

MARIE-JOSÉE AREL

*Rendez-vous
avec l'Infini?*

*Confessions d'une femme
en quête spirituelle*

Québec Amérique

Rendez-vous avec l'Infini?

Confessions d'une femme en quête spirituelle

De la même auteure

L'Amour est un magicien – Guide parent-enfant pour apprivoiser la spiritualité,

Québec Amérique, 2018.

La Lumière en toi – Guide parent-enfant pour apprivoiser la spiritualité en toute liberté, Québec

Amérique, 2016.

Plus grand que soi – Devenez la personne que vous êtes vraiment, Québec Amérique, 2016.

L'effet Popcorn, Tome 2 – Savourez votre puissance et votre potentiel (avec Julie Vincelette),

Performance Édition, 2014.

Dieu s'en moque – Osez une vie spirituelle excitante !, Québec Amérique, 2013.

L'effet Popcorn, Tome 1 – Faites éclater votre quotidien! (avec Julie Vincelette),

Performance Édition, 2012.

MARIE-JOSÉE AREL

Rendez-vous
avec l'Infini?

Confessions d'une femme en quête spirituelle

Québec Amérique

Projet dirigé par Marie-Lise Demers, éditrice

Conception graphique : Nathalie Caron

Mise en pages : Nicolas Ménard

Révision linguistique : Sophie Sainte-Marie

Photographie en couverture : © Martine Doyon

Coiffure et maquillage : France Boulanger

Québec Amérique

7240, rue Saint-Hubert

Montréal (Québec) Canada H2R 2N1

Téléphone : 514 499-3000, télécopieur : 514 499-3010

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada.

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de son soutien.

We acknowledge the support of the Canada Council for the Arts.

Nous tenons également à remercier la SODEC pour son appui financier.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Canada



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

SODEC

Québec



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Rendez-vous avec l'Infini ? : confessions d'une femme en quête spirituelle / Marie-Josée Arel.

Noms : Arel, Marie-Josée, auteur.

Identifiants : Canadiana 20190033487 | ISBN 9782764439364

Vedettes-matière : RVM : Vie spirituelle—Récits personnels. | RVM :

Réalisation de soi—Aspect religieux. | RVM : Arel, Marie-Josée.

Classification : LCC BL624 A734 2020 | CDD 204.092—dc23

ISBN 978-2-7644-3937-1 (PDF)

ISBN 978-2-7644-3938-8 (ePub)

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives du Canada, 2020

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© Éditions Québec Amérique inc., 2020.

quebec-amerique.com

Avant-propos

Je me permets de te tutoyer. J'ai imaginé ce livre comme un moment de franche conversation avec toi, dans un salon. Tu sais, ces échanges animés où l'on parle spontanément, sans trop réfléchir.

J'ai déjà écrit des livres réfléchis et bien dosés.

J'ai maintenant envie de spontanéité pour te parler librement des ombres et des lumières d'un cheminement spirituel conscient. Pas sur un plan théorique ou philosophique, mais vraiment de façon concrète. Pour aller dans ces zones de notre voyage intérieur que nous gardons pudiquement pour nous, par crainte de ce que les gens pensent.

Je veux laisser aller l'élan et le flot de mon cœur. Te faire goûter mes envolées dont je ne comprends pas tout moi-même et te faire voyager dans mon univers pour que tu ne te sentes pas seul dans ta propre quête.

Qui suis-je pour prétendre partager ainsi mon parcours ? Une âme qui a soif d'absolu, de grandeur, de beauté, de plénitude. Une âme qui a tenté d'assouvir cette soif dans ce que le monde propose, et qui reste insatisfaite. Une âme qui se demande continuellement s'il y a autre chose de plus grand.

Oui, il y a des passionnés, des amoureux de l'Infini ici-bas. Des personnes qui aspirent, consciemment et inconsciemment, à s'unir au Divin, à l'Amour, à l'Incommensurable. Et bien que leur quête soit justifiée, tout ce qu'elles cherchent désespérément ne se trouve pas là où elles le croient. Si, comme moi, tu fais partie de ces âmes errantes, tu te reconnaîtras sans doute un peu ici.

Je souhaite partager avec toi des éléments intimes venant de la fibre mystique de mon être, parce que les enflammés du Divin ont souvent une propension au mystique. L'auteur Richard Rohr¹, que j'aime écouter en conférence sur le Web, décrit l'expérience mystique comme étant la connaissance expérientielle, c'est-à-dire un savoir qui vient de l'expérimentation personnelle de ce qui est plus grand et non pas d'acquis intellectuels. Connaître le Divin en vivant une expérience qui implique le corps, le cœur, l'esprit et qui nous laisse transformé. Savoir, avec chaque fibre de notre être, sans réellement pouvoir l'expliquer.

À la lumière de cette interprétation, j'estime que le phénomène mystique n'est plus réservé à une élite. Mon intuition te

1. Richard Rohr est un prêtre franciscain et l'auteur de plusieurs livres spirituels, dont un sublime ouvrage sur la Trinité, *The Divine Dance*, qui m'a chaviré le cœur et l'âme. La vision du Divin qu'il y propose est celle que plusieurs d'entre nous ont toujours pressentie: une danse, un mouvement, un rythme, un flot infini d'amour. Je te recommande vivement cette lecture si le sujet t'intéresse !

dirait qu'il y a toute une génération de mystiques qui s'ignore et qui est prête à s'aventurer joyeusement dans le Mystère si on lui en donne la chance.

Si tu chemines spirituellement, si tu sens en toi cet instinct mystique et que tu aspiras à PLUS, je sais que ton existence ne s'avère pas de tout repos. Et j'espère que le partage de ma propre histoire t'aidera à poursuivre ton chemin vers la Source.

Je ne possède pas de grands diplômes, je ne détiens aucun titre de profession enviable. Je suis simplement une femme qui a un feu brûlant pour le Divin et qui, sans doute, parle beaucoup trop de l'objet de son désir. J'ai parfois voulu éteindre ce feu en moi parce que trop dérangement pour mon entourage, mais je me suis rendu compte que c'était peine perdue. J'abrite une flamme éternelle et indomptable qui refuse de se soumettre aux lois habituelles. C'est plus fort que moi.

Au long de ces pages, tu découvriras en partie ma démarche spirituelle des 30 dernières années, mes états d'être profonds, quelques-unes de mes idylles spirituelles et mystiques. Je partagerai aussi avec toi des textes issus de mon journal personnel, dont certains où je me suis mise à l'écoute du Divin comme s'il me parlait.

Rien de cela ne se veut une vérité, il ne s'agit que d'un processus personnel continu. Ce que j'exprime sera tout autre dans quelques années. C'est la beauté du cheminement et de l'incessante révélation que nous sommes.

Bien que j'aie tenté de mettre un ordre chronologique au fil des chapitres, de positionner le tout dans une pensée linéaire, cela était plus ou moins réalisable parce que bon nombre des

réflexions et des questionnements que je soulève ont toujours été là, en moi.

Il y a un proverbe africain qui dit : « Il faut tout un village pour élever un enfant. » Sur cette lancée, je crois qu'il faut toute une communauté pour permettre à une personne de croître spirituellement.

Dans cet esprit, sache que je suis sans aucun doute influencée et inspirée par mes nombreuses lectures, par des auteurs que j'estime, par mes mentors, par certaines approches et théories étudiées. Grâce à toutes ces personnes, dont plusieurs n'ont aucune idée de qui je suis, j'ai beaucoup appris et j'ai pu continuer à avancer dans les temps difficiles de mon cheminement. Elles ont ma gratitude ainsi que mon plus grand respect.

Toutefois, comme je suis dans un écrit spontané et personnel, il se pourrait que des expressions ou des concepts tirés de gens que j'admire se glissent dans mes propos. En aucun cas je ne veux m'en attribuer le mérite. De plus, l'interprétation que je pourrais en faire demeure totalement arbitraire.

Ce livre, c'est la poésie de mon âme. Il est possible que tu ne comprennes pas toujours ce que je tente de traduire, et c'est normal. Dans cet univers si subjectif de la vie spirituelle, à défaut de nous comprendre mutuellement, nous pouvons à tout le moins baigner ensemble dans le Mystère.

Je te souhaite donc de faire cette lecture avec ton cœur, sans trop analyser mes propos. Prends ce qui te parle, ce qui te nourrit, et mets de côté le reste.

Puisse ce rendez-vous de nos deux âmes nous plonger dans l'indicible Rendez-vous.



CHAPITRE 1

Le mal de vivre

On peut rarement parler de ces expériences ouvertement.

Ces instants où nous pressentons que quelque chose de plus grand est à notre portée. Ces circonstances où l'on se sent accompagné, guidé. Ces éveils subtils et profonds où l'on sait avec une intense certitude que l'on vient de l'Amour, de la Source².

Les bruits de la ville et la course du quotidien étouffent cette musique sacrée en nous. Puisque nous sommes tous tellement tournés vers l'extérieur, il devient de plus en plus difficile de percevoir que rien ne manque à notre réel bonheur. Que tout est là, que le Tout est là.

Que serait l'existence sans cet oubli de qui nous sommes et de pourquoi nous sommes ? Je ne pensais jamais écrire cela un jour, moi qui ai tant reproché à Dieu l'absurdité de ce

2. J'utilise une panoplie d'expressions pour nommer Dieu afin d'élargir les horizons, car, au final, quel terme peut vraiment convenir ? Libre à toi de mettre les mots que tu veux si les miens ne t'interpellent pas. Qu'elle soit masculine, féminine ou pluriel, ton appellation du Plus Grand doit être remplie de sens pour toi !

monde, le non-sens de cette souffrance ainsi que de tout ce manque que nous expérimentons.

Te dire à quel point ai-je été révoltée qu'il m'ait éjectée sur la Terre ! J'étais en réaction de le sentir soudain absent, parce que je m'imagine être toujours collée à lui comme un velcro. J'aime bien me faire ces représentations allégoriques pour tenter de traduire l'état de mon âme. Comment l'Amour a-t-il bien pu me décoller de lui, tirer d'un coup sec le ruban et me parachuter ici-bas ?

Entrer dans ce monde m'a brûlée à vif. Enfant, je mendiais l'Amour, j'attendais son retour. Je le cherchais partout, même quand je ne savais pas que c'était ce que je cherchais. Je l'ai vu à travers mes parents, ma famille, mes amis, sans le reconnaître pleinement.

L'Amour est si gracieux, si noble ! Ici, sur Terre, j'avais l'impression que tout était rude et sans finition. Dieu avait-il manqué son coup ?

« Dis, tu aurais pu nous laisser un peu plus de traces du paradis, surtout entre nous ! »

Le jugement, l'indifférence, la méchanceté se voulaient un choc continu, à l'image d'un troupeau déferlant de chaque côté de moi. Je tentais d'avancer et de faire ma place au cœur d'une horde qui passe en sens inverse sans aucune amabilité.

Bien sûr, j'exagère, car il y a tellement de bonté, je le vois maintenant. Mais je ne le remarquais pas auparavant, et tels étaient mes sentiments, ceux qui habitaient mon âme pendant une bonne partie de ma jeunesse.

Je te parle d'âme comme quelqu'un d'autre parlerait d'esprit, de cœur, de conscience. À mes yeux, il s'agit de cette partie invisible de nous qui est bel et bien là, notre côté spirituel, ainsi que j'aime le dire.

Dans mes entrailles, je sentais que j'avais rendez-vous. Avec qui? Avec quoi? Je ne le savais pas, mais je me suis toujours sentie attendue. Je crois que ma plus grande crainte a été de passer à côté de cette rencontre, me comportant en amoureuse qui court pour arriver à l'heure à la gare, avant que le train emporte son bien-aimé.

Et j'ai eu peur. Toute petite, toute jeune, j'ai eu peur de ne jamais le trouver. Qui? Quoi? Aujourd'hui, je le sais : l'Amour, la Présence, l'Infini.

Alors je me suis mise à le chercher délibérément à partir de l'âge de 15 ans, quand une foule de questions existentielles me sont apparues. Pourquoi suis-je sur la Terre? Quel est le sens de la vie? Qu'arrivera-t-il après la mort? Est-ce que Dieu existe?

Mon « avant-vie » semblait remonter à la surface de ma conscience. Je suis devenue présente à la réalité spirituelle. Elle ne faisait aucun doute dans mon esprit. Quelque chose de plus grand était en cours dans ce monde.

J'avais la conviction qu'une autre existence se déroulait dans un univers parallèle. Je captais tellement cette autre réalité!

Puis, étrangement, c'est devenu une douleur dans mon être. Ce qui s'avérait une douce tentative, un baiser du Divin déposé sur mon âme, a eu l'effet de me jeter dans un mal de vivre et une souffrance intérieure profonde.

Comment l'Ultime peut-il s'approcher de nous sans faire de dégâts? Je le vois prendre ses précautions, essayant de s'ajuster à nous, tentant de se retenir, car trop de lui pourrait nous anéantir... Anéanti d'amour, tu imagines?

Je me suis mise à avoir mal au-dedans à l'adolescence. Une envie de mourir. Un sentiment de ne pas avoir ma place ici-bas. Une tristesse réelle masquée par un beau sourire. Des troubles alimentaires. L'impression claire d'un manque à combler.

L'Abîme s'était révélé en moi, réveillant ma fibre mystique. Mon corps, ma tête ainsi que mon âme n'auraient plus jamais de repos. Quelque chose me manquait, et il me fallait maintenant le trouver, le pourchasser. Je percevais, à cet âge, que ce je-ne-sais-quoi était à l'extérieur de moi. Inconsciemment, et à l'instar de la majorité des gens, j'ai entamé ma quête du Plus Grand en le voyant comme un territoire extérieur à conquérir.

La fameuse sensation de manque... n'est-ce pas ce qui motive plusieurs d'entre nous à faire de nombreux efforts, à travailler sur soi en espérant atteindre la béatitude ou l'illumination?

Je me suis mise à lire, à explorer différents courants de croyances. J'ai rejeté ma religion, je m'en suis forgé une autre, en pigeant des croyances un peu partout, histoire de mieux répondre à mes questions. Toutefois, ce n'était pas suffisant... J'y pensais tous les jours, retournant les indices dans ma tête, essayant de résoudre l'énigme. Où le chercher? Comment le trouver?

Si tu savais à quel point j'ai pu être obsédée! Parce qu'à 18 ou 19 ans ce n'est pas très glamour de parler de spiritualité

lors de fêtes arrosées. Mes amies ont été plus que patientes, et j'ignore combien de fois je me suis fait dire: «Tu te questionnes beaucoup trop! Ça doit être épuisant d'être dans ta tête.»

Te reconnais-tu dans mes propos? Oui, j'avoue que les gens comme nous sont très intenses, mais, pour moi, ne pas se poser de questions ne me paraît pas nécessairement mieux.

Lorsqu'on entame un cheminement intérieur spirituel conscient, on ne sait pas encore que certains questionnements restent sans réponse, et que celles que l'on trouve ne sont que passagères. On croit que le Divin s'explique, se définit, se mesure, se quantifie. Je me souviens d'avoir été convaincue de pouvoir résoudre le mystère de Dieu. Vive la naïveté arrogante de la jeunesse!

Cela dit, il demeure important d'avoir nos perceptions et nos interprétations du Plus Grand. Notre esprit humain a besoin de mettre des mots, des images. Alors ne te prive pas de remuer tes méninges à son sujet.

Construis tes modèles et accepte aussi qu'ils soient déconstruits. Au fond – mon fils m'inspire cette image –, le Divin ressemble à un Lego aux possibilités infinies! Même quand tu penseras avoir construit le plus beau, le plus convenable des Lego, il viendra un temps où tu auras envie de le défaire pour le réinventer.

Cela écorche bien des oreilles quand je dis que l'on peut faire de Dieu ce que l'on veut... Pourtant, telle est sa grandeur: il accepte de se perdre en nous au risque de se perdre lui-même.

Qui serait assez fou pour tout risquer ainsi?

Le mal de vivre a été mon premier contact conscient avec le Divin. Comme si lui-même souffrait en moi. Comme si mon propre mal dévoilait le sien, laissant entrevoir que sa souffrance et la mienne étaient indissociables.

Évidemment, je ne le percevais pas de cette façon à l'époque. Il m'a fallu des années avant de faire une telle prise de conscience.

Tu me diras que je ne donne pas le goût de la chose, je comprends. En fait, le Plus Grand n'est-il pas censé être positif, excitant et énergisant ? Oui, sans aucun doute !

Cependant, il possède sûrement des facettes que nous refusons de voir. Envisager que Dieu souffre n'est pas acceptable dans notre société actuelle, où il reste synonyme de puissance infaillible ! D'emblée, nous nous allions à l'Infini pour obtenir le succès, la réussite, la force, la réponse à nos prières, n'est-ce pas ?

Qui voudrait d'un Ultime faible et même souffrant ? Sur-tout, à quoi pourrait-il bien nous servir ?

Ce premier rendez-vous officiel avec le Divin dans mon adolescence n'a pas été le plus chouette, comme le sont parfois les premiers rancards. Pour la première bonne impression, on repassera.

Combien de personnes ont été marquées par le mal de vivre à un très jeune âge sans savoir pourquoi, sans aucune raison valable ? Un mal bien au-delà des circonstances de la vie ou des hormones de la jeunesse. Un mal qui nous laisse le sentiment qu'un truc cloche avec nous et que nous avons un problème.

Un vide, un trou béant dans l'être, qui le pousse à désirer et à chercher.

Un gouffre qui, indéniablement, appelle l'Immensité.



CHAPITRE 2

La rencontre

J'ai longtemps cru que j'avais un « problème » parce que je ressentais un grand vide intérieur. Pourtant, je vois clairement aujourd'hui que ce n'était pas un problème, mais juste un appel différent. Une perception autre de cet ici-bas où je voyais, à ce moment, le manque de l'Essentiel.

Je crois qu'à notre époque plusieurs mystiques en devenir ressentent ce mal de vivre, ce vide intérieur et ce non-sens de l'existence. Si on pouvait seulement comprendre qu'il n'y a rien d'anormal à se sentir ainsi et accepter que, très souvent, il s'agisse d'un éveil spirituel, ce serait un pas de géant.

L'âme, au même titre que le corps et l'intellect, connaît sa part de maux, de souffrances. On les compare parfois à des nuits³ où la personne ne voit plus clairement sa raison d'être

3. Dans plusieurs traditions spirituelles, on a l'idée du démantèlement de l'*ego* où l'âme se trouve dans une forme d'obscurité afin de renaître intérieurement. Cela est souvent provoqué par des situations et des événements de la vie courante. Saint Jean de la Croix réfléchit longuement sur la nuit des sens et la nuit de l'esprit qui conduisent à de grandes renaissances. Je juge très aidant de nous familiariser avec ces notions afin de mieux comprendre ce que nous pouvons vivre.

ou le sens de son existence. Notre monde a de la difficulté à le reconnaître parce que le spirituel est invisible ; il nous échappe. Très souvent, on traite les maux de l'âme comme on traite une dépression, et ce n'est pas nécessairement le meilleur remède...

Que faudrait-il alors ? Une reconnaissance sociale que nous sommes des êtres spirituels. L'acceptation générale du fait que plusieurs d'entre nous veulent vivre ouvertement leur spiritualité. La capacité à dire aux enfants et aux jeunes qu'il y a ce potentiel spirituel en eux, et que vivre, c'est aussi déployer cet aspect de notre personne.

Particulièrement, nous remettre à l'école des grands sages, des grands mystiques qui nous ont laissé des indications précieuses pour passer au travers de ces nuits qu'expérimente l'âme et qui lui permettent de gagner en maturité.

Et ce dont je suis convaincue, c'est que la nuit fait toujours place à l'aube nouvelle. L'aube la plus puissante de ma jeunesse s'est levée un jour de mes 22 ans.

Je raconte dans d'autres livres ainsi que dans mes conférences l'expérience unique que j'ai vécue lors d'une retraite fermée dans un centre chrétien catholique. Chaque fois que je le fais, je pèse, je mesure mes mots afin de ne pas avoir l'air trop étrange.

Or, je n'ai plus envie de me retenir et je souhaite dire les choses comme je les ai vraiment ressenties, quitte à scandaliser quelques puristes.

Au cours de cette retraite, j'ai touché le fond de mon mal-être. Je me sentais « déconnectée », éteinte à l'intérieur de moi, ne sachant plus quelle direction prendre dans ma vie. La recommandation de ce centre me venait d'une amie de ma