéresse entre autres aux spiritualités féministes et à l'écospiritualité. Elle nous a entretenus de nos espaces d'intériorité par le biais de deux textes bibliques et de la nature. Le premier, Luc 10, 38-40 relate l'histoire de Marthe et Marie. Marthe tient maison où elle vit avec sa sœur Marie. Marthe s'affaire au service tandis que Marie est assise au pied de leur invité, Jésus, et l'écoute. Marthe demande

à Jésus de dire à Marie de venir l'aider pour le service et Jésus lui répond qu'elle s'agite pour bien des choses et que Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée.

Ensemble nous avons pris un moment pour peser les mots et les regarder de près. Des Pères de l'Église à aujourd'hui, Pierrette et son équipe de chercheuses ont recensé pas moins de 600 interprétations de cette histoire. En voici une. Qui est Marthe? En Araméen, langue de Jésus, ce nom veut dire « maîtresse de maison ». Et puis le mot maison veut dire « lieu de révélation ». Une femme qui tient maison à cette époque est tout de même rare. Marthe s'affaire au service. Mais de quel service s'agit-il? Est-ce le service d'un repas? Ou est-ce le service diaconal, le service de l'enseignement de la parole tel que le ministère du diacre? Marthe, maîtresse d'un lieu de révélation qui s'affaire à l'enseignement de la parole. Réflexion intéressante. Mais pourquoi Marthe demande-t-elle de l'aide à Jésus?

Et qui est Marie? L'Hébreu nous dit « femme qui élève ». « Elle a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée ». Étonnant quand même que Jésus soit si peu délicat envers Marthe qui s'affaire. Peut-être que « la bonne part » est l'écoute et l'antithèse de l'agitation apparente de Marthe? Marie, femme d'intériorité, femme d'écoute...

Et qu'en est-il pour nous? Suis-je cette femme qui s'affaire à servir l'enseignement de la parole? Suis-je cette femme qui contemple cette parole?

C'est avec une grande sagesse que le groupe en est venu à la conclusion que peut-être étions-nous parfois dans « l'archétype » de Marthe et parfois dans « l'archétype » de Marie, car puisque les deux sœurs habitent sous le même toit, elles pourraient « symboliser les deux versants de la même plénitude de la vie spirituelle ».

Vint la deuxième lecture. Dehors le chant des oiseaux, les tout premiers bourgeons dans les

arbres et les ruisseaux gorgés d'eau nous faisaient sentir le retour à la vie. Et c'est ainsi que Pierrette nous amena au deuxième texte: 1Roi, 7-13.

Le récit raconte le chemin d'Élie vers l'Horeb, la montagne de la rencontre avec Dieu. Sur cette montagne il y voit un ouragan, un tremblement de terre puis un feu. Est-ce que Dieu était présent dans ces forces de la nature? Le texte précise que Dieu n'y était pas. Mais où est-il alors? Puis vint une brise légère et Dieu était alors présent. Oui, Dieu est dans le silence du vent, il faut prêter l'oreille pour Le laisser venir...

Que sont les ouragans dans ma vie? Ma surabondance d'activités? Parfois c'en est trop. Parfois ils servent à balayer les choses dont je n'ai plus besoin. Que sont ces tremblements de terre? L'instabilité de mes fondations? Mais voilà qu'après un effondrement je me relève, je me rebâti, plus forte, plus ajustée. Et le feu? Que peut-il bien m'apporter de bon? Il peut purifier, il peut me réchauffer et il peut être rassembleur autour de la fête. Donc ces tempêtes intérieures nous amènent à faire du ménage même si parfois il y a des deuils à faire, puis le printemps reviendra... mais toujours une brise légère sera présente et il faudra prêter l'oreille pour Le laisser venir...

C'est après ces sages réflexions que le groupe a pris une pause pour méditer pendant une trentaine de minutes, le temps de revenir au moment présent et de laisser déposer tout ça.

Puis après un copieux repas et des conversations animées à toutes les tables, la réflexion s'est poursuivie cette fois autour du thème de la nature. La planète terre, notre maison, ses arbres et ses cours d'eau, sa faune et sa flore. Qui n'a pas contemplé la nature dans toute sa

splendeur par un beau jour d'été? Qui n'a pas contemplé un paysage champêtre avec les sapins tout enneigés? Oui, nous avons toutes été émues par les magnifiques paysages d'un coucher de soleil et de ces clairs de lune? Que c'est immensément beau tout ça. On s'est posé la question de ce que cette nature nous apportait individuellement puis collectivement. On s'est aussi demandé ce que nous faisons pour la soigner et la sauvegarder? Cette terre mère, comment en prenons-nous soin? Les scientifiques sonnent l'alarme depuis maintenant plusieurs années, il faut que l'humain devienne protecteur de cette maison. Le vingtième siècle a apporté d'énormes progrès à notre mieux-être, mais il va falloir discerner le bon grain de l'ivraie, car une nouveauté n'est pas automatiquement bonne pour l'humanité. C'est par de petits gestes qu'on pourra commencer comme recycler, moins consommer d'énergie, marcher plutôt que de prendre l'auto. Ces nouvelles habitudes de vie contribueront à ce que nos enfants et petits-enfants aient un bon air à respirer et une belle nature pour se recueillir. Il ne suffit que de petits gestes pour que la somme devienne grandiose. La journée s'est terminée par une séance de méditation, le temps de goûter à ces merveilleux moments de réflexion et d'échanges.

Par cette belle journée de printemps, joie, accolades et nourriture abondante étaient encore une fois au rendez-vous. Toutes nous sommes reparties emplies de cette nourriture pour l'âme, le cœur en paix, rassasiées de paroles d'intériorité, avec une colonne vertébrale redressée pour faire face à la montagne avec peut-être, un brin de sagesse de plus...

Joanne Mineault, Val-des-Monts

« Jeunesse & méditation » prend racine...



Par Christiane Gagnon, membre de l'équipe « Jeunesse & Méditation »

Depuis la parution du nouveau dépliant

MCQ/RFC, nous avons un déclencheur indispensable pour sensibiliser les milieux désireux d'introduire « *la pratique de la méditation chrétienne chez les jeunes...* »

Déjà, trois milieux ont été visités : Trois-Rivières, Nicolet et Québec. À Trois-Rivières, j'ai rencontré une intervenante en animation communautaire et spirituelle. Déjà, dans les 7 écoles où elle intervient, elle développe l'intériorité chez les élèves. L'animatrice rencontrée pourrait devenir une « porteuse de bonne nouvelle » en dehors de l'école. Elle voit des « créneaux » possibles. À Nicolet, Michel Boyer et moi avons été invités à participer à une rencontre diocésaine.

Ce fut l'occasion d'établir différents contacts avec les responsables de « mission jeunesse » et de « projets-pilotes en catéchèse ». Depuis ce jour, des dépliants ont été envoyés à Sylvie Carrier, coordonnatrice de la pastorale d'ensemble. J'ai reçu une synthèse des ateliers vécus le 20 mai dernier. J'ai noté les noms des personnes qui pourraient être contactées au cours de l'année. Des dépliants seront envoyés à ces personnes. Il y a de l'espoir dans cette région !

À Québec, grâce à l'accompagnateur régional, Pierre Therrien et à Madeleine Cartier, responsable d'une communauté de méditants, une rencontre de deux heures a été vécue le 28 mai 2015. Nous avons pu fournir toutes les informations possibles pour démarrer des groupes de jeunes méditants. Quatorze personnes étaient présentes. Elles étaient là comme agentes de pastorale, ou responsables de la catéchèse en paroisse, ou catéchètes, ou responsables de communautés de méditants, ou méditants.

Ce fut une « rencontre-modèle », c'est-à-dire une rencontre qui a mis en place un canevas de base pour intervenir dans d'autres milieux. La satisfaction des participants est une preuve que les deux heures passées ensemble ont été une semence qui lèvera bientôt, j'en suis certaine.

Vous pourrez voir bientôt sur le site MCQ/RFC le programme de la journée vécue à Québec ainsi que des photos illustrant les temps forts de la rencontre. Huguette Plante et moi-même étions les animatrices. Nous faisons partie de l'équipe « Jeunesse et Méditation » MCQ/RFC.

Nous sommes disponibles pour aller vivre ce genre de rencontres dans vos milieux. Pour que « Jeunesse et Méditation » prenne racine, il faut semer ! Nous avons besoin de votre aide pour préparer la terre. Appelez au secrétariat : 450-446-4649 ou écrivez : info@meditationchretienne.ca

Prière, Partage, Amitié et Joie Jeunesse & Méditation

C'est le résumé de la première fin de semaine vécue par des parents et leurs enfants autour du thème *méditation pour les enfants*. Je suis un père de famille de deux enfants et c'est grâce à mes enfants que je me suis engagé pour eux et

pour les autres enfants à travailler sur l'initiation des enfants à la méditation. Ayant moi-même vécu cette expérience quand j'étais enfant, je me retrouve dans le devoir de la transmettre et de la partager avec d'autres, appuyé par toutes les



personnes à qui le sujet tient à cœur. L'animation a eu lieu à travers des ateliers dont chacun avait pour but d'aborder un aspect de la méditation chrétienne et d'aider les enfants à vivre une expérience d'intériorité.

Le samedi on a eu deux ateliers l'avant-midi, le premier autour d'un instrument (le bol tibétain) et le rôle du chant dans la méditation. Les enfants avaient à faire des exercices de chant pour explorer l'importance des chants et du son à travers le bol tibétain dans la méditation, animé par Suzy Tremblay. Le deuxième atelier consistait en la réalisation d'un dessin collectif représentant « *trois enfants qui méditent* », une œuvre de Jacinthe Rodrigue. Les enfants devaient en colorier chacun une pièce, puis toutes les pièces furent assemblées. S'en suivit une discussion sur le thème du dessin les trois enfants méditants. En après-midi, on a fait un exercice de méditation en pleine nature basé sur le thème de l'écoute. Les enfants avaient à écouter les sons de la nature afin de les sensibiliser à l'importance de l'écoute dans une méditation animée par Antoine. Puis on a fait une marche vers le lac pour contempler la beauté de la nature. La journée s'est terminée le soir par un feu de camp et une soirée à la belle étoile où ils ont pu chanter avec Richard Depairon et observer la beauté des étoiles. Et finalement, un beau conte autour

du feu. Les parents participent en même temps avec leurs enfants à tous les ateliers. C'était une activité familiale et l'enfant était au centre de chaque l'activité.

Le dimanche, les enfants ont eu deux ateliers avec Christiane Gagnon, le premier autour du thème méditer avec des cailloux. Les enfants avaient à choisir quatre cailloux chacun et ils avaient à les laver, puis Christiane a expliqué ce que chaque caillou représente, le tout accompagné d'un chant. Puis les enfants avaient à choisir un autre caillou et à colorier le dessus. On a vécu l'eucharistie avec André Choquette, prêtre, et l'après-midi le dernier atelier était consacré au *secret de la chambre du cœur*. Chaque enfant par famille recevait une boîte de Christiane qui contient un cœur et ils avaient à donner ce cadeau à leurs parents, il y a eu aussi des chants et puis de la méditation.

Les activités se sont terminées par un atelier de confection d'une balle antistress animé par Christiane: parents et enfants avaient à confectionner ensemble leur balle antistress.

Parents et enfants ont vécu un moment de prière, de partage, d'amitié et de joie. Notre fin de semaine était remplie de grâce et de la présence de l'Esprit Saint.

J'encourage fortement le plus de gens possible à s'impliquer dans *l'aventure de la méditation avec les enfants*. On a l'occasion d'offrir aux familles de vivre un moment d'intériorité familiale à travers la méditation. Pour cela il faut initier les enfants à la méditation chrétienne. Le futur, c'est les enfants. Les enfants vont devenir un jour les futurs parents.

J'invite toutes les personnes intéressées à s'impliquer dans ce beau projet à contacter le secrétariat de Méditation chrétienne du Québec soit en composant le 450-446-4649 ou en écrivant un message à l'attention de *l'Équipe Jeunesse & Méditation* à info@meditationchretienne.ca

Je vous dis, à la prochaine aventure!

Antoine Boustani,
membre de l'Équipe Jeunesse & Méditation

En quête d'Esprit n° 3 : Les vacances

Cet article est le troisième s'inspirant directement de mon expérience personnelle de chrétien qui revient à l'Église après plusieurs années d'absence. Le chalet où se passent les événements rapportés est bien réel, et les expériences que j'y relate sont tout aussi représentatives de ce que j'y ai vécu en tant que pêcheur/chasseur... et méditant.



Enfin les vacances commencent ! Après plusieurs heures de route, Laurier stationne son camion sur le bord du chemin de bois qui longe la Mistassini. La voie est large, faite de poussière de roche compactée par les camions 18 roues chargés de « pitounes ». Le camion d'un blanc empoussiéré se vide de ses quatre occupants, alors qu'un deuxième camion traînant deux compères et deux quatre-roues dans un « trailer » se stationne en arrière du premier véhicule

Le beau-frère ouvre la caisse de bières qui trône parmi le matériel de pêche dans la boîte du camion. Nous savourons la première bière froide qui ouvre officiellement notre première sortie de l'année.

À nos pieds, la rivière. Elle s'étend, méandreuse en bas de la pente abrupte, en haut de laquelle le camion est stationné. Peu profonde, mais assez rapide à cet endroit, elle nous donnerait presque envie d'aller s'y laisser porter par le courant avec masque et tuba... si ce n'était le fait que la température de l'eau avoisine les 2 °C.

Le soleil est haut dans le ciel, et un faible vent agite les feuilles des aulnes. Elles arborent encore la couleur « vert bébé » des feuilles qui

la semaine dernière, n'étaient encore que bourgeons. Partout, les épinettes minces s'élancent vers le ciel. L'air est encore frais en ce 2 juin, et déjà, en pensée, l'air embaume le fumoir à truite qui invariablement avalera nos premières prises.

La bière n'est pas longue à boire, quelques paroles, des souvenirs, des rires, mais tous les six, sommes pressés d'arriver à destination. Il reste encore environ une heure de route. Le départ très matinal est oublié ; reste la joie de l'arrivée à notre chalet ! Il fait beau, et nous resterons dans le coin six jours. J'ose espérer que les « bébittes » ne sont pas encore réveillées ; enfin nous le saurons assez tôt. Est-ce ce qu'on peut appeler cela le « paradis » ? Peut-être pas pour tout le monde, mais pour nous, ce l'est !

J'oubliais de le dire, mais le voyage de pêche, ce n'est pas uniquement l'occasion de taquiner la faune aquatique, mais aussi celle de lire, de tirer de la carabine ou du fusil dans la sablière à côté du chalet. Imaginez, une gang, de plus ou moins jeunes, qui se lancent des défis de tirs à la canette vide et aux pigeons d'argile. Non, ce n'est pas aussi facile qu'on pourrait le penser, mais je dois dire que parmi nous, il y a de vrais bons tireurs et d'autres... à l'expérience plus limitée. Oui, j'aime la pêche, j'aime tirer, mais par-dessus tout, j'aime la nature, le bruit des vagues et du vent dans les feuilles. Combien d'heures ai-je passées, juste à me bercer... et à regarder et à lire ? Même sans mantra, mon esprit fait silence ! Imaginez, prendre un livre sur l'Évangile de Jean... et le mâcher tranquillement, comme je mâchais ma gomme de sapin pour l'humecter, lorsque j'allais chez mon cousin jadis... Ouais, mon premier voyage de pêche de l'été, c'est comme le retour d'un moine dans sa cellule après un long voyage dans le monde ordinaire ; un bout de paradis !

À la prochaine !
Marc Lacroix

Sainte Thérèse d'Avila (1515-1582), carmélite, docteur de l'Église.



Poésie « *Vuestra soy, para vos nació* » (trad. OC, Seuil 1995, p. 1225) pour le 500^e anniversaire de sa naissance

« Si je veux qu'il reste jusqu'à ce que je vienne,
est-ce ton affaire? Toi, suis-moi »

Je suis tienne, pour toi je suis née,
Que veux-tu faire de moi ?

Majesté souveraine,
Éternelle Sagesse,
Bonté si bonne pour mon âme,
Toi, Dieu, Altesse, Être unique, Bonté,
Vois mon extrême bassesse,
Moi qui te chante aujourd'hui mon amour.
Que veux-tu faire de moi ?

Je suis tienne, puisque tu m'as créée,
Tienne, puisque tu m'as rachetée,
Tienne, puisque tu me supportes,
Tienne, puisque tu m'as appelée,
Tienne, puisque tu m'as attendue,
Tienne puisque je ne suis pas perdue,
Que veux-tu faire de moi ?

Que veux-tu donc, Seigneur très bon,
Que fasse un si vil serviteur ?
Quelle mission as-tu donnée

A cet esclave pécheur ?
Me voici, mon doux amour,
Doux amour, me voici.
Que veux-tu faire de moi ?

Voici mon cœur,
Je le dépose dans ta main,
Avec mon corps, ma vie, mon âme,
Mes entrailles et tout mon amour.

Doux Époux, mon Rédempteur,
Pour être tienne, je me suis offerte,
Que veux-tu faire de moi ?

Donne-moi la mort, donne-moi la vie,
La santé ou la maladie,
Donne l'honneur ou le déshonneur,
La guerre ou la plus grande paix,
La faiblesse ou la pleine force,
À tout cela, je dis oui :
Que veux-tu faire de moi ?...

Je suis tienne, pour toi je suis née,
Que veux-tu faire de moi ?

*Cette édition de l'Échos du silence, vol. 23, n° 2 est réalisée, en partie,
grâce à ces commanditaires que nous tenons à remercier.*

UNIPRIX

Beloeil

863, boul. Yvon l'Heureux Nord

Mont-Saint-Hilaire

466, boul. Sir-Wilfrid-Laurier



**IMPRIMERIE
INVITATIONS
B E L O E I L**

450.467.6509

941, Bernard-Pilon, Beloeil
invitationsbeloeil.com