

**Le Père Lucien Coutu, c.s.c.**, théologien à Vatican II, est fondateur du Centre Emmaüs de spiritualité hésychaste, une oeuvre de la Province canadienne des Pères de Sainte-Croix. Le Père Coutu est également professeur, auteur et conférencier. Il détient une maîtrise en théologie et une licence en missiologie.

### La méditation hésychaste

Dans le tumulte de nos occupations quotidiennes, combien de fois avons-nous souhaité prendre une pause pour nous ressourcer et faire silence en nous et autour de nous. Il existe dans la tradition chrétienne une méditation qui demeure souvent inconnue ou mal connue. Celle-ci permet de favoriser une découverte de son être profond malgré le tourbillon de nos activités et de nos préoccupations. La méditation hésychaste est un moyen d'expérimenter le silence intérieur. Elle nous recentre sur nos racines spirituelles profondes. En tant que « prière du cœur » ou « prière de Jésus », elle ouvre notre conscience et nous rapproche de l'expérience de Dieu. La méditation hésychaste nous invite à approfondir une tradition spirituelle chrétienne, deux fois millénaire, des grands témoins qu'ont été les Pères et Mères du désert. Loin de nous désincarner, elle nous met en présence de toutes les facettes de notre monde.