

Ma pratique du Notre Père...

Avertissement

Ceci est *ma* pratique. Eprouvée au fil du temps, elle constitue pour moi une base solide, un socle sur lequel se construit ma vie spirituelle. Je voulais simplement la mettre noir sur blanc, sans prétention, pour mémoire.

Au fur et à mesure de mon évolution psychologique et spirituelle, j'ai éprouvé le besoin d'avoir un texte de référence, une prière "pivot" sur laquelle je puisse me recentrer et c'est tout naturellement le Notre Père que j'ai choisi. Ma réflexion sur cette prière (1998) s'est précisée au fil du temps, pour quand même se stabiliser, sans pour autant être figée. Cet "exercice spirituel" ne m'a jamais quitté et constitue pour moi un "viatique" très précieux.

Il s'agit d'un témoignage personnel et peut-être aussi d'une invite pour ceux qui en ressentiraient le besoin.

Il y a une phrase dans l'évangile de Matthieu qui convient tout à fait à mon tempérament :

"Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret. Et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra." (Mt 6,6).

La prière	Ma réflexion
Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,	<ul style="list-style-type: none"> - Père (Abba, disait le Christ, "Papa"), <i>tel que je suis</i>, je t'aime (comme je le peux....) et m'en remets à toi. - Béni sois-tu pour cet instant de vie ! - Alleluia ! Jésus est vivant ! Alleluia ! - Béni sois-tu pour ta Providence; pour mon ange gardien attentif à mes <i>vrais</i> besoins. - "Père, j'ai tenté d'être un Homme, et je suis ton enfant"
que ton règne vienne,	<p>Cette phrase est associée à une image de cercles concentriques qui m'entourent à l'intérieur comme à l'extérieur: ces cercles représentent mes relations. Comme le dit justement J. Salomé, je ne dois pas être au "centre" (égocentrisme) de mes relations, mais au "<i>cœur</i>" de celles-ci, en ce sens que toute <i>ma neurologie</i> y est impliquée.</p> <p>Que ton règne vienne...</p> <p>....sur moi:</p> <p style="padding-left: 40px;">sur toutes les "parties" qui me constituent; qui suis-je? ("un enfant marchant vers la lumière de sa vérité" ?) Qu'est-ce que le règne de Dieu sur moi ? Qu'est-ce que je souhaite qu'il soit ?</p> <p>....sur mon épouse</p> <p>....sur mon épouse et moi (la relation qui nous fait "<i>Compagnons d'Eternité</i>", et que Dieu a bénie lors de notre mariage)</p> <p>....sur chacun de nos enfants</p> <p>....sur tous ceux qui nous sont proches (notre parenté, aimée ou moins aimée !)</p> <p>....sur tous ceux qui nous connaissent (amis, collègues, relations...)</p> <p>....sur tous ceux qui ne nous connaissent pas (le monde entier)</p> <p>....sur tous ceux qui sont partis (*)</p> <p style="padding-left: 40px;">.... Nos proches (parenté), en compagnie de X</p> <p style="padding-left: 40px;">.... Tous ceux qui nous ont connu, en compagnie de Y</p> <p style="padding-left: 40px;">.... Tous ceux qui ne nous ont pas connu, de tous les horizons et de tous les temps.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>(*) Il est impossible à un ver à soie d'imaginer ce que sera sa vie future de papillon... Il est impossible à un fœtus d'imaginer ce que sera sa vie dans notre mondeDe même pour nous quant à notre vie future. On sait seulement que nous en connaissons deux: <i>avant</i> (notre cheminement spirituel est loin d'être terminé !) et <i>après</i> la Résurrection Universelle.</p> <p>Par contre, parmi mes proches, j'ai eu des liens privilégiés avec X et Y durant leur vie terrestre. Je leur demande d'être mes ambassadeurs dans ce monde futur où je ne suis pas encore. Ils me permettent ainsi de mieux "me relier" avec ceux qui sont "de l'autre côté du chemin"...</p>

<p>que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel.</p>	<p>Que ma direction de vie ("accéder à la joie de vivre avec toi" ?) s'harmonise avec ta volonté (cad que mes objectifs soient orientés par ta volonté). Donne moi le Courage de changer ce qui peut l'être, la Force de supporter ce que je ne puis changer et la Sagesse de discerner l'un de l'autre... "Je suis ton Père; je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, vis et laisse-moi (-toi ?) faire....."</p>
<p>Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.</p>	<p>Pour beaucoup il s'agit de pain au sens le plus matériel. Dans notre monde riche, la demande est plus spécifiquement: "Viens Esprit, à tout instant, et quoi qu'il arrive" Donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie. Aide-moi à gérer mon passé, à regarder l'avenir et à vivre, ici et maintenant, ce présent, cadeau inestimable que tu me donnes. Il existe entre nous une immense solidarité: nous habitons le même bateau qui s'appelle "Terre", même si certains sont en première classe et d'autres en quatrième.</p>
<p>Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.</p>	<p>... ceux qui nous blessent encore..." par pensée, par action, et par omission ".... "Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ?(blessures, bienfaits)" -Pardonne mon manque à vivre tes deux commandements fondamentaux : -Tu aimeras ton Dieu de tout ton cœur, de toutes tes forces et de tout ton esprit. -Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Le pardon est le passage unique de la peur ou de la haine à l'amour . Il est impossible de haïr celui pour qui l'on prie. -Une autre formulation, peut-être plus complète, était: "remets-nous nos dettes comme nous les remettons à ceux qui nous doivent". Et ma dette envers le Père est infinie à chaque instant de la vie qui m'est confiée; quand je pense qu'il suffirait d'un minuscule caillot coincé dans un vaisseau pour que tout ce merveilleux ensemble que constitue mon corps et ma pensée (100 milliards de neurones) s'écroule en quelques secondes; nous sommes tous des miraculés permanents, en équilibre sur une tête d'épingle, grains de poussière lancés au carrefour de l'infini de l'espace (le cosmos) et du temps (l'éternité).</p>
<p>Et ne nous soumet pas à la tentation,</p>	<p>* ni attente, ni jugement, ni attachement (sagesse amérindienne): - l'attente, qui me rend passif et me fait passer à côté de la vie; attente que les autres fassent, s'expriment...puisque leur expression sera toujours supérieure à la mienne. Devenir visible.....donne-moi le courage d'être moi.... - l'attachement (lorsque je suis "scotché", agrippé aux choses, aux gens, à mes "richesses" matérielles, intellectuelles, spirituelles...), qui me fait "dépendre de..." et ampute ainsi à la fois ma liberté et celle de l'autre. L'attachement au Père devrait seul exister, ce qui faciliterait bien des deuils... - le jugement sur l'autre (ou moi-même !), bien souvent projection de mes pré-jugés, ce qui fausse ma perception de sa réalité; surtout lorsque je confonds son " faire " (comportement) avec son " être " (identité). * la tentation du refus de la vie: aide-moi à vivre ce en quoi je crois.</p>
<p>mais délivre-nous du mal.</p>	<p>Délivre ce pécheur, ce paralytique au cœur de pierre . Viens, Jésus; marche avec moi, assure mon pas.</p>

Dans le droit fil de ce qui précède, j'ai poursuivi une recherche vers la **permanence** et l'**instantanéité** de la prière.

Prier comme l'on respire

Dieu dans mon quotidien, est-ce un rêve utopique ? Comment arriver à intégrer la prière centrale de la chrétienté dans mon vécu de tous les jours ? J'aurais bien voulu que l'on me souffle une réponse....

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 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 (de tout mon cœur, de toutes mes forces et de tout mon esprit) et 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**".

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.

Essayez, cela ne coûte rien et...votre source intérieure est peut-être au bout du chemin !

Quelques définitions "recadrantes": (Cf "Retrouver la source intérieure" de B. Ugeux Chp 8 pages 99 et suiv.)

"Jésus":

Dans la tradition chrétienne, le nom de Jésus, qui se dit Yeschoua en hébreu, signifie "Dieu sauve".

C'est une façon de rendre Jésus-Christ présent dans notre vie.

"Pitié":

Ce mot "pitié" dérange, car il a souvent pris une connotation doloriste ou humiliante. Mais si on le prend dans son sens premier de miséricorde et de compassion, la prière du coeur du Pèlerin Russe: "Seigneur Jésus-Christ, prends pitié de moi (pécheur)" peut aussi vouloir dire "Seigneur, regarde-moi avec tendresse".

"Pécheur":

Le mot "pécheur" évoque la reconnaissance de nos pauvretés. Il n'y a là aucune culpabilisation centrée sur une liste de fautes.

Le péché est plutôt un état où nous percevons à quel point nous avons du mal à aimer et à nous laisser aimer comme nous le voudrions.

Pécher signifie "rater la cible"... Qui ne reconnaît qu'il rate plus souvent la cible qu'il ne le voudrait ? En nous adressant à Jésus, nous lui demandons de prendre compassion des difficultés que nous avons à vivre au niveau du coeur profond, dans l'amour. C'est un appel à l'aide pour retrouver la source intérieure...

Et maintenant ?

("Pour creuser ton sillon, fixes ta charrue sur une étoile.")

Ta pratique du Notre Père...

Il s'agit d'élaborer **ta** pratique. Cela ne se fera pas en un seul jour, mais va mûrir lentement jusqu'à ce que tu mettes au point quelque chose qui fasse écho à ton " cœur profond " et puisse constituer un point de référence pour ta vie spirituelle....

La prière	Ma réflexion
Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,	
que ton règne vienne,	
que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel.	
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.	
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.	
Et ne nous soumetts pas à la tentation,	.
mais délivre-nous du mal	.

Une fois mise au point, ta méditation deviendra **ta** prière, pierre d'angle de ta vie spirituelle. Redis-la souvent (si tu as des insomnies...), elle est ton " centre ", ton point fixe, ta référence; elle nourrira ton esprit. Peut-être préfères-tu des découvertes sans cesse nouvelles, d'autres textes... ; tu as sans doute raison, mais ceux-là auront été faits par d'autres, non par toi.

La répétition a ses vertus (peut-on compter le nombre de chapelets égrenés dans le monde aujourd'hui ?). Peut-être par tempérament (la " foi du charbonnier " ?) suis-je davantage porté vers des prières courtes, en petit nombre, méditées et répétées souvent: pour que la plante pousse il faut l'arroser fréquemment, mais il n'est pas nécessaire d'aller à chaque fois puiser l'eau à un puits différent...

Quoi qu'il en soit..... prie souvent...et sois heureux(se) !

Sois, Vis et laisse faire Dieu,

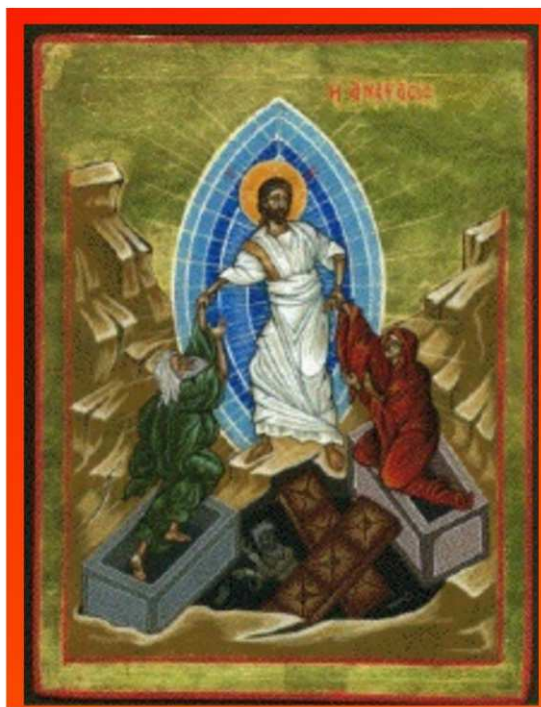
Le Père est beaucoup plus près de toi que tu ne le penses....

A Dieu.....

Résurrection ! (recto)

(verso)

Résurrection !



*Jésus est vivant !
Alleluia !*

Icône de la Résurrection

En bas, entre deux rochers, s'ouvre l'abîme, les ténèbres, l'Hadès où Jésus est descendu pour annoncer la délivrance, le salut et briser les portes du séjour des morts (deux portes brisées). la Mort est le vieillard enchaîné SOUS les battants de la porte. Rayonnement du Christ, de son vêtement, de la mandorle "après avoir connu l'obscurité du tombeau, tu es entré dans la Lumière à jamais nouvelle."

Le Christ revient triomphant du combat mené contre les peuples de l'Hadès. Les premiers trophées de cette victoire sont Adam et Eve qu'il arrache avec force de l'Hadès après en avoir arraché les portes.

Alleluia !

Comme le suggère cette remarquable icône de la Résurrection (Anastasis), Jésus nous tire dès maintenant de nos chemins de mort, ornières où nous ne cessons de nous embourber; il nous hisse des ténèbres et de l'aridité de nos déserts vers la LUMIERE, vers la VIE...

"mais délivre-nous du mal".

Délivre ce pécheur, ce paralytique au coeur de pierre. Viens, Jésus, marche avec moi, assure mon pas.

Tel un guide de haute montagne, Jésus, auquel nous sommes encordés, marche avec nous, nous précède même dans le brouillard, nous révèle les prises qui nous font progresser, et nous assure sur ce chemin difficile de la Vie, jusqu'au Sommet !

FOI

Lorsque marchant sur le fil de notre lumière, Nous faisons ce pas dans l'ombre de l'inconnu, Nous devons croire que l'une de ces deux choses se produira: (ou) Il y aura quelque chose de solide sur quoi nous hisser, Ou nous sera enseignée la manière de voler. (Patrick Overtor)

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)

Le Père est beaucoup plus près de toi que tu ne le penses....

CRITERES D'UN VRAI CHEMIN DE MATURATION INTERIEURE

(Bernard UGEUX - La Vie N° 3042 du 18/12/2003)

1- La liberté intérieure

- par rapport à mon ego qui veut toujours avoir, savoir, pouvoir plus
- par rapport à des modèles de conformité qui seraient imposés de l'extérieur

2- Le consentement au réel

Il y a ce que je peux changer et ce que je ne peux pas changer. La prière n'est pas une fuite de la réalité mais assume le réel, même douloureux.

3- A l'opposé de toute démarche narcissique, la prière conduit à **une plus grande gratuité dans les relations**, à des rapports plus fraternels avec les autres

4- (chrétiens) La "**configuration au Christ**" en agissant et en aimant comme lui. Relations de filialité, d'intimité et de confiance avec Dieu.

..... Il a fallu **trente ans** à Jésus de Nazareth pour devenir **Jésus !** : Nous savons que nous n'en n'aurons jamais fini d'avancer sur notre chemin d'incarnation ... Le P. Laurence Freeman (cf "Jésus, le maître intérieur") a ouvert une piste qui semble très féconde pour avancer vers cette "imprégnation" par l'Esprit.

("Nous devons dépasser les images de Jésus pour sentir en nous-mêmes la réalité de sa présence" - LF)

Maranatha !

Quelques textes choisis....

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.

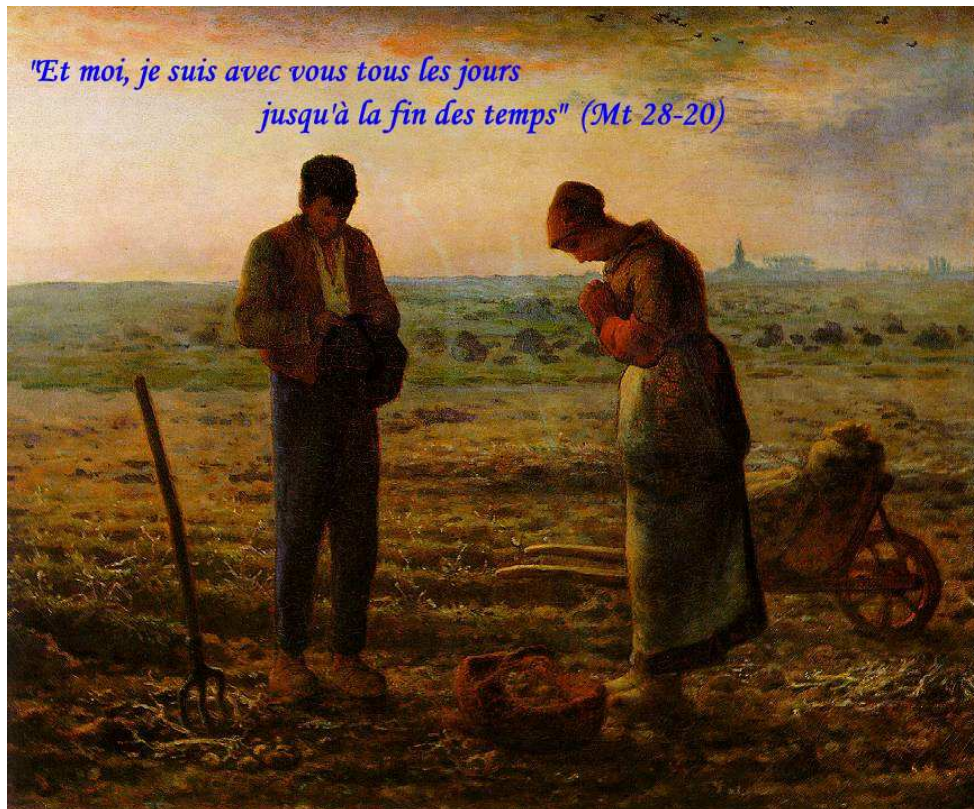
Le jour de demain est à Dieu
Il ne t'appartient pas.
Ne porte pas sur demain
le souci d'aujourd'hui.
Demain est à Dieu,
remets le lui.

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
puisqu'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,
puisqu'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 de Mère Térésa

(Texte écrit au bord du Gange, un soir d'orage)

La vie

La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est béatitude, savoure-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomlis-le.
La vie est un jeu, joue-le.
La vie est précieuse, prends en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.
La vie est un mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est un bonheur, mérite-le.

La vie est la vie, défends-la.

La qualité de ce que l'on fait vient de l'intérieur.
Ce n'est pas la grandeur des choses que vous faites qui importe,
Mais la quantité d'amour que vous y mettez.

Mère Térésa



*"Seul l'Esprit, s'il souffle sur la glaise,
peut créer l'Homme."
Antoine de Saint-Exupéry*

(Michel-Ange - Chapelle sixtine - détail)

Au bout de la route...

Au bout de la route, il n'y a pas la route,
Mais le terme du pèlerinage.

Au bout de l'ascension, il n'y a pas l'ascension,
Mais le sommet.

Au bout de la nuit, il n'y a pas la nuit,
Mais l'aurore.

Au bout de l'hiver, il n'y a pas l'hiver,
Mais le printemps.

Au bout de la mort, il n'y a pas la mort,
Mais la vie.

Au bout du désespoir, il n'y a pas le désespoir,
Mais l'espérance.

Au bout de l'humanité, il n'y a pas l'homme,
Mais l'homme-Dieu,
Mais la résurrection.

Joseph Folliet

