

Chemins de vie : 10 au 16 février 2021

Vers la certitude d'une Présence

Par Gilles Bonin

Gilles Bonin pratique la méditation chrétienne depuis 2016. Selon le conseiller scolaire à la retraite, cette technique ancienne permet de mieux se centrer, pour redécouvrir le Tout Autre, qui se révèle comme l'Amour Parfait.

Propos recueillis par Daniel Bahuaud, coordonnateur des communications à l'Archidiocèse de Saint-Boniface

Vous pratiquez la méditation chrétienne depuis seulement quelques années. Que cherchez-vous en adoptant cette pratique?

J'ai toujours été à la recherche de Dieu. Et je suis pratiquant depuis ma tendre enfance. Pourtant, je ne me satisfaisais pas toujours des réponses qu'on me donnait sur la manière qu'on devrait réagir en tant que personne face à la spiritualité, la religion ou la foi.

Un jour, je priais devant le tabernacle à la paroisse Saint-Eugène. Je me demandais, *Seigneur, existes-tu? Es-tu une fabrication?* Ma prière ressemblait à celle du père de l'enfant possédé dans l'Évangile de Marc : *Je crois! Viens au secours de mon incrédulité!* (Marc 9 :24). Toute ma formation était intellectuelle, mais j'avais peu de certitudes. J'étais trop pris dans mes pensées. On peut trop vivre dans sa tête, et se laisser emporter par un jargon trop intellectualisé sur Dieu. Je vivais des vagues de foi, avec ses flux et ses reflux. Et si on est honnête, tout le monde connaît des moments pareils. Je voulais que la foi soit une affaire du cœur.

Et la méditation chrétienne vous a aidé...

Oui, dans la mesure où cette technique est apophasique. C'est-à-dire qu'elle cherche d'abord à nous délester du trop-plein d'idées qui nous tournent constamment dans la tête. On récite un mantra pour repousser les idées qu'on a. J'ai choisi celui que les grands praticiens de la méditation chrétienne proposent : *maranatha*, mot araméen qui signifie *Viens, Seigneur*. Si j'avais choisi un mot français, comme *amour*, ou *paix*, ça

m'aurait conduit vers des concepts intellectuels sur le divin. Or le but est de faire le vide des distractions pour essayer d'être le plus simple possible.

Et le résultat...

Plus je pratiquais la méditation, plus ça me tranquillisait, au point où j'ai eu un mouvement en moi où j'ai senti que je n'avais plus besoin de m'inquiéter de l'existence de Dieu. Sa présence était en moi, sans qu'elle soit une simple projection de ma part. Cette *chose* que je nomme Dieu est quand même *autre*. Sa présence est ineffable, mais personnelle.

Personnelle?

Oui. Ce tout autre s'est mis en relation d'amour avec moi. Ce Dieu est un dieu d'amour. Intellectuellement, je ne sais pas comment ça marche. Mais je sais qu'il est en moi. La promesse de la méditation chrétienne, c'est de pouvoir se remettre dans la présence de cette Personne. Le Seigneur est présent. Il agit et Il aime.

Les fruits de sa présence est de vivre plus simplement, de se placer plus honnêtement en relation avec soi-même et les autres. J'ai fait carrière en counseling, pourtant je comprends davantage que mon épouse, mes amis, les étrangers, sont en relation d'amour avec moi, et avec Dieu. Tout est lié. Et je peux être plus présent pour eux, et mieux être à leur écoute.