

Chemins de vie : 19 au 25 février 2020

Une Présence dans le silence

Depuis 40 ans, le frère Michel Boyer, franciscain, pratique la méditation chrétienne – une forme de prière qui remonte aux chrétiens du quatrième siècle...

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

Quand on entend le mot « méditation », on pense souvent à une manière de réfléchir, ou encore aux yogis hindous...

Michel Boyer : C'est vrai. C'est un mot piégé. En français, méditer est un appel à la réflexion, parce qu'en latin, **meditare** signifie « se tenir au centre de ses pensées ». Donc réfléchir, approfondir, analyser.

Et puis en anglais, **meditation** nous renvoie aux pratiques qui relèvent de plusieurs traditions spirituelles, comme la méditation transcendante, ou encore à la méditation à pleine conscience, qui n'a aucune référence spirituelle ou transcendante.

La méditation chrétienne n'est ni l'une, ni l'autre de ces activités. En fait, j'aime mieux parler de la prière du silence.

Ce qui signifie...

M. B. Se tenir dans le silence, dans la présence de Dieu. Rappelons ce célèbre passage des **Confessions** de saint Augustin : « Mais Toi, tu étais plus intime que l'intime de moi-même. » Saint Augustin s'est placé en relation intime avec Dieu. En relation d'amour avec **LA** personne qui nous habite au plus secret.

Le silence et l'intériorité ne sont pas évidents en ce monde d'iPhones...

M. B. Souvent, on se définit par ce que l'on fait, au lieu de par ce que l'on est. Il faut donc s'appivoiser au silence, en sortant des sollicitations et des informations qui nous bombardent et nous envahissent. Cet apprivoisement s'obtient d'abord en s'aménageant d'espaces de silence. Car il faut décider de le faire.

Mais comment rentrer dans le silence ?

M. B. En se référant à la tradition chrétienne. Saint Jean Cassien, moine du 4^e siècle et père de la vie monastique de saint Benoît, pratiquait la méthode des Pères et des Mères du désert qui, à la même époque, s'étaient retirés dans le désert d'Égypte pour prier.

De nos jours, trop de gens disent : *Je n'arrive pas à prier. Je suis trop distrait.* Or pour calmer notre mental turbulent, Jean Cassien proposait : *Tu veux prier, alors choisit un mot court et inscris-le dans ton cœur.*

*Dans la prochaine édition de **La Liberté**, le frère Michel Boyer révèle le mot court qu'il a inscrit dans son cœur.*