**« *Ma pratique de…ce que je crois***» (INTRODUCTION)

Au fil du temps et de mon évolution, des idées sont venues nourrir mon dialogue interne, des concepts se sont précisés et des synthèses plus ou moins partielles ont pu être faites. C’est le but de cette présentation : Enoncer d’abord quelques principes ou convictions (ce qui peut donc avoir une certaine ***valeur générale***) et dire ensuite ce que ***moi*** j’en ai fait ou suis censé en faire (ce qui devient alors ***un témoignage personnel***)…, d’où ce titre à première vue un peu bizarre… :**« *Ma pratique de…ce que je crois***» (Un document plus complet est aussi téléchargeable sur : <https://www.petit-fichier.fr/2017/03/12/ma-pratique-de-ce-que-je-crois-2017-03-12-complet-m1-2-3/> )

**Ce que je crois**……...en matière de. ***Conduite de la vie***

………………… ***Psychologie et spirituel***

………………… ***Notre combat intérieur***

………………… ***Méditation chrétienne – Prière du cœur – Mantra***

………………… ***Œuvre de Dieu ou œuvre pour Dieu… ?***

………………… ***Nécessité d’une ascèse***

***Conduite de la vie***

En matière de ***conduite de la vie*** j’ai tout lieu de penser que ma ***conviction fondamentale*** trouve son origine dans cette parole de Jésus :

« Maître, dans la Loi, quel est le grand commandement ? »   
Jésus lui répondit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute tes forces et de tout ton esprit.   
Voilà le grand, le premier commandement.   
Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Tout ce qu’il y a dans l’Écriture - dans la Loi et les Prophètes - dépend de ces deux commandements. » (Mt 22.34-40 ; Mc 12.18-27 ; Lc 10.25-28)

***Psychologie et spirituel***

Avec le recul il me semble aussi que j’ai toujours eu le souci d’assurer une ***harmonie*** et un équilibre entre les deux domaines ***psychologique*** et ***spirituel***. Je suis maintenant persuadé qu’ils sont fortement imbriqués et qu'une avancée **simultanée** est nécessaire dans **chacun d’eux.**

Cette certitude s’est trouvée renforcée quand j’ai été amené à étudier les concepts principaux de l’***ennéagramme*** et particulièrement en comprenant l’importance de **nos trois centres** d’énergie (**émotionnel, instinctif** et **mental**).

C’est alors presque naturellement que, en poursuivant ma démarche, j’ai eu l’idée de ***tenter d’associer*** ***le* *premier commandement*** ("-Tu aimeras ton Dieu de tout ton **cœur**, de toutes tes **forces** et de tout ton **esprit**.") avec ces ***trois centres*** de l'ennéagramme (**émotionnel, instinctif** et **mental**).

Ces deux premières parties me semblent fondamentales. Si je devais l’illustrer par un schéma, je prendrais cette image d’un pont permettant le passage de mon ***ego*** vers mon ***essence*** (voir plus loin). :



La « clé de voûte » est la ***conduite de la vie***

Un pilier est le domaine ***psychologique***, l’autre le ***spirituel***.

Si l’un de ces trois éléments manque le pont s’écroule…

***Les trois centres***

Au niveau psychologique, l'ennéagramme utilise le concept très ancien des trois centres :

L'intelligence humaine a trois moyens fondamentaux de s'exprimer : ***le centre instinctif, le centre émotionnel et le centre mental.***

***Le centre instinctif*** cherche avant tout à préserver notre être. Il veille à assurer notre sécurité et notre survie, aussi bien physique que psychologique. Pour réaliser cette fonction, il se livre à une comparaison entre le passé et le présent : face à une situation, il recherche les situations similaires du passé et les actions qui ont été alors efficaces. Il stocke aussi nos valeurs et nos certitudes ou croyances les plus profondes.

Ainsi, le centre instinctif est le lieu de notre énergie et de notre motivation pour agir. C'est lui qui accepte le changement ou qui y résiste. Le centre instinctif est aussi celui de la créativité dans l'action et de la sensualité, des actes spontanés, de la coordination physique.

***Le centre émotionnel*** est, comme son nom l'indique, le lieu des émotions et de l'affectivité, donc celui des désirs et des relations. Il cherche à nous relier et à nous adapter aux autres. Le centre émotionnel s'intéresse en priorité au présent

***Le centre mental*** cherche à donner un sens à soi-même et au monde. Pour ce faire, il utilise aussi bien l'analyse logique et le raisonnement que l'imagination créatrice et l'étude de différentes possibilités et perspectives. Le centre mental s'intéresse en priorité au futur.

C'est dans ce centre que nous choisissons et décidons d'agir ou de ne pas agir dans le monde et que nous planifions ces actions. Mais c'est le centre instinctif qui agira… ou non !

(Fabien Chabreuil – Institut Français de l’Ennéagramme)

***Une histoire d’ ego***… :

*Un roi, qui était aussi un astrologue, lut dans les étoiles qu'un certain jour à une certaine heure, un malheur allait s'abattre sur lui et qu'il en mourrait. Le roi fit construire une demeure aux murs épais et solides ; il plaça toute son armée autour de la maison pour monter la garde et en interdire l'accès. Puis, il s'y réfugia.  
 Au bout de quelque temps, il réalisa qu'il voyait la lumière du jour et que cela signifiait qu'il y avait une ouverture par laquelle on pouvait entrer. Aussitôt, il la fit murer. Ainsi le roi devient son propre prisonnier.* ***Et de cela il mourut.***Cette histoire d'Attar de Nishapur illustre le fonctionnement de la personnalité humaine tel que le décrit l'ennéagramme.

Dès notre petite enfance, nous nous sommes adaptés à un monde que nous percevions, à tort ou à raison, comme difficile ou parfois hostile. Pour cela, nous avons mis en œuvre toute une série de comportements. Si ces comportements ont été efficaces, nous avons eu tendance à les répéter encore et encore. Ils sont devenus des automatismes que nous ne savons plus remettre en cause et qui limitent notre faculté de sentir, de penser et d'agir. Ainsi, nous sommes les prisonniers des habitudes que nous avons nous-mêmes créées. Elles façonnent notre personnalité apparente et nous nous identifions à elles

L'ennéagramme (qui détermine 9 types, voir plus loin) nous aide à identifier ces schémas répétitifs et surtout à percevoir les motivations inconscientes qui ont abouti à leur mise en place.

Découvrir cette part profonde, et le plus souvent inconnue, de notre personnalité est un moment exceptionnel où nous pouvons nous comprendre intimement, et en même temps, nous accepter totalement.   
Mais le savoir n'est utile que s'il ***transforme***…. :

L'ennéagramme indique une voie d'évolution personnalisée tenant compte à la fois des limitations et des forces que nous possédons actuellement. Ce processus de progression personnelle respecte tous les aspects de notre personnalité : émotionnel, intellectuel, instinctif et spirituel (Fabien Chabreuil)

***Notre combat intérieur***

C’est ainsi que dans les descriptions faites j'ai été spécialement intrigué par ***l'évolution possible*** qui fait partie de la *problématique de chacun d'entre nous* ….vers plus "***d'intégration***" de ma personnalité (appelé mon **essence** ou mon **Vrai Moi**), ce que je suis en profondeur, ***ce à quoi je suis appelé***.  
 …. mais tout aussi bien de "***désintégration*** " de ma personnalité (appelé mon **ego**), avec le déséquilibre qui peut s’installer sous l’influence de ma *compulsion d’évitement*, ***ce qui m’enferme***.

L'intérêt réel de l'ennéagramme réside dans les indications qu'il nous fournit pour mettre fin à ces automatismes qui constituent notre fausse personnalité. Ainsi peuvent être libérées l'ensemble de nos potentialités qui constituent ***notre essence, notre Moi profond et véritable***. Cet objectif de devenir un être libre, efficace, complet et authentiquement humain est le même pour chacun de nous. Mais chaque chemin est différent (Fabien Chabreuil)

Il me semble que l’on rejoint cette dualité enracinée en chacun de nous et qu'exprime bien Saint-Paul :

" ***Intégration*** " -"Ce n'est plus moi qui vis mais le Christ qui vit en moi" (Galates 2:20)

" ***Désintégration*** " - "Effectivement, je ne comprends rien à ce que je fais: ce que je veux je ne le fais pas, mais ce que je hais je le fais"… (Romains 7:15 –phrase écrite ***un an après*** la précédente-)

**DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES NEUF TYPES**

Pour chacun des neuf types, nous allons maintenant donner sa compulsion, ce qu'il cherche en permanence à éviter dans la vie. Nous mentionnerons aussi quelques-unes des conséquences positives et négatives les plus importantes de cette compulsion.

Le **1** évite la ***colère***, celle des autres et surtout la sienne. Pour cela, il cherche à faire parfaitement ce qui doit être fait. Comme il est très critique vis-à-vis de lui-même et des autres, il trouve systématiquement que les résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes ; il en ressent une forte colère. Il l'intériorise plutôt que de l'exprimer et fait de même pour tous les sentiments qui pourraient susciter un jugement négatif de la part des autres ; il peut ainsi se révéler un compagnon agréable. Le 1 est doté d'un très haut sens moral. Quand il réalise quelque chose, il est extrêmement impliqué et travailleur.

Le **2** évite de ***reconnaître ses propres besoins***. A la place, il cherche à satisfaire les désirs et les besoins des autres, exprimés ou non. Très relationnel, il est toujours prêt à rendre un service ou à donner un conseil. Disponible, il tire fierté de sa double capacité à aider les autres et à n'avoir, lui, aucun besoin d'aide. Quoique prétendant le contraire, le 2 désire qu'on soit reconnaissant de ce qu'il fait. Il peut se montrer possessif, jaloux et culpabilisant.

Le **3** évite ***les échecs***. Il cherche le succès pour montrer aux autres sa valeur. Energique, impliqué, organisé, il a toujours au moins un objectif en cours de réalisation. Pour réussir, il préfère le court terme, évite les risques et attend des autres qu'ils contribuent à son succès. Le 3 est en représentation dans le monde : il joue n'importe quel rôle utile à ses objectifs et il y croit, pouvant ainsi mentir à lui-même autant qu'aux autres.

Le **4** évite ***la banalité***. Il cherche à être unique et à vivre des émotions intenses. Très sensible aux critiques, il se sent incompris et a peur de ne pas être accepté par les autres ; il est souvent mélancolique, solitaire et aime se réfugier dans son imaginaire qui est très riche. Passionné et fréquemment envieux, le 4 est sensible à la beauté qu'il sait percevoir et souvent créer. Il cherche à la communiquer et cela lui semble difficile.

Le **5** évite le ***vide intérieur***. Il cherche avec avidité le savoir, la compréhension. Il a la pensée et la parole aisées et structurées et sait écouter. Il exige que l'on pense par soi-même. Le 5 est avare de son temps et de ses connaissances. Il n'aime guère agir, ni s'impliquer émotionnellement ; au contraire, il apprécie les moments de retrait où il peut acquérir son cher savoir et alors emmagasiner de l'énergie.

Le **6** évite la ***déviance***. Il cherche à respecter et à rester dans les règles et les normes existantes; il se sent ainsi en sécurité. Il aime être relié à un groupe structuré envers lequel il se montre loyal et généreux. Le 6 peut changer d'avis, d'émotion ou d'attitude en un court laps de temps. Il est soit en violente opposition, soit extrêmement soumis à l'autorité.

Le **7** évite la ***souffrance morale et physique***. Il recherche avec gloutonnerie les choses immédiatement plaisantes. Gai, bavard, optimiste, il aime profiter des plaisirs de la vie. Il tire des plans sur la comète et aime que les autres y prennent part. Le 7 exerce plusieurs activités à la fois, butine et surtout ne s'attarde pas en cas de difficultés, y compris dans les relations. Cette réaction, qui lui semble rationnelle, est souvent jugée superficielle.

Le **8** évite la ***faiblesse***. Il cherche en permanence à garder le contrôle et à prendre le pouvoir : il teste les frontières ; il aime ne pas respecter les règles en place ; il préfère imposer ses propres idées et ses propres règles. Il est coupé de ses émotions qu'il considère comme des signes de faiblesse. Energique et enthousiaste, le 8 agit avec excès, quel que soit le domaine d'activité.

Le **9** évite les ***conflits***. Il cherche à maintenir la paix intérieure et extérieure : il estime que rien n'a vraiment d'importance. Cela l'amène à éviter nouveautés et prises de décision, à être indolent. Le 9 sait instinctivement ce que ressentent les autres Mais cela fait aussi de lui un être calme et apaisant, parfois un excellent médiateur. Le 9 sait instinctivement ce que ressentent les autres ; il fusionne avec leurs sentiments. Il ignore ses propres qualités et besoins.  
(Fabien Chabreuil)

***Méditation chrétienne – Prière du cœur – Mantra***

**Les *deux* prières: prière mentale et prière du cœur**

"La prière, selon une tradition très ancienne, c'est "l'élévation ***de l'esprit*** et ***du cœur*** vers Dieu".

"Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que le cœur ?

***"L'esprit pense, questionne, planifie, s'inquiète, imagine.***

***"Le cœur connait, aime.***

"L'intelligence est l'organe du savoir, le cœur, celui de l'amour.

"La plus grande partie de notre apprentissage de la prière se limite au niveau mental. Enfant, on nous apprend à réciter des prières, à demander au Seigneur ce dont nous avons besoin pour nous-mêmes et pour les autres. Ce n'est qu'une partie du mystère de la prière.

"L'autre partie est la prière du cœur. Dans cette prière, nous ne cherchons pas à penser à Dieu ni à lui parler, ni même à lui demander quoi que ce soit. Nous sommes simplement là avec Dieu, qui habite en nous, dans l'Esprit Saint que Jésus nous a donné. La prière du cœur c'est notre union à la prière de Jésus dans l'Esprit.

"Nous ne savons même pas comment prier mais l'Esprit lui-même prie en nous" (Rm 8,26)

"Pour la ***prière mentale*** - prier avec des mots ou avoir des pensées sur Dieu - nous pouvons établir des règles. Il existe plusieurs "méthodes de prière mentale", mais pour la ***prière du cœur***, il n'y a pas de règle: "où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté" (2 Co 3,17)."

(*Livret "La méditation chrétienne" de Laurence Freeman osb, p9*)

***Importance du moment présent ("Demeurer dans l’instant" )***

"***Repenser au passé*** engendre des sentiments de regret, de nostalgie, de mélancolie ou de culpabilité. ***Vivre dans l'avenir*** peut rapidement générer de l'anxiété, de la peur et de l'inquiétude. La combinaison des humeurs que ces sentiments produisent **ne s’accorde pas avec la paix**. Entre le passé et le futur, **qui sont des constructions mentales*, se trouve l’instant présent***, **qui est la réalité absolue**. L’instant présent –dans lequel nous entrons dans la méditation -est infiniment petit et infiniment grand.

"**Le mantra** (*ou mot-prière*) ouvre une voie entre toutes les pensées du passé et celles de l'avenir pour révéler, dans un état libre de toute pensée, la réalité rayonnante de l'ici et maintenant: ***le moment du Christ.***

"Ce n’est **qu’au moment présent** que nous pouvons trouver Dieu, le «***Je suis***».

"Vivre dans l’instant présent est un art qui se pratique dans la vie quotidienne. ***La vie ordinaire*** est, pour cette raison, **la meilleure école de méditation**. Elle enseigne ***l'erreur d'identifier Dieu*** avec la religion, le temple, la synagogue, la mosquée ou l’église, avec le langage pieux ou le rituel. ***Dieu est partout en tout temps***. **La méditation est la discipline quotidienne qui nous enseigne à voir Dieu dans l'ici et maintenant**.

"L'expérience contemplative consiste simplement à **être dans le moment présent, pleinement conscient**. Pour méditer, il n’y a ***aucune technique ou théorie difficile à maîtriser***. Nous devons seulement **être chez nous et nous éveiller**. "

**(Laurence Freeman** o.s.b., extrait de:Christian Meditation : Your Daily Practice Méditation chrétienne: votre pratique quotidienne], Ottawa, Novalis, 1996,pp. 225-26.) (LH-2016/02/21)

**"Celui qui a *l'instant présent* a Dieu…  
Et qui donc a l'instant présent a tout…  
L'instant présent suffit…  
Que rien ne te trouble…"  
(*Thérèse de l’Enfant Jésus*)**

**Le mantra (ou *mot-prière*)**

*(Cf la page : http://www.wccm.fr/mediter/le-mantra/ )*

La méditation a pour but d’amener ***notre mental*** distrait à ***l’immobilité, au silence et à l’attention*** : Le mental a été comparé à un arbre majestueux rempli de singes turbulents qui sautent d’une branche à l’autre et ne cessent de piailler et de s’agiter. Dès que nous commençons à méditer, nous constatons à quel point cette image décrit bien l’agitation permanente dont notre mental est le siège. *La prière ne consiste pas à augmenter cette confusion en essayant de la couvrir par un autre bavardage*.   
Afin de nous aider dans cette tâche, ***nous avons recours à un mot sacré ou mantra***.

La répétition du mot sacré est une pratique christocentrique, ce qui signifie qu’elle est centrée sur la prière du Christ qui jaillit en permanence des profondeurs de chaque être humain. Ainsi, sur cette voie de « prière pure », nous abandonnons toute pensée, tout mot et toute image. Sur cette voie, nous renonçons à notre ***moi égotiste*** pour mourir et renaître à ***notre vrai moi*** en Christ.

Si l’on peut se permettre un autre exemple, je me suis parfois demandé quelle pourrait-être la réaction d’un(e) fiancé(e) à qui son confesseur donnerait comme *pénitence* de répéter pendant trente minutes, dans une immobilité et un silence total, le nom de son (sa) bien-aimé(e)…..

***Œuvre de Dieu ou œuvre pour Dieu… ?***

Il me semble que "œuvre de Dieu" c’est ***laisser sa place en moi à l’Esprit*** alors que "œuvre pour Dieu" c’est **moi** (ego) qui me mets en avant et attends peut-être un renvoi d’ascenseur . (ex : j’ai donné 100€ au denier du culte ou je fais telle « bonne action » , donc je fais plaisir à Dieu et je suis un bon chrétien…etc…)

***« Je ne te demande pas, Seigneur, le temps de faire ceci puis encore cela….Je te demande la grâce de faire consciencieusement, dans le temps que tu me donnes, ce que tu veux que je fasse…*** » (Michel Quoist)

Mais laissons la parole à ***Simone Pacot*** ….:

*"*Concevoir dans l’Esprit signifie pour les humains que tout part d’abord du dedans, du cœur profond, du ***centre de l’être*** . Ce n’est qu’après que les réalisations concrètes vont apparaitre au-dehors.

*"* Concevoir dans l’Esprit *"* suppose que l’on ait découvert la Présence vivante de l’Esprit en soi, sa demeure dans le cœur profond, que l’on soit disponible, ouvert, enseignable, ***dans le désir de faire de sa vie l’œuvre de Dieu et pas seulement des œuvres pour Dieu***. Nous savons bien la distance qu’il y a entre notre désir et notre réalité, mais c’est la disposition du cœur qui compte, ainsi qu’une nouvelle façon de penser, un mode d’être tout ouvert à l’œuvre de l’Esprit.

**Le Royaume est en vous, dit Jésus (**Lc 17.21-22**)**

*"*Qu’est-ce que cela signifie ? Il n’est pas au-dehors, ici ou là, ni dans le futur.

La Présence, la Lumière, la grâce, la Source de sagesse, la vie abondante, l’Amour sont ***en nous***. Au lieu de nous précipiter à l’extérieur dans la recherche de réalisations concrètes demandons à l’Esprit de nous faire ***découvrir le chemin intérieur*** qui va nous aider à demeurer en silence, dans le centre de l’être ; prendre contact, communier avec la Présence de Dieu en nous, entendre la Parole éternelle, la voix du Christ en nous, nous laisser inspirer par l’Esprit-Saint, ouvrir une brèche qui va permettre à cette manne, cette eau vivifiante, de s’écouler au-dehors, là est le mouvement juste qui va de l’intérieur vers l’extérieur, qui nous permet de semer pour l’Esprit, pas pour la chair*"*

*Simone Pacot "Ouvrir la porte à l'Esprit" p65*

***Nécessité d’une ascèse***

Même si ce n’est pas dans l’air du temps, notre chemin de ***veilleur*** doit traverser des déserts, accepter une certaine ***discipline*** (***ascèse***) :    
 « Prenez garde, restez éveillés, car vous ne savez pas quand ce sera le moment… Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir ou au milieu de la nuit, au chant du coq ou le matin, de peur qu’il n’arrive à l’improviste et ne vous trouve en train de dormir. ***Ce que je vous dis, je le dis à tous : veillez***. » (Mc 13, 33-37)

*"car étroite est la porte, et resserré le chemin qui mène à la vie, et peu nombreux sont ceux qui le trouvent."  (Mt 7.14)*

« L’engagement dans quoi que ce soit - une relation, un mariage, des études, un travail ou une cause, une pratique spirituelle - repose sur un don personnel de soi prolongé dans le temps. La priorité n’est donc plus donnée au principe du plaisir. Habituellement nous sommes formés à faire ce que nous voulons, immédiatement ou le plus tôt possible….Bien qu’elle ne soit pas la plus séduisante ni la plus manifestement héroïque des vertus, la maîtrise de soi n’en est pas moins un élément indispensable de toute activité et de tout accomplissement héroïque.

**Laurence Freeman**, *La voie de la contemplation* p64

« Le Père du désert, ***Abba Macaire*** (dit *l’Egyptien*) disait : " Il faut que le moine (**mais cela concerne en fait chacun d’entre nous…**) ***se tienne toujours prêt***, comme s'il devait mourir le lendemain, et inversement, qu'il use de son corps comme s'il devait vivre avec lui de nombreuses années".

Oui, la perspective de la mort ne doit en rien nous démotiver. Mais, elle doit nous inciter à mieux vivre notre vie, et à aider ceux et celles qui pourraient désespérer de l'existence à en retrouver le goût »

**(***Extraits de* **Patrice Gourrier, psychologue et prêtre:** *Revue "Prier", mai 2008, p. 34***)**

Dans l’épître aux Éphésiens, Paul dit que cet état de vigilance confère des « pouvoirs spirituels de sagesse et de vision » et conduit finalement à la gnose, la connaissance spirituelle. Mais même avec la foi la plus vigoureuse, la tristesse de l’état de séparation ne se dissipe pas immédiatement, alors même que la sagesse commence à resplendir. ***Le mur de l’ego paraît se dresser comme un obstacle infranchissable***, un cul-de-sac n’offrant aucune issue. Or, la Résurrection nous rappelle que ce que l’on ressent comme une fin, et qui lui ressemble, n’en est pas une. En affrontant notre égoïsme invétéré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à vérifier la réalisation de notre propre résurrection dans notre vie.

La loi de la nature inférieure, du karma, et la domination de l’ego nous limitent et continuent à régner, ***jusqu’à ce qu’un trou dans le mur apparaisse***. La première brique est enlevée, comme par une main invisible, et nous apercevons une perspective au-delà de tout ce que nous avions pensé auparavant ou que nous pouvions connaître. C’est une expérience et pourtant, nous la connaissons d’une manière différente de tout ce que nous avons connu auparavant. ***Nous ne sommes plus la personne simplement individuelle que nous pensions être***. La vie a changé irréversiblement. Nous vivons et pourtant, comme saint Paul, *nous ne vivons plus*. ***Je suis parce que je ne suis pas***.  
**Laurence Freeman**, osb., ***Restez éveillés*** « Le labyrinthe », *Jésus, le Maître intérieur*, chap. 11, Albin Michel, 2002, pp. 295-296.(LH-2017/08/20)

**Ma pratique…(extrait) :**

**Méditation perso (Prière du cœur)**

**Ma pratique**

**NB**. *Au point de vue spirituel, un besoin* ***réel*** *de mon profil (Ennéagramme* ***type 5****) appelle certainement à privilégier la* ***"prière du cœur"****.*

Extrait de "***Ma pratique du Notre Père***" :

**Prier comme l'on respire …. (** recherche vers la ***permanence*** et l'***instantanéité*** de la prière).

A l'origine de cette prière, il y a une **association:**

-une **méditation** sur le *Notre Père* d'abord (celle-ci est indispensable pour apaiser toutes nos tempêtes

intérieures), à l'issue de laquelle je me suis demandé: "quels sont les deux sentiments dominants que j'ai éprouvés ?"

.La réponse ne s'est pas faite attendre:

**\*** la **tendresse**, particulièrement dans: "Notre Père (Abba)…"; "pardonne-nous …."

**\*** la **plénitude** aussi ("Que ton règne…"; "Que ta volonté…"; "Donne-nous…")

-un **support physique** ensuite. Je n'ai rien inventé: d'autres traditions y ont pensé bien avant nous (la Philocalie orthodoxe, le Tonglen tibétain...) et ont trouvé que le cycle respiratoire est un support idéal. Celui-ci est piloté par notre inconscient qui opère en "*toile de fond*" et nous apporte ***en silence***, discrètement, cet oxygène indispensable à notre vie.

Il ne reste plus qu'à lier les deux, c'est à dire "ancrer" la prière sur le cycle respiratoire. Le résultat est celui-ci:

**- Phase d'inspir -**

En même temps que mes poumons s'emplissent d'air, je formule cette prière:

"**Viens, Esprit, à tout instant et *quoi qu'il arrive***".

(Oeuvrons ***ensemble*** à l'avènement de ton règne)

*Le sentiment dominant que j'éprouve est la plénitude, la sérénité.*

**- Phase d'expir - (**cette phase est généralement plus longue**)**

Quand mes poumons se relâchent, je formule ce triple appel:

**Père,... Père,... Père....** ...avec le sens suivant:

-"**Père, prends pitié du pécheur que je suis, ne m'abandonne pas !**" (prière du coeur du Pèlerin Russe)

-"**Père, donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie**"

-"**Père, tel que je suis et comme je le peux,...**

**.…je t'aime (**Aide-moi à ce que cela soit **de tout mon cœur, de toutes mes forces et de tout mon esprit ) ………..et je m'en remets à toi**",

*qui s'accompagne d'un sentiment de chaude tendresse, gratitude, abandon, lâcher prise, confiance, joie de vivre.*

***Simultanément*** je renvoie vers mon ***environnement*** (intérieur et extérieur) tout le pouvoir réparateur de cette tendresse, bonheur chaleureux, confiance.

Cette association se fera par la répétition en respiration ***consciente***. L'ancrage sera réalisé en constatant que dès que je prends conscience de ma respiration, ma prière y est automatiquement "accrochée". J'y associe aussi **le mantra**: "**Abba**" (je reste persuadé que ce **mot-prière**, que l'on trouve à plusieurs passages sensibles de l'Evangile, était pratiqué par Jésus) .

Puis-je souhaiter que cette prière, que j'appelle mon ***Notre Père instantané et permanent***, m'accompagne dans chacun de mes souffles (et particulièrement le dernier) ? Je crois que cela est possible….

**Une demande permanente…**

**Luc 11, 5 à 10**

***"***  Jésus leur dit encore : « Supposons que l’un de vous ait un ami et aille le trouver en pleine nuit pour lui demander : ’Mon ami, prête-moi trois pains : un de mes amis arrive de voyage, et je n’ai rien à lui offrir.’   
 Et si, de l’intérieur, l’autre lui répond : ’Ne viens pas me tourmenter ! Maintenant, la porte est fermée ; mes enfants et moi, nous sommes couchés. Je ne puis pas me lever pour te donner du pain’,   
 moi, je vous l’affirme : même s’il ne se lève pas pour les donner par amitié, il se lèvera à cause du sans-gêne de cet ami, et il lui donnera tout ce qu’il lui faut.

 Eh bien moi, je vous le dis : Demandez, et il vous sera donné ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et il vous sera ouvert ; car quiconque demande, reçoit ; et celui qui cherche, trouve ; et à celui qui frappe, il sera ouvert . ***"***

***Ma demande*** devient ainsi très simple, presque triviale, mais en même temps je fixe la barre très haut (…cela serait-il ***mon*** ***"*** imitation de Jésus-Christ ***"*** ?) :

**« *Dire (vivre) mon mantra (« Abba ») comme Jésus lui-même le disait (le vivait)* »**

***Citations :***

**"Le message central du Nouveau Testament est, nous en avons la conviction, qu’il n’existe à vrai dire qu’*une* prière, et que cette prière est celle du Christ. C’est une prière qui se poursuit jour et nuit dans nos cœurs. Je ne peux la décrire que comme le torrent d’amour qui circule constamment entre Jésus et son Père. Le Saint Esprit est ce torrent d’amour. "   
John Main – *Le chemin de la méditation* –**

***"La merveilleuse beauté de la prière, c'est que l'ouverture de nos cœurs est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur. De même qu'une fleur s'ouvre et s'épanouit si nous la laissons être, de même si nous nous contentons d'être, simplement, si nous devenons et restons silencieux, nos cœurs ne peuvent pas ne pas s'ouvrir : l'Esprit ne peut pas ne pas se déverser dans tout notre être, c'est pour  cela que nous avons été créés*." *John Main,( Letters from the heart):*:**

**"**La prière de l’Esprit Saint se résume en une seule parole qui crie en nous : « ***Abba*** » (Rm 8,15), ou comme le disait saint Ignace d’Antioche : « Une eau vive qui murmure au-dedans de moi : *Viens vers le Père*. » Elle se traduit par des gémissements inexprimables, (Rm 8, 26), signes que nous sommes sur terre pour être enfantés, ré-enfantés et engendrés chaque jour. C’est l’Esprit Saint qui met au monde notre prière, elle voit le jour grâce à lui….Il nous donne *non pas une* ***loi*** *de prière, mais une* ***grâce*** *de prière*, non un apprentissage extérieur, mais comme un don.

…Comment recevoir cette prière du Père, par le Fils et par l’Esprit ? La réponse est dans la certitude que *tous nous sommes des novices et des commençants*, puis de découvrir sans cesse et avec émerveillement que nous sommes appelés par le Père, invités par le Fils, et habités par l’Esprit.

(Catherine AUBIN *Les saveurs de la prière* p39)

**"**Le monde a besoin de contemplatifs aux esprits ouverts et courageux quelle que soit leur forme de religion – bouddhistes, hindouistes, juifs ou musulmans. Chacune fait face à son défi particulier de retrouver et de rétablir le contact avec son noyau spirituel. Le christianisme a besoin de chrétiens contemplatifs, qui partent de leur expérience de ce centre et portent la parole d’un évangile unificateur dans un monde blessé tenté par l’autodestruction.

La mission fait partie de la vie du disciple chrétien : aller et parler de l’expérience de la foi. Et quand la foi est forte, ***la conversion n’est pas le but de la mission***. Elle est l’œuvre de l’Esprit, non un projet humain. La mission du chrétien contemporain est donc essentiellement contemplative et conduira à dialoguer plutôt qu’à voler des brebis. Les contemplatifs se font à partir d’une vie qui se nourrit de foi pure. **"  
Laurence Freeman**, extrait de *First Sight : The Experience of Faith*, Londres,Continuum, 2011, p. 7 et 8.

**"**Être en bonne santé mentale et équilibré, c’est connaître le contexte dans lequel on vit. Cette sorte de connaissance nous rend sensible à la présence de Dieu dans tout notre environnement. La méditation nous enseigne, de la seule manière certaine possible, par l’expérience, que la présence de Dieu n’est pas extérieure à nous. Elle est intérieure parce que c’est la présence qui constitue et maintient le fondement le plus intime de notre être. Quand on sent cela, on ne cherche plus la présence de Dieu dans les apparences ou par des moyens transcendants... On ne cherche plus à posséder ou à manipuler Dieu. Mais on est saisi par sa présence, intérieurement et extérieurement, parce qu’on sait que la présence imprègne tout, qu’elle est le fondement de tout ce qui est. **"**   
**John Main** (o.s.b.), extrait de Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main, /« The Oceans of God » (Les océans de Dieu), Canterbury Press, Londres, 2007, p. 224-226.

**"**Le mot de prière nous amène à ce point d’immobilité qui permet à la flamme de l’être de briller. Il nous enseigne ce que nous savons mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre la vie en plénitude si elle n’est pas fondée sur une raison d’être sous-jacente. La vie a une signification et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l’être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

….Selon sa destinée particulière, chacun d’entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l’amour qui nous sauve de l’illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l’Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l’univers réside en nos cœurs, et, en silence, donne à tous sa tendresse, tel est le but de toute vie. **"** Extrait de John Main osb, *Word Made Flesh*, “Integrity”, Londres, DLT, 1993, p. 55-56

**Terminons par une histoire……. : Un sens à la vie**

Nous sommes sur un chantier de construction. Trois hommes sont là, chacun taillant un bloc de pierre. Passant par là un journaliste demande au premier:

Pourquoi tailles-tu cette pierre ?

Je ne sais pas, c'est le chef qui me l'a demandé. J'ai hâte d'en avoir terminé, de toucher ma paye et d'aller avec les copains faire une tournée au bistro et ensuite au match de foot ce soir.

Le journaliste demande alors au second:

Pourquoi tailles-tu cette pierre ?

J'ai une femme et deux gosses; je fais quelques fois des heures supplémentaires pour arrondir ma fin de mois et pouvoir payer des leçons de maths à l'aîné qui passe son bac cette année.

Même question au troisième:

Pourquoi tailles-tu cette pierre ?

Son visage s'éclaire. Moi ? Je construis une **Cathédrale ....!**

Regarde comme elle va être belle!

J'ai moi aussi une famille à entretenir, mais je pense au jour où je serai à la retraite et ferai visiter cette église à mes petits-enfants . On s'arrêtera devant la statue de Marie et je leur montrerai la troisième pierre à partir du sol : "Tu vois petit, cette pierre, c'est ton papy qui l'a taillée de ses mains. Viens la caresser, j'en connais chaque sillon; viens écouter comme elle vibre à chaque chant....Si elle n'était pas là, cette pierre, la cathédrale serait certainement moins belle...."

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Une telle métaphore où l’on est tout à la fois le journaliste, le sculpteur, la pierre et l’enfant n’est certes pas à prendre au premier degré… ! Ceci dit, « l’Esprit souffle où il veut » (Jn 3,8) et multiples sont les chemins…

**Réflexions**

Et si la cathédrale était le Royaume de Dieu ?

Et si cette pierre qui se modèle c’était moi (« pierres vivantes ») ?

Qui est le sculpteur ? Moi (ou plutôt l’Esprit en moi ) ?

***Chacun de mes jours est-il un sillon dans cette pierre ?***

Même si ce n’est pas dans l’air du temps, les sillons dans la pierre rappellent que notre chemin de *veilleur* doit traverser des déserts, accepter une certaine discipline (***ascèse***) et que le voyage n'a rien d' *un long fleuve tranquille…* ! Une charrue ne se contente pas de caresser la terre, ***elle la creuse***…sinon comment la semence pourrait-elle y pousser ?, comment trouver la perle fine enfouie (Mt 13,44) ?

*"car étroite est la porte, et resserré le chemin qui mène à la vie, et peu nombreux sont ceux qui le trouvent." (Mt 7.14 )*