

Deux pages de textes que je relis souvent...

Pour faire simple, **les deux pages suivantes répondent à un usage personnel et donnent une assez bonne synthèse de ma réflexion présente.** Peut-être pourront-elles compléter la réflexion ou une recherche de celui (celle) qui serait amené(e) à les lire... ? (J'ai toujours cette image d'une bouteille jetée à la mer, *sans trop savoir sur quelle plage elle va atterrir... !*)...C'est pour cette raison que *si je vous parais être.... "à côté de la plaque"...laissez tomber. !...*)

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: 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)

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.

" 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)

"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. " (**Lc11-9 – Mt7-7à8**)
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) »

"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"

"Tu dis à Dieu que tu l'aimes ; et tu passes ton temps à Lui prouver le contraire en te faisant du souci ! "
(Michel Quoist)

NOTA : Pour plus de détails (Si le cœur vous en dit...), j'avais rédigé un document **personnel** intitulé : **Un chemin...** (un petit voyage à travers la PNL, l'Évangélisation des Profondeurs, l'Ennéagramme, la Méditation Chrétienne...) Il est téléchargeable à la page <https://www.petit-fichier.fr/2020/11/17/un-chemin---nov2020/>

Il va sans dire que si certaines citations ou réflexions vous paraissent dignes d'intérêt (ou peuvent rendre service à quelqu'un), vous pouvez en disposer sans problème.

Ma pratique....(prière du cœur)

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

(Euvrons **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....

Mon Recentrage Quotidien (matin et soir)

" Un objectif sans plan s'appelle un vœu. "(A. de Saint Exupéry)

* Il commence par une méditation de 15 à 20 minutes, selon les conseils des pères John Main et Laurence Freeman, osb (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/>), avec pratique de mon **mantra** ("**Abba**") : "Ce que nous savons des paroles et des actions de Jésus, c'est que *Dieu est entièrement tourné vers nous en Jésus. Et dans notre méditation*, quand nous la prenons très au sérieux *et en faisons l'axe fondamental de notre vie*, nous nous tournons entièrement vers **Dieu en Jésus**. C'est en cela que consiste notre méditation : orienter notre vie pour qu'elle soit entièrement tournée vers la conscience de Jésus ; et c'est cela, **entrer dans la vie éternelle**, [le Royaume]. " (John Main, dans *Being on the Way*).

* Il se poursuit par une mise en perspective (projet pour la nouvelle journée, bilan de la journée écoulée) en y intégrant les éléments de mon **tableau de bord** (ennéagramme type 5) ainsi que les activités que je note généralement sur une feuille d'éphéméride, et ceci dans l'esprit du conseil de Simone Pacot (l'Évangélisation des Profondeurs) : faire de sa vie l'œuvre **de** Dieu et pas seulement des œuvres **pour** Dieu... : "**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)