

Importance du moment présent...

Méditation chrétienne...

"*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.)

Ce texte est à mettre en parallèle avec le livret "*la méditation chrétienne*" de Laurence Freeman, osb - (p24): "**Le moment présent** ":

"Ne vous inquiétez pas du lendemain", nous dit Jésus. Dans la méditation, nous cessons de penser au passé et au futur et apprenons à vivre intensément le moment présent.

Malheureusement, Dieu, souvent nous semble absent parce que nous ne sommes pas dans le moment présent, dans le "ici et maintenant". **Nous passons une bonne partie de notre vie, enfermés dans des pensées qui se rapportent au passé ou au futur**.

" L'expérience de la contemplation est simplement d'être pleinement conscient du moment présent. Nous n'avons pas à acquérir la maîtrise de techniques ou de théories complexes et difficiles afin de pouvoir méditer. Nous avons seulement à "**revenir à la maison**" et à nous réveiller. **C'est en cela que le mot de prière (mantra) nous aide**."

John Main o.s.b., extrait de : DOOR TO SILENCE: An Anthology for Christian Meditation, "Being Present Now", Canterbury Press, Londres, 2008, p. 83. Être Présent.

La méditation est une *discipline de présence*. Par l'immobilité du corps et de l'esprit, nous apprenons à **être entièrement présent à nous-même, à notre situation, à notre place**. Ce n'est pas une fuite. En restant enracinés dans notre être, **nous devenons présents à sa source**. Nous nous enracinons dans l'être même. *Malgré tous les changements qui affectent nos vies, rien ne peut nous ébranler.*

Le processus est graduel. Il exige *patience, fidélité, discipline et humilité*.

L'humilité de la méditation consiste à écarter tout questionnement qui ramène à soi. Écarter tout ce qui nous donne de l'importance, c'est se vivre pauvre, dépouillé de l'ego, tout en apprenant à être. *Être présent à la présence. Nous n'apprenons pas grâce à notre intelligence*, mais de la source même de la sagesse, l'Esprit de Dieu

Difficulté de la méditation

On nous demande souvent : « Je ne vois guère de progrès dans ma méditation. Que dois-je faire ? ». Le plus grand progrès à faire en méditation est sans doute *d'abandonner l'idée d'en faire*. Nous devons comprendre que nous sommes toujours des débutants. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous recommençons.

Chaque méditation est une mise en route, une remise en route, c'est pour cela qu'elle est toujours nouvelle, une avancée plus en profondeur dans le mystère qui est infini, inépuisable.

Comprenons bien que même si nous parlons de la méditation comme d'un voyage, c'est un voyage inhabituel, parce que c'est un pèlerinage *vers là où nous sommes*. C'est un retour à nos racines, à notre enracinement. C'est un pèlerinage vers le seul lieu où nous pouvons réellement être, c'est-à-dire là où nous sommes.

La méditation, comme vous le savez tous, est une focalisation de notre attention sur le *maintenant*. *C'est devenir totalement présent au maintenant, le maintenant de ce qui est*. Pour en parler, nous recourons à toutes sortes de termes : pure conscience, pure vigilance, pureté de cœur.

John Main - Being on the way

« 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)

J'avais lu avec beaucoup d'intérêt le magazine La Vie n°3490 du 19 au 26/07/2012 qui consacrait un dossier spécial: "Méditer, les cinq secrets de la voie chrétienne; la pleine conscience par Christophe André et Patrice Gourrier". J'en avais apprécié la conclusion:

"La pleine conscience n'est pas faite pour nous retirer du monde, nous barricader en nous-même, climatiser notre intériorité. Elle a, au contraire, cette capacité à nous ramener à une présence simplifiée, fondamentale, ouverte, enracinée.....c'est aussi rafraîchir notre capacité d'émerveillement...c'est l'antidote à "l'âme habituée" dont parlait Charles Péguy."

Ceci m'a conduit à lire le livre de Christophe André: "Méditer, jour après jour" (25 leçons pour vivre en pleine conscience), que j'ai trouvé très bien construit et pragmatique. Pour souligner *la nécessité de "vivre l'instant présent, ici et maintenant"* j'en ai extrait ce passage (p 114):

...."Tu t'es arrêté parce que cet instant est unique. Parce que tu ne reverras plus jamais exactement ce que tu vois. Parce que tu ne revivras plus jamais exactement ce que tu vis. C'est ça, tu as compris: tu t'es arrêté parce qu'a surgi à ta conscience l'essentiel. Tu es en train de vivre un bout de vie. Comment peux-tu oublier ça si souvent ? Oublier que vivre est une chance, oublier que chaque instant de vie est un miracle. Gagné sur la nuit, sur la mort, sur le néant. Comment peux-tu oublier ça ? *N'oublie plus jamais de vivre*. Maintenant par exemple: relève la tête et regarde autour de toi avec les yeux d'un nouveau-né, comme si jamais encore tu n'avais vu ce que tu vois."

L'auteur souligne avec raison l'importance de la *respiration* (p97, leçon 7):

"Le travail sur l'attention est au cœur de la pratique de la pleine conscience. Asseyez-vous, centrez-vous sur le souffle. Et voyez comme votre esprit part ailleurs. Alors, revenez sur le souffle. Une fois, dix fois, des centaines de fois...

"Les exercices de pleine conscience, et surtout les centaines de "sorties d'exercice" et les centaines de "retour à l'instant présent" représentent un entraînement mental exceptionnel.

"Pratiquez, pratiquez. Sinon ne vous étonnez plus que votre esprit vous joue des tours...
.NB. Je peux y associer ou non mon mantra ("Abba").

Les deux prières...

D'après les premiers maîtres chrétiens, la prière détermine notre mode de vie : « *Comme on prie, on vit* ».

Il existe beaucoup de formes de prière. On utilise différentes façons à divers moments selon ses besoins, son humeur, selon qu'on est seul ou avec d'autres. Toutes les formes de prière sont valables ; elles sont toutes valables à condition qu'elles viennent d'un cœur sincère. Il y a dans la tradition chrétienne une merveilleuse richesse et variété de prières. Par exemple l'Eucharistie, les sacrements, les demandes, les intercessions, la prière charismatique... Il y a beaucoup de formes privées, personnelles ou collectives : certains prient en faisant de l'exercice, en marchant dans la campagne, ou encore des formes d'art peuvent être des pratiques spirituelles.

Une bonne façon de comprendre la prière est de prendre *le symbole de la roue*. Une roue suggère le mouvement. *Prier est notre mouvement ou notre parcours vers Dieu*.

Pour qu'une roue soit efficace, elle doit toucher le sol, sinon elle ne fait que tourner à vide et ne va nulle part. *La prière doit être enracinée, intégrée dans notre vie quotidienne*.

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 connaît, 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)

Quelques textes...

Vis le jour d'aujourd'hui

Auteur : Soeur Odette Prévost

Vis le jour d'aujourd'hui,
Dieu te le donne, il est à toi.
Vis le en Lui.

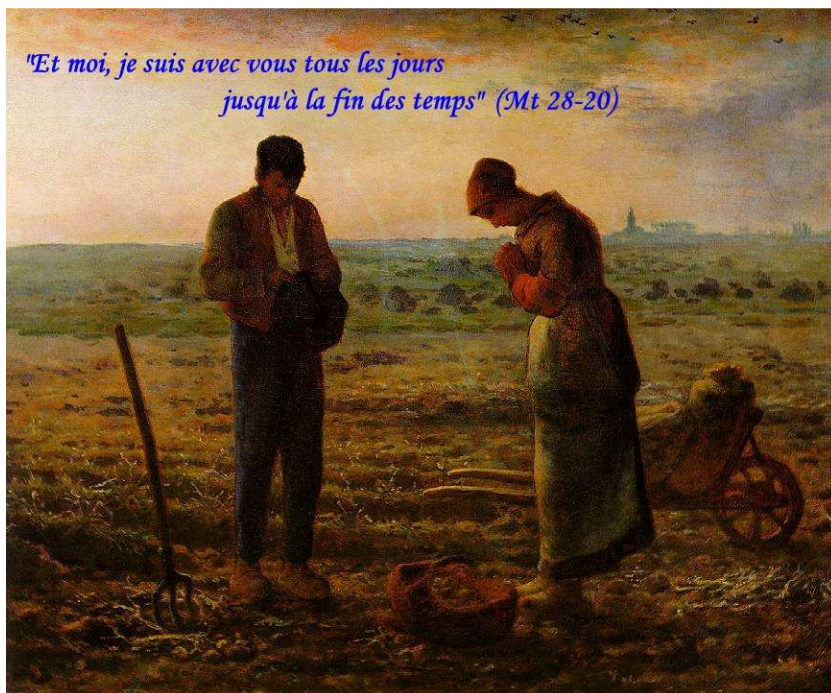
Le jour de demain est à Dieu
Il ne t'appartient pas.
Ne porte pas sur demain
le souci d'aujourd'hui.
Demain est à Dieu,
remets le lui.

Le moment présent est une frêle passerelle.
Si tu le charges des regrets d'hier,
de l'inquiétude de demain,
la passerelle cède
et tu perds pied.

Le passé ? Dieu le pardonne.
L'avenir ? Dieu le donne.
Vis le jour d'aujourd'hui
en communion avec Lui.

Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé,
regarde-le dans la lumière du Christ ressuscité.

*Soeur Odette Prévost, petite soeur de Charles de Foucault
assassinée en Algérie le 10 novembre 1995*



("L'Angelus" de Jean-François Millet)

Père, j'ai tenté d'être un homme et je suis ton enfant

Je crois, oui je crois qu'un jour, Ton jour, ô Dieu,
je m'avancerai vers Toi avec mes pas titubants,
avec toutes mes larmes dans mes mains,
et ce cœur merveilleux que tu nous a donné,
ce cœur trop grand pour nous
puisque'il est fait pour Toi...

Un jour je viendrai, et tu liras sur mon visage
toute la détresse, tous les combats,
tous les échecs des chemins de la liberté.
Et tu verras tout mon péché.

Mais je sais, ô mon Dieu,
que ce n'est pas grave le péché,
quand on est devant Toi.
Car c'est devant les hommes que l'on est humilié.
Mais devant Toi, c'est merveilleux d'être si pauvre,
puisque'on est tant aimé !

Un jour, ton jour, ô mon Dieu je viendrai vers Toi.
Et dans la véritable explosion de ma résurrection,
je saurai enfin que la tendresse, c'est Toi,
que ma liberté c'est encore Toi.

Je viendrai vers Toi, ô mon Dieu,
et Tu me donneras Ton visage.
Je viendrai vers Toi avec mon rêve le plus fou:
t'apporter le monde dans mes bras.
Je viendrai vers Toi, et je te crierai à pleine voix
toute la vérité de la vie sur la terre.
Je te crierai mon cri qui vient du fond des âges:
"Père! j'ai tenté d'être un Homme,
et je suis ton enfant."

Jacques Leclercq

Méditation chrétienne

On peut consulter le site : <http://www.wccm.fr> ainsi que <http://www.meditationchretienne.org/site>

Lorsque nous méditons, notre conscience se détourne de notre personne, tel un faisceau lumineux en quête d'un autre objet à éclairer.

Pendant la méditation, on ne pense pas à Dieu, on ne l'imagine pas. Ce que l'on essaie de faire est incommensurablement plus grand : il s'agit d'être avec Dieu, avec Jésus, avec son Esprit-Saint. Le méditant cherche à aller au-delà des pensées, fussent-elles de saintes pensées. ***La méditation n'est pas affaire de penser, mais d'être.*** Le but de la méditation chrétienne est de permettre à la présence silencieuse et mystérieuse de Dieu en nous de devenir la réalité qui donne forme, sens et direction à tout ce que nous sommes et à tout ce que nous faisons. Elle accomplit la tâche d'amener notre esprit distrait au calme, au silence et à la concentration.

Conseils...

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

En méditant nous sommes tous plus ou moins dans cette phase de "**la montée**" dont parle le P. Laurence (et le voyage n'a rien d' *un long fleuve tranquille*... !):

" Le voyage peut devenir ardu, mais en apprenant à persévérer, nous découvrons les profonds mystères de Dieu et le mystère de notre propre nature. Dans ce processus, il y aura des moments de turbulence. Des émotions refoulées ou des souvenirs enfouis peuvent remonter à la conscience. Ceci purifie et libère, *même si au moment où cela se passe, ça peut sembler négatif.* Le soutien d'autres personnes, en ces moments, aide énormément."
"nous sommes toujours, tous, des "**débutants**"....

(La méditation chrétienne- livret du P. Laurence Freeman pp36 et 38)

Méditation perso (Prière du cœur)

Ma pratique

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".

(Ouvrons **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 cœur 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'Évangile, 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 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)

"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)::

"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'oeuvre 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

Dans le fond, pourquoi cette lettre apportée par mon ange gardien ne serait-elle pas authentique.... ?



"Je suis ton Père, je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux.

Sois, Vis et laisse-*moi* faire

..... laisse-*toi* faire"

RESSOURCES

Toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)... Les sages des temps passés et présents nous enseignent qu'il faut garder la mort présente à l'esprit pour avoir une juste perspective sur la vie... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, la principale illusion qui nous attache aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique. [...]

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen d'avoir clairement conscience de notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de la mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme. ... Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur. Je crois qu'il serait difficile de dire si les gens craignent davantage la mort ou la résurrection. Mais, dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini – de l'amour qui chasse toute peur.

John Main o.s.b., extrait de « Mort et Résurrection », *Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 117-119

Accepter la souffrance, c'est cheminer dans la mort. Faire face à la souffrance profonde, lui donner la permission d'être, lui accorder votre attention, c'est entrer consciemment dans la mort. Quand vous avez connu cette mort, vous prenez conscience que la mort n'existe pas et qu'il n'y a rien à craindre. Seul l'ego meurt. Imaginez qu'un rayon de soleil ait oublié qu'il fait inséparablement partie du soleil, et qu'il se fasse des illusions en croyant devoir lutter pour survivre, devoir se façonner une identité autre que le soleil et qu'il y tienne dur comme fer. Ne pensez-vous pas que la mort de cette illusion serait incroyablement libératrice ?

Voulez-vous une mort facile ? Préférez-vous mourir sans souffrir, sans agoniser ? Alors, laissez le passé mourir à chaque instant et laissez la lumière de votre présence faire disparaître le moi lourd et pris dans le piège du temps que vous pensiez être « vous ».

Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent, guide d'éveil spirituel*, Ariane, 2000, p. 212.

Je me souviens de cette vérité énoncée par Simone Pacot :
....."D'une façon très simple, nous pouvons dire que *faire la volonté de Dieu* consiste à **apprendre à vivre le moindre de nos actes** à la lumière de l'Esprit. "

Il me semble que le texte suivant *du P Victor SION sur « l'instant présent »* devrait y aider :

Vivre notre temps, notre pèlerinage terrestre, c'est s'efforcer de vivre pleinement le moment présent, c'est s'appliquer à être attentif à ce qu'il apporte, annonce et exige, c'est vivre aujourd'hui, avec hier et pour demain, en se gardant de se figer sur le passé mais aussi d'anticiper au point de tout perdre, et le présent qu'on méconnaît et gaspille et l'avenir qu'on n'est pas en mesure de maîtriser. Le temps des semailles n'est pas celui de la moisson. C'est vivre l'instant présent dans la fidélité à la tâche quotidienne, au devoir d'état et aux exigences du moment.

LA FÉCONDITÉ DE L'INSTANT PRÉSENT

Tous les instants de notre vie sont de valeur inégale. Il en est des privilégiés, qui sont plus directement orientés vers Dieu. Outre la *prière* et les *sacrements*, la *souffrance* nous met en contact avec Dieu. Un autre moyen pour nous d'aller à Dieu, c'est *le prochain*.

L'instant présent et la souffrance

Avec la joie, la souffrance jalonne notre vie. Elle est même la loi de la vie. Celle-ci, en effet, est un perpétuel effort, une perpétuelle lutte. La souffrance est la loi de toute vie, même non-croyante. Tôt ou tard, au détour du chemin, l'homme se heurte à elle. Qu'il l'accepte ou non, elle s'impose à lui. D'ailleurs la vie naît de la souffrance et de la mort. Cela est vrai dans la nature : si le grain n'acceptait pas d'être enfoui dans le sol et d'y être détruit, la jeune plante ne pourrait pas voir le jour. L'Évangile nous le confirme en s'appuyant sur la même image.

Si la souffrance est la loi de toute vie, elle est à plus forte raison la loi de la pleine vie. Dieu lui-même n'a pas voulu d'autre moyen pour nous donner la vie. Il a choisi la souffrance et la mort, jusqu'à la mort du malfaiteur. De la souffrance, la croix est devenue le symbole. Elle se présente sous un double aspect. C'est d'abord un signe de douleur, de mort et de division. Un calvaire en plein champ apparaît de loin comme un éclatement dans le ciel, comme le jaillissement d'un cri de douleur. Calvaire à la croisée des chemins, le Christ en croix dans nos églises, autant de signes de séparation, de division... Pureté de cette verticale qui monte dans une ligne parfaite, dans un dépouillement total... souffrance... mort...

Comment ne pas être scandalisé, révolté ! Comment s'accommoder sans hurlements de ce spectacle permanent, l'innocence crucifiée ? Mais à celui qui dans la foi a le courage de substituer au cadavre de l'Homme – Jésus, la lumière de sa Résurrection (et à ce prix seulement) la croix livre son secret (qui est au centre d'elle-même) c'est-à-dire l'amour éternel et sauveur. Sans cette substitution, la croix c'est l'infamie insupportable ! C'est notre propre infamie inscrite au grand jour ! Seul pour celui qui croit à la Résurrection, la croix devient signe d'amour et de ralliement : les bras de la croix appellent du plus loin de l'horizon, du plus profond de la terre, du plus haut du ciel. Cette part énorme de notre existence qui est faite d'épreuves, de souffrances physiques et morales, tout ce qui semble négatif et stérile devient, par le signe du Christ en croix, ressuscité, un fécond élément de

vie, un moyen de tout convertir en vie, de ne rien laisser perdre de tout ce qui est humain, d'utiliser ce qui paraît inutilisable.

Bien sûr, encore une fois, l'absurdité de la mort qui ruine individuellement toute justice, cette insupportable absurdité est insensée, ne prend sens que par la Résurrection et uniquement à cause d'elle. La Résurrection est la victoire sur toute mort par la vie qui a assumé et donné sens à la souffrance, y compris la mortification. L'instant donné (s'il est bien de l'ordre de la réalité éternelle), nous permet d'entrevoir que la mort – en tant que telle – n'a pas d'existence. Elle n'est que l'objectivation de l'absolu négatif. Le corps-mort de l'Autre est objet de certitude pour moi, par identification à mon semblable qui est mort. Mais justement, ce que me révèle le don de l'instant c'est ma différence d'avec mon semblable, c'est l'Autre Jésus-Christ vivant et vrai. En mourant Jésus s'est écrié :

« Père, Je remets » – non ma mort mais – « *ma vie entre tes mains* » (Lc 23, 46).

La souffrance – dont la croix est le symbole – n'est supportable et ne peut devenir source de joie que dans la mesure où elle est connue et vécue comme vie, reconnue dans ses aspects positifs.

Les souffrances sont différentes : Il y a les *souffrances positives*, dues à la vie. Par exemple, celles qui conduisent à manger, à une certaine prudence dans ma conduite et à me soigner. Celles qui m'alertent quand une carence ou un danger menace. Il y a les *souffrances morales*, celles qui engendrent la distorsion et la démesure, entre l'aspiration et les moyens disponibles pour mettre en oeuvre le désir.

Comment pratiquement supporter la souffrance et même s'en réjouir ? Uniquement dans la mesure où on s'abandonne à la grâce, qui vient droit du Serviteur souffrant, le Christ mort et ressuscité. Là est le paradoxe des béatitudes. Si nous arrivons à vivre et non à traîner la souffrance, nous pourrions dire avec François d'Assise : « Nous ne devons bien nous réjouir que lorsque nous sommes soumis à diverses épreuves et avons à supporter toutes sortes de tribulations et d'angoisses d'âme et de corps. » Ainsi nous pouvons vivre dans l'instant présent et en parfaite sérénité. En quoi pourrions-nous être troublés ? La souffrance, d'obstacle qu'elle est en elle-même, devient certitude d'une union plus intime avec Dieu.

L'instant présent et le prochain

Comme nous venons de le voir, nous rencontrons Dieu dans la souffrance. Nous trouvons ailleurs aussi la présence de Dieu : présence du Créateur dans les choses, présence réelle dans les sacrements, présence encore dans le prochain. Dans la souffrance et le prochain, comme lieu de rencontre avec Dieu, c'est l'autre, la douleur ou le prochain qui fait mal. Dans les sacrements, il s'agit aussi de l'ordre de l'autrement.

Toute âme en état de grâce n'est-elle pas un tabernacle ? Ainsi chaque fois que nous entrons en contact avec le prochain, nous sommes, par le fait même, mis en présence de Dieu. Même lorsqu'il est vide ce tabernacle postule beaucoup plus intensément la présence divine que les choses créées qui nous entourent, car : « *Fecisti nos ad Te* ». (*Tu nous as faits pour toi*) L'homme porte des Cieux l'empreinte divine, même lorsqu'il a perdu cette ressemblance.

De plus, le contact avec Dieu qui s'établit dans nos rencontres avec le prochain est un contact réciproque, et, de ce fait, privilégié. Ce que le prochain est pour nous, nous le sommes pour lui. C'est alors qu'il faut reprendre conscience d'une vérité élémentaire, mais terriblement méconnue et oubliée : tout prochain a une âme, une âme semblable à la mienne, une âme où Dieu demeure ou devrait demeurer.

Nous devrions donc saluer la rencontre de notre prochain en nous disant : Dieu nous livre sa présence à travers lui d'une manière privilégiée et particulièrement haute. Il devrait y avoir quelque chose d'ineffable dans la rencontre de deux porteurs de Dieu... deux tabernacles vivants : Dieu rencontrant Dieu. N'est-ce pas tout le courant trinitaire qui devrait s'établir ? Quelle Visitation devrait être leur rencontre ?

Cela suppose avant tout un respect du prochain, de ce prochain en qui Dieu transparaît. Le père d'Origène baisait, avec un infini respect, la poitrine de son tout jeune fils endormi, parce que la Trinité y reposait. En réalité, que sont nos rencontres avec le prochain ? Il y a, certes, ces contacts violents avec ceux de la guerre où la vie nous oppose en adversaires ou en ennemis. Mais quelle est notre attitude vis-à-vis de ceux que Dieu a placés près de nous, et qu'Il a unis à nous par l'amitié, l'affection ou le sacrement de mariage ?

Bien souvent, hélas, le prochain est un écran de Dieu au lieu d'être un transparent de Dieu. Par son attrait humain ou le vertige de la chair, il nous attire à lui, nous perdant en lui et avec lui. À moins, qu'au contraire, il nous demeure étranger, indifférent. Parmi nos contacts avec les autres, bien peu nous livrent Dieu. Il suffirait, cependant, de nous rencontrer en son Nom pour que Dieu soit au milieu de nous (cf. Mt 18, 20).

Le comportement vis-à-vis du prochain fait d'abord l'objet d'un devoir primordial puisque semblable au premier de tous : l'amour de Dieu. L'Évangile nous l'enseigne ; « *Mon commandement est que vous aimiez les uns les autres* » et l'apôtre Jean ajoute : « *Aimez-vous... C'est le commandement du Seigneur et à lui seul, il suffit* » (Jn 15, 17).

Nous oublions généralement que nous ne pouvons mesurer l'amour de Dieu qu'à travers l'amour que le Christ nous a manifesté. Or, le Christ nous a aimés comme son prochain. Et pour cela, Il a commencé par se faire homme, c'est-à-dire semblable à nous. Bien plus, Il a donné sa vie pour nous. Ne serait-il pas logique alors que nous aussi nous donnions notre vie pour nos frères, sous quelque forme que fût ce don ?

L'amour du prochain exige de nous une attention particulière : l'attention qui est la base de toute charité. Différents seront les aspects qu'elle pourra revêtir. Selon les cas, l'attention sera intellectuelle, psychologique ou sensible. Cependant, ces différentes formes de l'attention présentent un caractère commun, une sortie de soi-même pour se concentrer dans autrui. Ce don de soi exige certaines conditions. Pour donner sa vie, il ne faut pas être prisonnier de soi-même, mais désapproprié, vidé, dégagé de tout lien d'égoïsme, jusqu'à renoncer à la réussite personnelle de sa vie. Se concentrer en autrui, tel est le but de cette libération.

Le don de soi ne doit pas s'accompagner d'un retour sur soi-même. L'attention au prochain doit être pour lui, et pour lui seul. Il nous faut le considérer en lui-même sans chercher à projeter sur lui un reflet de notre personnalité. Aimer le prochain sera avant tout prendre conscience de son

existence profonde, réelle, individuelle. Cela implique que nous le regardions au lieu de nous contenter de le voir.

Dans la parabole du bon Samaritain, le prêtre et le lévite voient le pauvre malheureux gisant à terre, ils le voient et passent outre. Alors que le Samaritain le voit aussi, mais s'arrête et cherche ce dont cet homme a besoin. Regarder ainsi autrui, c'est s'efforcer de découvrir ses besoins, ses désirs, ses tendances, ses difficultés, ses aspirations, ses souffrances. Après les avoir découverts, il faudra lui donner ce dont il manque, et non pas seulement ce qu'il nous plairait de lui donner.

Tout cela requiert une ouverture d'âme qui n'est pas une tendance innée. Aussi faudra-t-il se livrer à une éducation de l'attention. Pourquoi ne pas penser d'avance à nos rencontres avec les autres ? Ne pourraient-elles pas avoir une place dans notre *examen de prévoyance* ? Je verrai telle personne aujourd'hui, que puis-je lui dire, que puis-je faire pour elle, quelles sont ses préoccupations ? Nous préparons bien une lettre, une démarche, pourquoi ne pas préparer nos rencontres même banales car rien n'est banal au regard de Dieu ?

L'attention engendre les attentions, c'est-à-dire les délicatesses qui ouvrent la vie de son cœur et frayent les chemins de la grâce... Si nous lisons attentivement l'Évangile, nous verrons avec quelle délicatesse Notre Seigneur sait dire aux âmes qu'Il rencontre la parole qui lui livrera leur cœur et prouve la divine « attention » qu'Il leur porte. Peu à peu, l'attention à la présence de l'autre devient un état habituel. Cet « état d'âme habituel » s'appelle aussi la bonté et consiste à s'oublier pour penser aux autres. Il n'est possible que si nous sommes *désencombrés* de nous-mêmes. Ce devoir d'amour du prochain est peut-être le plus difficile de tous. Il demande de surmonter les tendances les plus profondes de notre être, et ne laisse place à aucune illusion en nous obligeant sans cesse à passer à l'acte. Il s'appuie négativement sur le détachement et positivement sur l'amour.

Nos contacts fréquents avec le prochain sont donc une occasion merveilleuse de vivre l'instant présent. Rencontrant Dieu sous des aspects divers, nous pouvons nous unir à lui sans cesse, faisant en chaque instant ce que lui-même nous demande de faire.

COMMENT VIVRE L'INSTANT PRÉSENT ?

Comment vivre dans l'instant présent notre vie de chaque jour dans ce XX^{ème} siècle inquiet et trépidant, au milieu du tourbillon des occupations quotidiennes ? Précisément, notre époque instable est peut-être plus qu'une autre propice à la compréhension du présent. Parce que nous ne pouvons plus nous fier aux valeurs humaines, nous voyons mieux la nécessité de nous appuyer sur Dieu.

Accomplir la volonté de Dieu en toutes choses

Vivre l'instant présent, c'est donc se placer dans une entière disponibilité à l'égard de Dieu, c'est accepter d'être son humble et docile instrument ; faire ce que Dieu veut et quand Il le veut. L'instant nous laisse sans mot : en-instance, en-suspens. Dieu vient comme un voleur, à l'instant donné. Il n'est pas question de durée : jour, heure, minute. Or, ce que Dieu nous demande n'a rien en soi d'extraordinaire et de difficile. Accomplir la volonté de Dieu, c'est avec discernement, remplir la tâche qui nous est donnée, c'est obéir à ceux qui ont mission de nous donner un ordre. C'est la fidélité aux petites choses que Dieu apprécie. N'est-il pas significatif ce fait de la vie de saint Antoine de Padoue : un jour que le saint était seul dans sa cellule, l'Enfant-Jésus vint lui rendre visite. Une cloche sonne indiquant qu'il était l'heure de se rendre à un exercice commun. Immédiatement, le saint obéit et lorsqu'il revint dans sa cellule, l'Enfant-Jésus était encore là et l'attendait.

Disponibilité à Dieu signifie aussi acceptation joyeuse de ce qu'Il nous envoie, même si ceci comporte une souffrance de notre part. Être disponible à Dieu, c'est encore être attentif à sa grâce, et surtout ne pas la refuser, même s'il doit en coûter un effort pour la recevoir. Cette attitude vis-à-vis de Dieu se traduira souvent par une disponibilité à nos frères dans la réalité de chaque jour.

Désappropriation de soi-même, pauvreté spirituelle

Pour être disponible, il faut être libre, détaché non seulement des richesses matérielles, mais surtout des biens spirituels et de notre volonté propre. Cette désappropriation nous conduira d'ailleurs à la véritable pauvreté. Comme de vrais pauvres, alors, nous saurons que nous ne pouvons rien sans l'aide de Dieu, que nous dépendons totalement de lui, parce que nous sommes avant tout des créatures privilégiées puisque douées de liberté.

Si nous sommes pauvres en esprit, nous posséderons la joie et la sécurité de tout instant, parce que nous savons de certitude que Dieu ne peut nous abandonner. Il attend seulement, pour nous donner sa grâce, que nous la lui demandions. Et la grâce parfois nous déconcertera parce que Dieu seul sait ce dont nous avons besoin.

Confiance, sérénité, éternité commencée

Ainsi établie dans sa sécurité, unie à Dieu à chaque instant, à travers chaque événement, l'âme domine cette succession d'impressions diverses, de changement matériel, qui constitue le temps, et parvient à vivre l'éternité commencée. En effet, l'éternité n'est pas une question de durée, mais d'intensité. Je fais ce que je ferai dans l'éternité : je bénis Dieu, je loue Dieu, j'adore Dieu, et je l'aime de tout mon cœur. C'est là toujours notre profession d'adorer Dieu et de l'aimer de tout notre cœur, sans nous soucier du reste.

Ainsi Dieu n'a pas besoin de longue vie, d'années ajoutées aux années, seules les oeuvres de l'homme ont besoin de la durée. Dieu ne veut pour sa gloire que notre amour. Et l'amour ne réside pas dans l'accumulation d'actes. Dieu attend de nous, non pas une multitude d'actions escomptées d'avance, mais un amour absolu. Cet amour ne peut avoir lieu que si nous vivons pleinement chaque minute qui passe comme un instant qui ne passe pas et qui la remplit d'un grand amour. Notre amour ne pourra être absolu que s'il l'est à tout instant, que si nous faisons nôtre ce souhait : « Vivre, ô mon Dieu, votre éternel amour, dans la plénitude de l'instant présent ».

Conclusion

"Si la plénitude n'est pas en chaque instant, elle ne sera jamais dans notre amour pour Dieu. Mais si nous puisons dans chaque minute à l'inépuisable source de l'instant d'éternité, auquel notre vie est en suspens, elle nous donnera Dieu. Avec lui, nous posséderons l'infini dont nôtre âme a soif. Avec **Thérèse de Jésus** nous pouvons conclure :

**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..."**

