

Une Présence dans le silence

Depuis près de 40 ans, le frère Michel Boyer, franciscain, pratique la méditation chrétienne – une forme de prière qui ressemble superficiellement à la méditation pratiquée dans d'autres traditions spirituelles ou écoles de pensée, mais qui en fait remonte aux chrétiens du quatrième siècle.

L'accompagnateur spirituel québécois sera de passage à Winnipeg en début mai pour offrir une session d'initiation à la méditation chrétienne, et pour aider les habitués à approfondir leur pratique de cette forme de prière (1). Dans cet entretien, le frère Boyer offre quelques explications sur une pratique méditative toujours méconnue...



Frère Michel Boyer est responsable de la communauté des Franciscains à Trois-Rivières. Depuis près de 40 ans, il pratique la méditation, selon la tradition chrétienne et l'enseignement du bénédictin John Main (1926-1982). De

2003 à 2015, il a assuré le service de la coordination générale à méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada. Depuis, il en est l'accompagnateur spirituel. À l'occasion, il donne des entretiens ou un atelier d'initiation à la méditation chrétienne.

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 transcendantale, 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 avec Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit. Cette relation, elle est personnelle, intime. C'est une relation d'amour avec une Personne, **LA** personne qui nous habite au plus secret.

La méditation chrétienne, c'est donc avant tout une manière d'aller à la rencontre du Seigneur, qui vit en nous.

Se mettre dans un état de silence et d'intériorité, en plein 21^e siècle avec nos téléphones intelligents, Internet, la télé, etc., ce n'est pas évident...

M. B. C'est le premier défi de la méditation chrétienne. Il faut d'abord apprendre à habiter à l'intérieur de soi. Il faut s'appivoiser. Souvent, on se définit par notre

extériorité. Par ce que l'on fait, au lieu de par ce que l'on est. Il faut donc s'approprier au silence, en sortant des sollicitations et des informations qui nous bombardent et nous envahissent.

Ça se fait d'abord en s'aménageant des espaces de silence et d'inspiration. Mais il faut décider de le faire. Se placer dans un état de silence est un choix. Une décision personnelle.

Comme on choisit d'appeler un ami, ou une personne bien-aimée...

M. B. En effet. Le silence permet la rencontre avec Dieu. Mais on choisit d'aller à Sa rencontre. Ou plutôt, de répondre à son appel, parce que c'est Lui qui nous invite.

Mais comment faire ? Comment se placer 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 plutôt court et inscrit-le dans ton cœur. »

Un mot court, comme un mantra hindou ?

M. B. L'emploi d'un outil pour nous aider à nous pacifier d'avantage, la posture assise... Il faut reconnaître qu'il y a quelque chose là, un lien de parenté entre les traditions orientales et cette prière chrétienne. Si oui, le lien est assurément très ancien.

Moi-même, je me suis intéressé à la méditation transcendantale au cours des années 1970, alors que j'étais diacre. Au Québec, elle faisait rage. Et je l'ai pratiquée pendant deux ans, tout en souhaitant qu'elle soit une forme de prière qui pouvait enrichir ma vie

chrétienne. Finalement, en 1979, j'ai appris qu'il y avait des moines bénédictins qui enseignaient la méditation chrétienne. Ça a piqué ma curiosité, alors je me suis présenté à leur maison, dans le quartier de Westmount à Montréal. En peu de temps, j'ai eu nettement le sentiment que j'entrais chez moi dans cette forme de prière.

Si la méditation chrétienne ressemble à d'autres formes de méditation, il y a une différence fondamentale. On cherche à se placer en relation intime avec Celui qui vit dans le plus secret de nous. On ne fait pas le vide, qui la Nirvana hindoue. Au contraire, on fait le plein avec ce Dieu en nous. Et on ne cherche pas tout simplement à nous centrer non plus, sans référence à Dieu, comme dans le mouvement de la pleine conscience.

Alors oui, on emploie un mantra. Disons plutôt un mot. Le bénédictin John Main, de qui j'ai reçu ma formation, suggérait dans son livre *Un Mot de silence* qu'il fallait utiliser un mot ou une courte expression empruntés de notre tradition chrétienne, comme **Abba**, ou **kyrie eleison**. Pour ma part, je suggère **maranatha**, le dernier mot de l'Évangile de Saint Jean. Mot que j'utilise à très bon escient depuis 1979.

C'est un mot inhabituel...

M. B. Oui ! C'est de l'araméen, la langue parlée par Jésus lui-même. Il signifie **Viens Seigneur, viens !** L'expression est ancienne. Elle fait partie des plus anciennes prières chrétiennes. Et puis, parce que **maranatha** n'est pas employé dans notre langue, il a moins de prise sur notre intellect ou notre imagination. Quand on le répète, petit à petit, il s'intériorise et descend au niveau du cœur. Il fait partie de nous, et devient notre compagnon de prière.

Et qu'arrive-t-il à ce point?

M. B. On n'est plus centré sur soi. On est dans la grande et la plus intime des relations. On est avec le Seigneur parce qu'on répète son nom. Il nous est présent au-delà et

malgré nos pensées qui vont et viennent. Dans le silence, tout notre cœur est avec le Seigneur, en dépit de nos préoccupations et nos distractions.

Malgré ces pauvretés, et même la pauvreté du petit mot qu'on répète, on vient à se déposer dans un silence profond. Le petit mot a fait son travail. On est branché à la source de l'amour et de la vie. Quand on est surchargé par la vie et nos distractions, on peut parfois perdre le Nord. Mais ici, au fond de nous, on retrouve l'Être lui-même.

C'est dire que la méditation chrétienne peut servir de boussole...

M. B. Eh oui! La comparaison est bonne, parce que cette prière peut nous aider à nous centrer sur l'essentiel et reprendre le chemin de la vie dans la bonne direction. Si je suis branché à la source de l'amour et de la vie, ma vie changera. Ma façon de me situer devant mes engagements et mes relations avec les autres changera. Je suis mieux situé pour réduire les préoccupations de notre société sur le paraître. Je détecte mieux les qualités du cœur de l'autre. Je retrouve la personne devant moi parce que je me fixe sur l'être, non pas le paraître. Je découvre et redécouvre ma compassion pour ceux et celles éprouvés par les blessures de la vie.

C'est autant dire que la prière nous rend plus généreux...

M. B. Sainte Thérèse d'Avila impressionnait souvent les religieuses de sa communauté par ses expériences mystiques, qu'elles prenaient comme un point de mire. Elle leur disait, « *Si vous voulez évaluer la qualité de votre vie spirituelle, demandez-vous quelle est la qualité de votre vie avec les autres.* »

Les belles paroles, les dévotions, tout cela c'est très bien. Pourvu qu'elles changent nos vies. Posons-nous tous la question : est-ce que c'est vraiment le cas ? Il est peut-être temps de faire appel à une autre manière de prier.

(1) Le père franciscain Michel Boyer est délégué de Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones. Il offrira une session d'introduction à la méditation chrétienne aura lieu le jeudi 9 mai à la

paroisse du Précieux-Sang, de 19h à 20h15. Pour les habitués de la méditation chrétienne, une rencontre aura lieu le mardi 7 mai à la Cathédrale de Saint-Boniface, de 1h à 19h. Pour voir l'affiche, [cliquez ici](#).