

La méditation chrétienne

telle qu'elle est pratiquée par la Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Méditer n'est pas apprendre à faire, c'est
apprendre à être...

John Main, osb



La méditation n'est pas une nouveauté dans la vie chrétienne ; elle a de profondes racines dans la tradition. Or, de nombreux chrétiens ont perdu le lien avec cette tradition ancestrale de prière. Méditer, c'est demeurer dans l'immobilité de l'esprit et du corps. Ce qui est vraiment extraordinaire, c'est que ce silence, en dépit de toutes les distractions du monde moderne, est parfaitement possible pour chacun et chacune d'entre nous. Cet état de silence et d'immobilité demande pour l'atteindre que nous lui consacrons du temps, de l'énergie et de l'amour.

Pour entreprendre ce pèlerinage, il existe un moyen qui consiste à réciter une courte phrase ou un mot, que l'on appelle couramment de nos jours un mantra. Le mantra n'est qu'un moyen de porter notre attention au-delà de nous-mêmes, une méthode pour nous détacher de nos pensées et préoccupations. Le vrai travail de la méditation est celui qui nous fait parvenir à l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit. Tel est le but que nous assigne le psalmiste : « Arrête et sache que je suis Dieu. »

Saint Paul a écrit (Rom 8, 26) : « Nous ne savons pas prier comme il faut, mais l'esprit intercède pour nous. » Ce qui signifie, en langage de notre temps, que, pour être en état de prier, nous devons d'abord apprendre à être immobile, à être attentif. Alors seulement, nous entrerons avec amour dans la connaissance de l'Esprit de Jésus au plus profond de notre cœur.

La méditation, que l'on appelle aussi prière contemplative, est la prière du silence, lieu où le contact direct avec le Christ peut se réaliser, une fois que l'activité incessante du mental s'est arrêtée. Dans la méditation, nous dépassons les mots, les pensées et les images pour être en présence de Dieu à l'intérieur de nous.

D'après saint Jean de la Croix, « Dieu est le centre de mon âme ». Et pour Julienne de Norwich, « Dieu est le point immobile au centre de moi-même ». La méditation est ce pèlerinage quotidien vers notre centre.

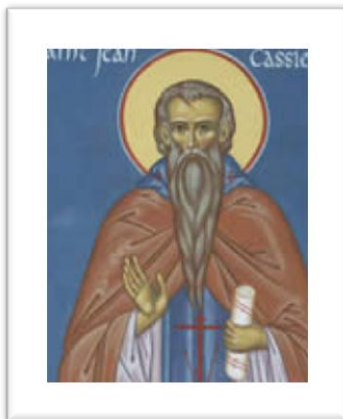
LA TRADITION DU MOT SACRÉ (ou MANTRA)

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.

La méditation a pour but d'amener notre mental distrait à l'immobilité, au silence et à l'attention. Afin de nous aider dans cette tâche, nous avons recours à un mot sacré ou mantra.

Mantra du sanskrit *man*, qui signifie penser, et *tra*, l'instrument ; autrement dit un moyen de discipliner l'esprit.

Jean Cassien



C'est à la fin du IV^e siècle que Jean Cassien, qui eut plus tard une grande influence sur saint Benoît,

introduisit l'usage d'un verset de prière dans le monachisme occidental. Ayant lui-même reçu cette pratique des saints moines du désert, Cassien la faisait remonter à l'époque de Jésus et des apôtres.

Il recommandait à toute personne désireuse d'apprendre à prier de prendre un unique et court verset, et de le répéter sans discontinuer.

Dans sa Dixième Conférence sur la prière, il conseille vivement d'utiliser cette méthode de répétition simple et constante pour chasser les distractions et le bavardage stérile du mental, afin de pouvoir demeurer immobile en Dieu.

L'enseignement de Cassien sur la prière s'appuie sur les paroles de Jésus dans les évangiles : « Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites... mais entrez dans votre chambre la plus retirée et adressez votre

prière à votre Père qui est là dans le secret... Ne rabâchez pas comme les païens ; ils s'imaginent que c'est à force de paroles qu'ils se feront exaucer. Ne leur ressemblez pas, car votre Père sait ce dont vous avez besoin avant que vous le lui demandiez » (Mt 6,5-8).

LE MOT SACRÉ ET LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Le méditant qui débute a le choix entre plusieurs mots sacrés, mais il est préférable d'avoir recours à un mot béni au cours des siècles par notre tradition chrétienne. Certains d'entre eux ont été adoptés comme mantras dès les premiers temps de l'Église.

L'un de ceux-ci est MARANATHA. Ce mot araméen signifie « Viens Seigneur, viens Seigneur Jésus. » C'est le mot recommandé par John Main (1926-1982), un moine bénédictin qui a transcrit en langage moderne cet enseignement ancestral sur la prière. C'est avec ce mot que saint Paul conclut sa première lettre aux Corinthiens (1 Co 16,22), et saint Jean son Apocalypse (Ap 22,20). Il figure aussi dans certaines liturgies primitives. Ce mot a été choisi parce qu'il n'a pas de connotation visuelle ou émotionnelle. Sa répétition continue nous conduit, avec le temps, à un silence de plus en plus profond.

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.

Saint François d'Assise répétait "Jésus". L'utilisation de la prière dite Prière de Jésus "Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur" nous a été transmise par le monachisme orthodoxe.

Un voyage intérieur de silence

La méditation est ainsi un voyage intérieur de silence, d'immobilité et de simplicité. Elle apporte la dimension contemplative qui manque si souvent à la vie chrétienne d'aujourd'hui.

La méditation est un pèlerinage vers notre centre, notre cœur. Entrer dans la simplicité de cette pratique exige de la discipline et même du courage. Nous avons besoin de foi et de simplicité ; il nous faut devenir comme des enfants.

À condition d'être fidèles et patients, la méditation nous entraînera vers des espaces de silence de plus en plus profonds. C'est au sein ce silence que nous sommes conduits dans le mystère du silence éternel de Dieu. La prière chrétienne nous invite à nous perdre pour être absorbé en Dieu. Chacun d'entre nous est appelé aux sommets de la prière chrétienne et à la plénitude de vie. Mais nous avons besoin d'humilité pour avancer fidèlement sur la voie au fil des années, afin que la prière du Christ puisse vraiment devenir l'expérience fondamentale de nos vies.

La simplicité de la méditation chrétienne - Comment méditer ?

Asseyez-vous. Restez immobile, le dos droit. Fermez légèrement les yeux. Soyez détendu mais en éveil. Respirez avec calme et régularité. En silence, intérieurement, commencez à répéter un mot unique. Nous recommandons la prière MA-RA-NA-THA. Prononcez chacune des quatre syllabes de manière égale et régulière. Ecoutez le mot tout en le répétant doucement mais continuellement. N'ayez aucune pensée ou imagination, spirituelle ou autre. Toute pensée ou image qui surgit pendant la méditation est une distraction ; on s'en détourne en revenant simplement à la répétition du mot. Méditez tous les jours, matin et soir, pendant vingt à trente minutes.

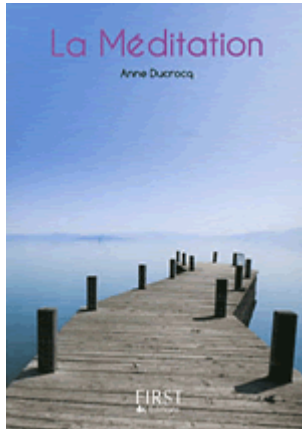
Un texte de la Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens (CMMC)
<http://meditationchretienne.org/>



La méditation chrétienne dans la tradition orthodoxe : la Prière du cœur.

par Anne Ducrocq

« Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pêcheur »



La Prière de Jésus, aussi appelée Prière du cœur, fait partie intégrante de la tradition spirituelle hésychaste (du grec « hesychia » : silence, paix de l'union avec Dieu). Son origine remonte aux Pères du désert (ascètes chrétiens des premiers siècles de l'Eglise) des IV et V^e siècles. Certains y voient la " perle précieuse ", la colonne vertébrale de la spiritualité orthodoxe.

Prière-respiration, on a souvent dit d'elle qu'elle était la contrepartie chrétienne du yoga, replacée dans un contexte biblique. Elle s'est répandue hors des monastères grâce à un ouvrage, La Philocalie (littéralement " amour de la beauté "), publié en 1782 par un moine grec, Nicodème l'Hagiorite, et a été découverte par un large public grâce aux Récits d'un pèlerin russe, un petit livre anonyme paru à Kazan, en Russie, au XIX^e siècle.

La forme extérieure de la prière du cœur est simple à l'extrême et accessible à tous, sous réserve d'être baptisé et d'y être initié par un guide spirituel. Elle peut se pratiquer à toutes sortes de degrés de conscience et d'intensité : la prière de Jésus est parfaitement adaptée à l'homme contemporain qui n'a " plus le temps de prier " car, dès que l'on y est initié, on peut la vivre n'importe où et face à n'importe quelle situation. Elle consiste à répéter inlassablement le Saint Nom de Jésus sur le rythme respiratoire naturel. Le nom, ici comme dans toutes les religions, est l'expression de la Présence. Connaître quelqu'un par son nom, c'est le connaître intimement.

La prière du cœur ignore les discours et s'articule autour d'une phrase unique, ciselée par les Pères de l'Eglise :

“ Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pêcheur ”.

Un cri d’amour, un cri de détresse. Il ne s’agit pas de répéter mécaniquement le nom de Jésus mais de s’en nourrir comme d’un aliment. Les chrétiens orientaux considèrent que la manducation du Nom porte un germe de vie.

Parce que “ le Nom de Jésus est un parfum qui se répand ”, la Prière de Jésus épouse le rythme respiratoire. En “ collant ” ainsi sa respiration sur le nom de Jésus, l’esprit s’apaise et trouve le repos, il prie avec le corps et s’incarne. Esprit et corps retrouvent alors leur unité originelle. Peu à peu, avec une pratique assidue, la Prière de Jésus devient la Prière du Cœur : le cœur prie et respire la Prière de Jésus. À un moment, d’elle-même, la prière bascule en une “ prière perpétuelle ”. C’est même sa vocation. Alors, tout prie en nous, de jour comme de nuit.

L’hésychasme trouve son fondement dans l’exhortation paulinienne : “ Priez sans cesse ”. De ce fait, aucune posture particulière n’est imposée puisque toutes activités, attitudes et situation, même le sommeil, peuvent donner lieu à la méditation. Mais avant de pouvoir la réciter en tous lieux et en toutes circonstances, l’Hésychia est avant tout une oraison silencieuse et solitaire que l’on pratique dans un coin calme et obscur, en retrait du monde : Retire-toi dans ta cellule pour prier invite la Bible. La cellule, c’est le cœur de l’homme. Des postures non obligatoires existent cependant qui peuvent accompagner le méditant et creuser son cœur : la Prière du cœur est aussi une prière du corps...

• **La posture traditionnelle :**

l’assise sur les talons ou sur un petit banc (environ 20 cm de hauteur). C’est probablement la posture la plus agréable. L’assise sur un petit banc est plus confortable que l’assise sur les talons. Ce qui importe, c’est la juste verticalité. Le centre de gravité doit être dans le ventre (non dans les épaules ou la poitrine, parties volontaires).

Inclinons-nous front contre terre avant de reconstruire la verticale, sur l’inspiration, à partir du coccyx, vertèbre après vertèbre, en déroulant la colonne vertébrale. Arrivé à la tête, étirons la colonne légèrement vers le haut et l’“ asseoir ” sur elle-même. La nuque et les épaules se détendent sur l’expiration et, prolongeant l’expiration à la fin de son parcours normal, le bassin se détend à son tour. Nous sommes ancrés en terre, ancrés en ciel.

• **Se détendre corps et âme avant d’entrer en hesychia**

Débuter la méditation par une métanie (inclination profonde jusqu’à terre) au cours de laquelle on invoque l’Esprit Saint. Toujours prosterné, déposer et confier ensuite aux pieds de la croix tous nos fardeaux. Sans cela, on ne pourra pas prier : le souci est le principal ennemi de la méditation. La dernière étape avant d’entrer en oraison est de pardonner et de demander pardon. C’est une excellente façon de s’“ échauffer le cœur ”.

Après l’âme, le corps va pouvoir à son tour entrer en paix : parcourir lentement le corps, de la tête aux pieds, et prendre conscience profondément de chaque partie. Tout notre être respire, nous sommes respirés. Nous sommes aux portes

de l'hésychia.

L'exercice de détente préparatoire a pris quelques minutes. Puis, dans l'immobilité totale du corps, se concentrer sur le moment présent, celui où la liberté s'exerce.

• Ouvrir son cœur, étape par étape

- *Première étape : rééduquer sa bouche et ses oreilles.*

Commencer à dire la Prière de Jésus à voix haute et de tout son cœur, en "mâchant" chaque mot. Au bout de quelque temps, on sent naturellement le moment où l'on peut dire la prière à voix basse, mais toujours en manducant avec les lèvres. Ne pas se préoccuper de la respiration. Cette phase, mécanique, de la Prière du cœur, est capitale : ne pas sauter cette étape. La bouche et les oreilles, habituées aux paroles vaines, s'imprègnent de la parole juste. Tout notre corps s'accorde à la vibration de la prière. La parole se répète en écho, on la mémorise, elle nous apprivoise. La manducation physique, alternativement à voix haute puis à voix basse, peut durer longtemps. Il ne nous appartient pas de l'abréger. Un jour, par l'action de la Grâce, notre prière cesse d'être mécanique : elle dépasse nos lèvres, elle devient "mentale".

- *Seconde étape : rééduquer sa vue.*

Dans une prière mentale, visualiser, dans un rythme très lent, les mots de la prière ou simplement le nom de Jésus. Sentir la main l'écrire, mot après mot, lettre après lettre. Les mots sont "vus de l'intérieur". Le regard extérieur happe, juge. Le regard intérieur vient du cœur.

Ces deux étapes préliminaires ne sont pas indispensables mais, exercice d'humilité, elles peuvent devenir de vraies prières.

- *Troisième étape : greffer la prière au souffle.*

On ne sépare pas la Parole du souffle. Se concentrer sur la respiration : inspirer la vie offerte par Dieu, la recevoir. En expirant, s'offrir, s'abandonner. Au début, retenir le souffle le plus longtemps possible en haut de l'inspiration et en bas de l'expiration : on y rencontre un silence profond mais de plus en plus familier.

À mesure que l'hésychia s'installe, les moments de silence vont devenir de plus en plus "palpables" et la respiration va naturellement ralentir. Y déposer alors doucement la prière, en la récitant du bout des lèvres. La méthode la plus classique est de poser "Seigneur Jésus Christ" sur l'inspir, "Fils de Dieu" sur le silence à la fin de l'inspir puis "Aie pitié de moi pécheur" sur l'expir. Pour plus de facilité, les débutants divisent la prière en quatre : "Seigneur Jésus Christ", "Fils de Dieu", "Aie pitié", "de moi pécheur" en alternant simplement chaque phrase sur un inspir puis sur un expir. Demeurer d'abord longuement sur chaque mot, puis sur le suivant jusqu'à *s'installer dans la prière toute entière.*

Peu à peu, le va-et-vient du souffle se fait plus lent. On peut changer la formule – notamment la raccourcir en "Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi" ou "Fils

de Dieu, aie pitié de moi ”- mais pas trop souvent car “ les plantes trop transplantées ne prennent plus ”. Les plus avancés encore se contentent du nom de Jésus. Jusqu’au jour où ils n’ont plus besoin de parole : l’invocation s’identifie aux battements du cœur, la prière devient ininterrompue. *À l’acte de prière succède un état de prière.*

La dernière étape, *l’embrasement du cœur*, appartient à Dieu. Quand l’âme est prête, quand notre esprit est tourné vers Lui, le cœur s’ouvre et le Seigneur entre.

À faire :

- La nuit est particulièrement propice à l’exercice de la Prière du Cœur : elle est silence et ténèbres. Il s’agit de pénétrer ce bloc de nuit et de désert que nous portons en nous et de conquérir patiemment nos ténèbres. Il est recommandé d’invoquer le Saint Nom avant de s’endormir pour que la prière pénètre le sommeil lui-même.
- Si le combat est trop difficile, reprendre tant que cela est nécessaire la prière de Jésus à voix haute et en mâchant exagérément les mots. On peut s’aider d’un chapelet.

À ne pas faire : ne pas méditer les yeux fermés. Le combat contre la somnolence et les distractions mentales est plus vite gagné. De plus, dans une spiritualité de l’incarnation, on ne vit pas les yeux fermés !

Extrait de l’ouvrage La Méditation

<http://seraphim.over-blog.com/article-un-livre-la-meditation-101391975.html>



Bibliographie :

Récits d’un pèlerin russe. Points Sagesse n°14. Seuil. 1978. Un joyau indispensable à tous les pratiquants.

La prière du cœur. Jacques Serr et Olivier Clément. Bellefontaine. 1977.

Prière de Jésus, prière du cœur. Alphonse et Rachel Goettmann. Albin Michel. Spiritualités vivantes. 1994.

Prier 15 jours avec Silouane. Maxime Egger. Nouvelle Cité. 2002.

« Talitha Koum ! Eveille la source qui est en toi » de Patrice Gourrier et Jérôme Desbouchages. DDB. 2000

Réflexions

d'un méditant chrétien

Il ne s'agit pas, lorsque l'on prie, de parler à Dieu,
mais de l'écouter ou d'être avec lui.

John Main, osb



Pendant la méditation il est possible que rien ne se passe ou que nous ne reconnaissons pas le Christ

En revanche, le fait d'avoir pris ce temps d'attention et de silence, en disant le mantra, peut se faire ressentir de façon plus évidente en dehors de la méditation. Pour ma part, il m'arrive régulièrement de vivre une rencontre ou un office d'une façon plus intense, et dans ces cadres-là, il ne fait aucun doute qu'il s'agit du Dieu des chrétiens.

Mais apporter une réponse chrétienne à cette question est en effet complexe. Pour ma part, j'ai croisé plusieurs personnes revenant du bouddhisme pour ancrer leur cheminement dans la foi chrétienne. Ils voyaient une différence décisive au niveau des thèmes qui ont habituellement tendance à fâcher : la conscience du péché et la grâce du pardon.

Cependant, le témoignage qui m'a le plus interpellé est peut-être celui d'Arouna Lipschitz, une femme d'origine juive qui a rejeté sa religion pour devenir moine en Inde pendant 10 ans jusqu'à être ordonné swami (maître hindou). Elle fit ensuite volte-face pour une spiritualité basée sur le développement personnel (pas loin de l'extrême inverse !). Elle dit s'être rendu compte qu'à force de travailler sur son égo, les autres n'existaient plus

dans son monde réel : "J'étais installée sur un banc, dans le mal d'une grande ville canadienne, je regardais les gens, me moquant d'eux, de leur façon de marcher, de s'exprimer, de s'habiller et tout à coup, j'ai vu leurs visages, le visage humain de chacun, sa part de vulnérabilité, sa fragilité et donc sa force. Ce regard différent posé sur eux m'a permis de redescendre dans mon cœur et, soudain, de les trouver intéressants et dignes d'être aimés". Pour elle, la méditation poussée à son extrême dans une quête spirituelle, nous entraîne vers le mystère, l'essence des choses, vers le retour à l'Un, qui gomme la conscience d'altérité (non-dualisme) si importante dans la spiritualité judéo-chrétienne.

L'impression que ces témoignages me donnent c'est qu'il est possible d'aller assez loin et de connaître des expériences de lumières, d'énergies, d'éveil, de réaliser un accomplissement humain, parfois impressionnant, mais qui reste toujours inférieur à la grâce de Dieu révélé comme le tout Autre. Le constat que dresse Saint Paul, et le Christianisme, c'est qu'il est impossible à l'homme d'atteindre Dieu et de réaliser lui-même son salut. L'auteur du "Nuage de l'Inconnaissance" considère que cette forme de prière est un don et un appel. Aussi, la méditation n'est idéalement chrétienne que si nous laissons l'Esprit du Christ prier en nous, en y étant attentif, dans la conscience de la présence.

Le staretz Silouane, moine du mont Athos qui pratiquait l'hésychasme (proche de la méditation chrétienne) mettait en garde contre ce qu'il jugeait être des illusions (Archimandrite Sophrony, Starets Silouane, moine du mont Athos, Vie - Doctrine - Ecrits Edition Présence, Belley, 1982, p. 101. 151-173. 177) :

- L'impassibilité n'est pas un au-delà du bien et du mal,
- La contemplation ne doit pas résulter d'une contrainte imposée au mental (forcer sur le mantra et adopter une répétition mécanique),
- Ne pas confondre l'expérience de Dieu et celle du dépouillement. Si nous ressentons un repos et une douceur particulière c'est d'abord en conséquence d'une libération que permet la méditation. Si nous percevons comme une lumière ce n'est pas encore Dieu, mais la dimension de l'esprit de l'homme (selon l'anthropologie ternaire corps, âme, esprit) créé à l'image de Dieu.
- La méditation doit procéder d'un élan vers Dieu, d'un sentiment de retour à Dieu (repentir/métanoia), d'une élévation du cœur.

Les conseils qu'on entendra souvent côté orthodoxe, concernent le fait de mener une vie chrétienne active, de lire et partager la parole au sein de l'église, de ne pas négliger les autres formes de prière. La méditation devient alors la forme de piété la plus élevée qui dépend du reste de l'édifice.

On peut lire ces choses chez John Main et Laurence Freeman qui de mon point de vue ne donnent pas le même rôle à la méditation que celui qu'on peut retrouver dans les spiritualités orientales. De la même manière les musulmans, les juifs, ou les zoroastriens adressent des prières monothéistes à Dieu. Ce n'est pas pour autant que ça prend le même sens que la prière

chrétienne. Un méditant non-chrétien pourra avoir une interprétation différente de son expérience elle-même guidée par sa démarche de recherche. Quelqu'un qui n'est pas en recherche risque alors de trouver un vide.

Christian
Forum CMMC

<http://meditationchretienne.forumactif.fr/>



L'incessante répétition du Nom de Dieu dans les traditions spirituelles...

Père François



"La répétition du mantra est
une discipline
qui nous aide à transcender
toutes les limitations
de notre ego étroit et isolé"

John Main



Au carrefour des religions se croisent les mêmes techniques...preuve s'il en était de la similitude des hommes...et de l'unicité de Dieu...

L'incessante répétition du Nom de Dieu en est une...les vocables qui la désignent sont multiples...c'est le Dhikr en Islam... le Japa-Yoga des brahmanes ou des bouddhistes... mais aussi le shomyo au Japon... et l'inlassable litanie du Nembutsu...

En Occident c'est la prière de Jésus et la pratique de l'Hésychasme...plus près de nous la récitation du rosaire relève de la même logique... même celle des Litanies...ou la prière des Psaumes...

On peut rapprocher de ces techniques " la descente dans la Merkabah" de la Spiritualité Juive...aidée et provoquée par une méthode corporelle de concentration et de répétition... des formules dont la vertu ne réside pas tant dans le sens que dans la monotonie et le pouvoir de fixation...

Plus loin encore les Psalmodies qu'elles soient celles des Védas...des Sutras...des Psaumes...ou de Versets Coraniques obéit à la même logique...

L'étude qui suit n'est pas exhaustive...j'en suis bien incapable... elle se veut simplement témoignage et mise en exergue de quelques convergences...de quelques confluences.....et autres anastomoses...

Dhikr

En terre d' Islam le Dhikr signifie tout à la fois souvenir de Dieu et technique servant à mentionner ce souvenir ...

Les réunions de Dhikr des confréries musulmanes sont choses bien connues... sous la forme de cercles...ou de séances ...des croyants désireux de prier se réunissent ... et avec des attitudes prescrites et bien définies

...réglant le rythme respiratoire aussi bien que l'attitude extérieure...invoquent dans une inlassable répétition le Nom du Dieu Très Haut et Miséricordieux...

"après une préparation silencieuse pour que rien ne vienne à l'esprit sinon le Dieu Très Haut elles consistent à dire Dieu par la bouche ...continuellement... et avec la présence du cœur...

et cela jusqu'à ce que l'on parvienne à un état où l'on abandonne le mouvement de la langue...le mot coulant alors naturellement sur celle-ci... On en vient ensuite au point d'effacer la trace du mot sur la langue et l'on trouve alors son cœur continuellement appliqué au Dikr...

On y persévère assidûment jusqu'à ce que l'on arrive à effacer de son cœur l'image de la locution, des lettres et de la forme du mot...et que le sens du mot demeure seul dans le cœur... présent en lui, comme joint à lui... et ne le quittant pas... Il est au pouvoir du priant de parvenir à cette limite et de faire durer cet état tout en repoussant les tentations... par contre il n'est pas en son pouvoir d'attirer à lui la miséricorde de Dieu Très Haut..."(Ghazzali)

On pourrait trouver différentes écoles...différents rites...différents modes...certaines utilisant même un chapelet pour aider la répétition...

Nembutsu

Ce mot Japonais qui vient en fait du Chinois... signifie " penser au Bouddha"...

Il s'agit au départ de réciter une formule venue du sanscrit : " adoration au Bouddha de Lumière Infinie= nan-O-mi-to-fo..." repris dans le Bouddhisme Japonais par "Namu Amida Butsu"... "je crois dans le Bouddha Amida..." moyen facile selon Hônen de pénétrer simplement et rapidement dans la Terre Pure...ce Paradis de l'Ouest où l'on attend la Délivrance...

Cependant dès ce monde la méthode peut conduire au Samâdhi (expérience de l'ineffable...de l'Eveil à la Bouddhité...)

" Si les fils et les filles de bonne famille désirent entrer dans ce Samâdhi de l'Unité, qu'ils s'assoient dans un endroit solitaire, abandonnant toute pensée qui peut déranger, ne s'attachant pas aux formes et aux figures... qu'ils aient l'esprit fixé sur un Bouddha unique et se consacrent exclusivement à réciter son Nom, assis de manière correcte, tournés dans la direction où est le Bouddha et le regardant bien en face"...

L'enseignement de Hônen est allé plus loin encore dans un sens d'atténuation et de simplification de la techniques...

" En prononçant Son Nom, en quelque posture que l'on fût avec dévotion ...assis, debout, couché ou en marchant... on peut être sûr d'être reçu par Amida au bout d'un certain temps dans son séjour de félicité..."

La récitation le plus souvent individuelle peut cependant être collective

...s'aidant même du chapelet à 108 grains ...et atteindre des chiffres allant de 300 à 70000 invocations par jour !!...

Japa -Yoga

Yoga (exercice) qui consiste en la répétition d'une formule pieuse...au contraire du Yoga royal (Raja-Yoga)...celui que l'on pratique le plus souvent en occident ...et qui suppose dès le début l'acquisition délibérée et progressive d'une technique fort aiguisée de postures...de respiration...de concentration et d'ascèse...

Cette forme" adoucie "est une technique inchoative qui agit sur ce plan la répétition... laquelle bien rythmée peut favoriser un certain recueillement... technique de prière au départ... elle est parfois beaucoup plus... car elle permet elle aussi l'Eveil...

Descente dans la Merkabah

aidée et provoquée par une méthode corporelle de concentration et de répétition de formules dont la vertu ne réside pas dans le sens mais dans la monotonie et le pouvoir de fixation...son aboutissement en est la levée du "voile des Réalités Célestes"...et la contemplation du trône divin...

Elle constitue une des voies essentielles de la Mystique Juive (que nous détaillerons par ailleurs)

Prière de Jésus

Les moines du Sinaï et leurs adeptes aimaient à pratiquer la prière du seul mot (monologistos)... La formule peut varier : " Jésus" ou " Seigneur Jésus" ... St Jean de Climaque indiquant même que le nom de Jésus devait s'unir au souffle...

Plus tard la formule s'enrichit... "Kyrie Jésus éleison me" (Seigneur Jésus prend pitié de moi !) auquel on ajoute ou combine parfois " Gie ton Théos éleison me"...

... les églises russes proposeront " Seigneur Jésus-Christ fils de Dieu aie pitié de moi pécheur !"

Au Sinaï puis au mont Athos se développa aussi la technique de l'Hésychasme où le contrôle du coeur physique et spirituel est atteint par une concentration et une régulation du souffle... et Siméon le Nouveau Théologien de dire:

" Avant tout il te faut acquérir trois choses...la mort à toute chose, une conscience pure te gardant de toute condamnation de ta propre conscience et la liberté de toute passion qui te ferait pencher vers le le siècle présent ou

même vers ton propre corps...

Ensuite, assis dans une cellule tranquille à l'écart et dans un coin, fais ce que je te dis: ferme la porte et élève ton esprit au-dessus de tout objet vain et temporel,... ensuite appuyant ta barbe sur la poitrine et tournant l'œil temporel avec tout l'esprit sur le milieu du ventre, autrement dit le nombril, comprime l'aspiration d'air qui passe par le nez de façon à ne pas respirer à l'aise, et explore mentalement le dedans des entrailles pour y trouver le lieu du cœur où aiment à fréquenter toutes les puissances de l'âme...

Dans les débuts tu trouveras une ténèbre et une épaisseur opiniâtre... mais en persévérant et en pratiquant cette opération de jour et de nuit, tu trouveras ô merveille ! une félicité sans borne...

Si tôt en effet que l'esprit trouve le lieu du cœur... il aperçoit tout à coup ce qu'il n'avait jamais su:...car il aperçoit l'air existant au centre du cœur et il se voit lui-même tout entier et plein de discernement ... et dorénavant dès qu'une pensée pointe avant qu'elle ne s'achève et ne prenne forme par l'invocation de J-C il la pourchasse et l'anéantit... le reste tu l'apprendras avec l'aide de Dieu en pratiquant la garde de l'esprit et retenant Jésus dans le cœur..."

Plus tard dans le célèbre texte du Pèlerin Russe la technique préparatoire ou concomitante du souffle s'atténue...mais la technique de répétition verbale se précise...

" Après quelques temps j'éprouvais le sentiment que ma prière pour ainsi dire avait passé d'elle-même de mes lèvres à mon cœur,...c'est à dire que je sentais que mon cœur à chacun de ses coups répétait lui-même les paroles de la prière

- 1) Seigneur...
- 2) Jésus...
- 3) Christ...

...je cessais alors de prononcer la prière avec mes lèvres et ne faisais que d'écouter attentivement ce que disait mon cœur..."

Les répétitions préconisées d'abord modestes peuvent atteindre 3000 à 12000...le but étant de parvenir à une invocation continue...de jour ...comme de nuit...!

Notons enfin que cette technique fut partiellement reprise par Saint Ignace de Loyola lorsqu'il préconisa le versellement du Pater ... chaque mot étant récité et séparé par une respiration...

Rappelons encore ici la technique du Rosaire et la méditation des Mystères.

Convergences...

De toutes ces techniques nous pouvons relever des convergences...

Tout d'abord pour chacune le disciple doit être préparé... réelle préparation du cœur... parfois un effort ascétique ... pour se détacher de tout le créé environnant... un vide du cœur est nécessaire... que la technique ne saurait réaliser seule...

Même dans la facilité apparente du Nembutsu les Maitres Jodo insistent sur la sincérité du cœur...la nécessaire profondeur de la Foi... le désir de la terre d'Amida comme devant précéder sa récitation... les mêmes règles étant valables pour l'oraison hésychaste...

Il n'empêche que la répétition du Nom a une valeur en soi... équivalente à ce que l'on trouve dans le Japa-Yoga ou les Mantras de l'Inde... on rejoint ainsi les forces spirituelles de la Mystique Juive de la Merkabbah...

L'élocution du Nom donne pouvoir sur le Nommé...mise en communication directe avec l'intime de l'Invoqué... garantissant ainsi un certain mode de Sa Présence...

Suzuki dit ainsi à propos du Nembutsu :

" Prononcer le Nom contient davantage et agit plus efficacement que penser à toutes les excellentes vertus spirituelles dont est doué le Bouddha... Le Nom représente tout ce qui peut être dit du Bouddha... il y a 2 attitudes possibles... dans un cas l'évocation a lieu sous l'idée que nom est "numen,"... Le nom est considéré alors comme ayant quelque mystérieux pouvoir d'opérer des miracles... dans le second cas le nom est prononcé non pas nécessairement comme indiquant les choses que son sens suggère... mais afin de provoquer et de faire aboutir un certain processus psychologique menant à la visualisation du Bouddha"

Mais ne nous y trompons pas... lorsque les chiffres des répétitions deviennent par trop importants des risques de déviations apparaissent... et ce qui est recherché est le plus souvent, consciemment ou non, un état "pré - hypnotique" ... ou parfois même une "transe" extatique...

" La répétition mécanique du Nembutsu, c'est à dire la répétition rythmique bien monotone du nom de Bouddha...des dizaines de milliers de fois crée un état de conscience qui tend à assoupir toutes les fonctions ordinaires de l'esprit... Cet état est apparenté de près à la transe hypnotique ...mais il en diffère totalement en ceci que de l'état de conscience du Nembutsu surgit une vision pénétrante de la nature de la Réalité...

Cependant...

Les Maitres dans leur désir trop ardent de propager la méthode dite "facile" de Salut...paraissent quelque fois laisser de côté ces conditions subjectives importantes. Le résultat en est que les disciples des écoles du " Pays Pur" sont souvent trop irrésistiblement attirés vers le nembutsu vocal au préjudice

des conditions subjectives nécessaires...

Quand le Nembutsu se change ainsi en une récitation forcée sans relation consciente avec sa signification littérale et dévotionnelle, son effet psychologique est de créer un état d'inconscience dans lequel les idées et sentiments qui flottaient à la surface se trouvent balayés..."

Les Maîtres musulmans qui recommandent le Dhikr et les Chrétiens orientaux prédicateurs de la prière de Jésus ne disent pas autre chose...

Il ne s'agit nullement d'arriver à une technique de pur automatisme... il s'agit d'atteindre une technique finalisée par une "attention du cœur" sur l'Objet mentionné dans la formule...en l' occurrence l'Invoqué...

C'est à ce prix que l'on peut parler d'expérience intérieure...

Suzuki ajoute même :

" La seule prononciation serait sans conséquence étant dépourvue de sens...elle doit être l'aboutissement d'une profonde réflexion, d'une recherche ardente et d'une grande foi... si elle n'est pas le résultat d'intenses aspirations elle doit du moins être continuellement renforcée par celle-ci... lèvres et cœur doivent être en complet accord..."

Supposez un homme chapelet à la main récitant le nom de Bouddha avec ses lèvres...si en même temps ses pensées sont en état de confusion, courant à leur guise dans toutes les directions, il est de ceux chez qui l'invocation n'est que sur les lèvres et non dans l'esprit...il se fatigue inutilement, toute sa peine se réduit à néant..."

Chez les musulmans al Ghazzali disait lui aussi :

" le dhikr en sa réalité c'est la progression de l'emprise du Mentionné sur le cœur tandis que le dhikr lui-même s'efface et disparaît... ainsi selon lui le dhikr a 3 écorces qui vont se rapprochant du noyau... le noyau est derrière elles et les écorces n'ont d'autre mérite que de conduire à LUI.... L'écorce extérieure n'est que le dhikr de la langue..."

Il serait cependant inexact de penser les 3 écorces comme 3 étapes que sont la langue, le cœur, l'intime ...

Kitabl- al -minah précise :

" la première écorce est le dhikr de qui l'expérimente sans pratiquer la Présence de Dieu... la deuxième de qui prie avec sa langue et s'applique à la Présence du cœur... la troisième de qui pratique continuellement la Présence sans effort de manière que son cœur s'associe avec sa langue"

Car c'est bien cela qui dans toutes les religions est recherché ...le désir de cette Présence... il faut donc au départ en avoir le désir... et les distractions involontaires ne sont pas motif de renoncement...bien au contraire... c'est la

pratique qui finira par en avoir raison...

La Présence recherchée du cœur est nécessaire au départ de l'expérience au moins quant au désir de l'effort... mais c'est l'Expérience seule qui en assurera la parfaite réalisation...

Hônen lui-même conseillait de poursuivre le Nembutsu à travers toutes les dispersions de l'esprit et la méthode hésychaste enseignait elle aussi à chasser les distractions par la prière de Jésus...
et... une fois l'harmonie assurée elle ne peut plus être détruite... nous sommes alors au delà du dhikr de la langue...

Une occupation extérieure intellectuelle ou manuelle ne l'atteint pas car l'harmonie devient une Réalité telle ...que l'effet bienfaisant de la prière se poursuit... l'être tout entier répète la prière sans voix alors même que l'esprit en son activité superficielle s'applique à un autre objet...y compris la lecture ou la réflexion...emprise décisive de tout l'être par la formule...

Cependant

Dans le Japa-Yoga et le Nembutsu il ne s'agit évidemment pas d'un aboutissement à une saisie de pure Transcendance Divine...orientés qu'ils sont par le " Toi tu es cela" indien ou par l'entrée dans la Terre Pure Bouddhiste...
il y a donc seulement là mainmise monoïdérique du Mentionné sur le mentionnant...

Ainsi quel que soit la formule ou la foi prononcée ... monisme absolu de l'"Aum" indien... Amida Bouddha du Nembutsu... Allah du dhikr musulman... Jésus Verbe incarné de la prière hésychaste...la répétition aboutit à une véritable prise de possession de l'intellect de l'orant par Celui qui est invoqué...et qui est vraisemblablement le même saisit qu'Il est sous différentes structures de pensée...

Approfondissements...

Toutes ces méthodes ne semblent à priori que des techniques de prières...méthodes adaptées à certains tempéraments.. et tout aussi valables que la méditation discursive...

Elles semblent cependant faire peu de cas de la Grâce et s'efforcer de parvenir à un certain état...par elles-mêmes...
ce n'est qu'une approche superficielle... en fait elles sont passives...mues en fait par Dieu...et permettant seulement d'entrer par nescience...par intuition et sans raisonnement... et par Amour gratuit dans les profondeurs de Son Mystère...

Car ce n'est point la répétition de la formule qui déclenche ni même qui

appelle de soi la Grâce divine... la formule en est seulement la préparation pour mieux la recevoir...

Si l'âme progresse et que l'oraison infuse devienne son état habituel elle peut et c'est ce qui se passe... abandonner d'elle-même la prière invocatoire... Il convient donc d'évacuer cette sorte de mépris à priori que tant d'auteurs occidentaux ont professés pour la prière de Jésus...et plus encore pour le dhikr... pour certains tempéraments elle garde sa grande valeur...

Mais peut-on suivre les orientaux quand ils reconnaissent à la prière de Jésus une valeur directement réalisatrice en raison du Nom prononcé ?...une action presque "magique"... même si bien sûr le Nom renferme toutes les potentialités d'une grâce sanctifiante à venir...

La Grâce de Dieu est gratuite et ne saurait être commandée ...même par la répétition fervente de la prière... même si cette répétition permet à l'âme de se recentrer en Dieu...

En est-il autrement en terre bouddhique...?

" Quand un certain état de conscience a été provoqué par la répétition du Nom de Bouddha il est vraisemblable que le Bouddha lui-même vienne prendre possession de l'esprit et par cela le fidèle est assuré de sa destinée future..."

Cependant en milieu chrétien ou musulman rien n'empêche bien au contraire que cette expérience conduite pour elle-même et aussi loin que possible soit là encore le fait d'une âme en état de Grâce...

Alors ... le mouvement de l'âme vers Dieu et en Dieu prime...la technique pouvant créer seulement des illusions...des états de conscience... et il sera bien difficile à l'âme de ne pas attribuer à Dieu qu'elle aime par-dessus tout certains effets très profonds ...pouvant aller jusqu'à une unification de son moi avec la technique...

Il y a alors comme un conflit entre deux mouvements de l'âme... l'un qui par les actes de foi et d'amour va vers un Autre...le Dieu Personnel...sous la seule impulsion de la Grâce... le second qui par une pure rétorsion sur soi... tend à se vider de toute saisie intelligible... tend à se replier par un mode naturel bien qu'à contre pente de la nature... sur l'intime le plus intime de sa propre existence...

Si le premier mouvement prime... le second ne pourra que se trouver arrêté ...la technique n'allant pas jusqu'à ses limites de possibilités...elle sera renoncée inconsciemment... mais en définitive dans les deux cas les rapports avec l'élan d'Amour surnaturel seront sensiblement analogues... simplement dans le cas où la technique prime, les risques d'erreurs et d'illusions sont plus grands... mais l'aide apportée par la méthode peut être plus grande aussi... aide bien sûr toujours inefficace en soi...

En effet quand la technique est poussée très loin les risques de rétorsion sur soi deviennent très grand... les effets rapportés à une action divine spéciale... et les états atteints et interprétés comme union spirituelle à Dieu... illusoires... et véritables dangers d'orgueil... qui risquent de détruire le véritable "état de grâce"...

Le but de ces "expériences" mystiques ne recoupe cependant pas celui du Yoga... ce dernier cherche une délivrance de toutes les conditions de l'existence... alors qu'en "climat monothéiste" **le but est la prière continue...**

Hommage continu à Celui que mentionne le Dhikr ou la Prière... ...désir que seul le Mentionné s'empare du cœur de l'orant...
...l'ascèse demeure accessoire...et ce qui reste premier c'est la répétition de la formule...puis la captation de la pensée...puis du cœur...puis de l'intime... par Celui auquel la formule s'adresse...

Pour que tout cela se réalise il faut que la répétition soit liée à certaines conditions... soumis à un certain rythme verbo moteur... qui déclenche à son tour explicitement l'adjuvant de rythmes respiratoires puis circulatoires...

A mesure que la répétition se poursuit il se produit entre cette répétition et les influx nerveux qui parcourent le corps, des connexions nouvelles par où serait rejointe la parfaite maîtrise recherchée en Yoga ... mainmise sur tous les appétits et instincts... mêmes les plus inconscients...

Si nous prenons l'exemple de ce qui se passe dans le dhikr
..la 1e phase le dhikr de la langue... nous montre une étape où l'expérience tend vers un monoïdéisme portant sur un nom ou un attribut divin... cela est obtenu non pas par un vidage délibéré du cerveau , ni par une concentration du mental comme en rāja-yoga ... mais par un ensemble de moyens verbo-moteurs et respiratoires...qui agissent sur le système cérébro-spinal (le conscient) et le mettent en harmonie explicite avec le subconscient... lui imposant le monoïdéisme recherché...

la 2e phase le dhikr du cœur ...
représente lui la mainmise sur le système végétatif (qui régit les automatismes de l'organisme) à ce stade le subconscient se vide de toute image ou représentation et est comme actualisé et lié par le même monoïdéisme...

la 3e phase dhikr de l'intime... correspondrait à la mainmise directe sur l'ensemble des systèmes ortho et parasymphatiques du système neuro-végétatif dans leurs connexions avec l'ensemble des organes effecteurs végétatifs... elle se situe donc "au-delà" du monoïdéisme ... qui est comme évacué... le dhikr est alors caché ou absent... Ce n'est plus alors l'objet du dhikr qui est atteint... ou plutôt il n'est atteint que négativement par abolition et annihilation de la personne (Fana)... qui ne doit pas être saisie comme telle... mais "non-saisie"...

Que reste-t-il alors ?...un état de vide ?...
...une désagrégation de la personnalité ?...un état végétatif coupé de toute relation avec l'extérieur ???

Tout cela constitue des explications simplistes... car les mystiques eux parlent alors d'absorption en un monde supérieur d'existence... l'être humain dispersé se nouant en quelque nouvelle unité non exprimable...

On ne peut ne pas penser ici au grand Yoga..le Yoga royal... Raja yoga... qui tend lui aussi à une mainmise de toutes les fonctions psycho-physiologiques par une dure ascèse qui conduit à commander la respiration...la circulation ... et toutes les fonctions végétatives..

L'on peut mettre ainsi en concordance le dhikr de la langue avec le dhâranâ: étape de concentration et de fixation mentale du Yoga... le dhikr du coeur avec l'étape de dhyâna: recueillement et absorption où la conscience physiologique du moi s'absorbe tout entière dans l'acte de connaissance... comme le dhikr s'absorbe tout entier dans le Signifié de la formule...

Peut-on le comparer à un intense recueillement poétique ?... ou une intense contemplation philosophique... voire mathématique ou artistique ?

Un changement de plan s'opère en samâdhi, étape suivante qui correspond au dhikr de l'intime... extase psychologique... puis pure enstase du du sujet dans l'acte d'abolition de tout acte second...ce qui le fait coïncider avec son acte premier d'existence...
extase psychologique où la conscience se vide de soi... le dualisme de la connaissance et de l'objet disparaissant lui aussi... l'objet choisi pouvant être gradué et varié... être Suprême ou Seigneur dans la Bhakti et dans certaines formes de Bouddhisme Tantrique...

Quant à la phase d'absorption elle se réalise elle-même en trois mouvements d'un même acte de rétorsion que je ne détaillerai pas...(à quoi bon découper...il vaut beaucoup mieux éprouver...)

Il ne s'agit là que du samadhi avec support (1er stade de samâdhi). Car ans le second samâdhi indifférencié la phase d'absorption est encore plus abrupte...l'extase devant s'abolir elle-même en enstase...où toute qualification, toute distinction, toute détermination devient alors impossible... il n'y a plus d'objet différencié...
pur purusa...pur acte d'être du je... ou pure existence de l'Absolu indifférencié...absorption dans l'Atman ...qui est le Brahman...
... retirement et esseulement dans une Plénitude d'Être qui est un Tout...

Technique la plus adaptée certainement à la saisie par nescience intellectuelle de l'Esse substantiel de l'Être qui constitue l'aboutissement la Mystique naturelle...

Mystique "naturelle" close sur elle-même... ni le but recherché... ni le le mode... ni la lumière ne sont les mêmes que pour la Mystique surnaturelle...

elle a sa complétude sur terre au niveau d'être de l'existence créée... grande richesse certes... mais qui n'atteint pas le Dieu Créateur et Rédempteur qui a appelé la créature à son amitié...

L'extase et l'enstase restent ici au seul plan de la créature... tout reste en langage d'objet... l'extase fait place à l'enstase qui saisit le pur exister du sujet... c'est par voie de nescience ...en faisant le vide... et par anéantissement de tout acte et de tout objet de pensée venue du dehors que progresse l'expérience... ainsi vidé de tout apport conscient et inconscient du monde extérieur et du monde interne... l'âme saisit le Pur Exister sans concept ...c'est à dire négativement... et c'est vers cette pratique que semble également tendre le dhikr... dans sa pénétration progressive de toutes les zones du sujet humain... pour le conduire au silence... et à l'évacuation de toute multiplicité...

En climat indien quand l'accent est mis sur l'esseulement... sur la solitude comblée de soi en Soi..., libéré par la saisie de l'acte d'être atteint au terme du samâdhi... on aboutit à la multiplicité des purusa... " je nouménal, pure lumière incolore" car toute existence est limitée par une essence... l'existence du minéral n'étant pas celle de l'homme... mais de cette essence qui est là... dans la profondeur existentielle de l'être... rien n'est saisi par l'existence terrestre du Soi...

D'où une autre ligne de conceptualisation qui met l'accent sur l'Absolu indifférencié... tout en Tout... totale complétude... ainsi si tout cela est vrai... si il y a ainsi une immense richesse d'exister... elle sera traversée par l'influx créateur divin... ainsi ce qui est atteint par les "techniques" n'est pas la Présence d'Immensité comme telle... mais les effets créés par la Présence de l'Immensité... pas Dieu lui-même impossible à atteindre par sa propre volonté... mais les effets de Sa Présence... effets non en eux-mêmes ...mais reflétés dans le médium de l'âme... d'où la dérive moniste... tentation qui consiste en l'absence de toute saisie intelligible possible... de saisir cet esse comme un infini... absolu indifférencié... le grand " TOI TU ES CELA " ...le Brahman

Mais en climat monothéiste ?

Que ce soit dans les voies bhakti ou véda où le salut ne peut être acquis que par l'intermédiaire de la dévotion et de la grâce,... en climat Islamique où le Salut est demandé à la foi nue en un Dieu transcendant et séparé communiquant cependant par la Parole... ou en climat Chrétien où c'est la foi formée par l'Amour qui rend participant. Par pure grâce d'un Dieu Transcendant et Immanent...

Dans tous ces cas la technique n'est qu'un stade préparatoire et non efficace en soi en laquelle on se remet au bon plaisir divin d'une communication ineffable... seule capable de combler le désir d'Union... mais ces efforts eux mêmes ne font-ils pas partie de la Grâce ?

Grâce qui permet avec l'aide de la technique d'amener l'orant à "sentir" d'une

manière physique que le centre de la personnalité ne se trouve pas dans le cerveau... point d'intersection des forces spirituelles de la personne avec le monde extérieur... mais dans le cœur...dans les profondeurs mystérieuses de l'être dont le cœur physique est le symbole...

le rôle de la technique est purement instrumental... instrumental mais qui opère des effets spirituels...et qui rejoint alors la spiritualité naturelle.. Ici il y a descente du cerveau dans le cœur.. alors que dans le yoga tantrique on parle de la montée de la "kudalini" (force vitale) de plexus en plexus jusqu'au cerveau vers l'union avec "sakti" (mère universelle du cosmos)... ultime lieu de rencontre

Conclusion

Pour le Mystique qui cherche une communication d'amour avec un Dieu personnel de tels exercices de concentration, même fixés sur un objet divin de dévotion peuvent sembler assez peu de chosed'où le mépris de certains chrétiens ou musulmans pour ceux-ci...

Cependant Mystique naturelle et Mystique surnaturelle ne s'excluent pas...le registre en est seulement différent...

Une technique ,... un résultat obtenu par une technique même spirituelle est de soi indifférent au registre surnaturel... à la limite il y aurait comme un conflit entre 2 modes de passivité...la passivité acquise de la Mystique naturelle ... où dans le vide total l'âme est comme possédée par elle-même en son pur exister...et la passivité infuse de la mystique surnaturelle ...sur-activité où l'âme selon un mode humano-divin est mue par Dieu...

Dans les deux cas on ne saurait trop insister sur l'importance de la mise en harmonie des zones. du conscient et des zones profondes du subconscient de l'individu pour aider à la disponibilité de l'être...et des dangers de l'utilisation de la technique pour elle-même: pouvoirs, hypnose, décontraction, bien-être... etc...

Il y a bien un absolu auquel l'âme peut atteindre par elle-même non point aisément mais par une ascèse rude de renoncement et de vide.. mais cet absolu créé ... quel que soit sa richesse ontologique ...n'est point l'Absolu de Dieu postulé par les Mystiques monothéistes... celles-ci ne peuvent se consumer que dans l'Amour et se proposent un but qui échappe aux seuls forces de l'homme... aucune technique ne peut la leur livrer... même si elles peuvent les y préparer...

Vous pouvez retrouver les analyses ci-dessus dans les ouvrages de Gardet sur la Mystique



Louis Gardet (1904 - Toulouse, 1986) est un philosophe thomiste, spécialiste de l'islam.

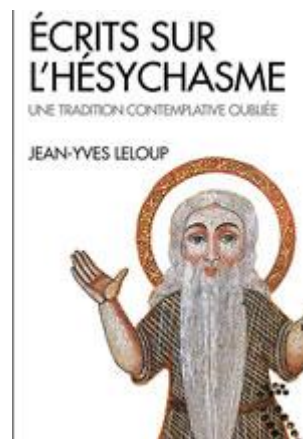
http://fr.wikipedia.org/wiki/Louis_Gardet

Méditer comme ...

extrait du livre de Jean-Yves Leloup "Écrits sur l'hésychasme"

"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."

John Main o.s.b



Lorsque M. X. . . , jeune philosophe français, arriva au Mont Athos, il avait déjà lu un certain nombre de livres sur la spiritualité orthodoxe particulièrement " la petite philocalie de la prière du cœur " et " les récits d'un pèlerin russe ". Il avait été séduit sans être vraiment convaincu. Une liturgie, rue Daru à Paris, lui avait inspiré le désir de passer quelques jours au Mont Athos, à l'occasion de vacances en Grèce, pour en savoir un peu plus sur la prière et la méthode d'oraison des hésychastes. Ces silencieux en quête d' " hésychia ", c'est-à-dire de paix intérieure.

Raconter dans la détail comment il en vint à rencontrer le père Séraphin qui vivait dans un ermitage proche de Saint-Panteleimon (le Roussikon comme l'appellent les Grecs) serait trop long. Disons seulement que le jeune philosophe était un peu las. Il ne trouvait pas les moines " à la hauteur " de ses livres. Disons aussi que s'il avait lu plusieurs livres sur la méditation et la prière, il n'avait pas encore vraiment prié ni pratiqué une forme de méditation particulière, et ce qu'il demandait au fond, ce n'était pas un discours de plus sur la prière ou la méditation, mais une " initiation " qui lui permettrait de les vivre et de les connaître du dedans, par expérience et non par " ouï-dire ".

Le père Séraphin avait une réputation ambiguë auprès des moines de son entourage. Certains l'accusaient de léviter, d'autres d'aboyer, certains le considéraient comme un paysan ignare, d'autres comme un véritable staretz inspiré du Saint-Esprit et capable de donner de profonds conseils ainsi que de lire dans les cœurs. Lorsqu'on arrivait à la porte de son ermitage, le père

Séraphin avait l'habitude de vous observer de la façon la plus indécente : de la tête aux pieds pendant cinq longues minutes, sans vous adresser le moindre mot. Ceux que ce genre d'examen ne faisait pas fuir pouvaient alors entendre le diagnostic cinglant du moine :

- Vous, Il n'est pas descendu en dessous du menton.
- Vous, n'en parlons pas. Il n'est même pas entré.
- Vous, ce n'est pas possible, quelle merveille. Il est descendu jusqu'à vos genoux.

C'est du Saint-Esprit, bien sûr, qu'il parlait et de sa descente plus ou moins profonde dans l'homme. Quelquefois dans la tête, mais pas toujours dans le cœur ou dans les entrailles . . . Il jugeait ainsi la sainteté de quelqu'un d'après son degré d'incarnation de l'Esprit. L'homme parfait, l'homme transfiguré, pour lui c'était celui qui était habité tout entier par la présence de l'Esprit-Saint de la tête aux pieds. " Cela je ne l'ai vu qu'une fois chez le starets Silouane, lui disait-il, c'était vraiment un homme de Dieu, plein d'humilité et de majesté. "

Le jeune philosophe n'en était pas encore là, le Saint-Esprit s'était arrêté ou plutôt n'avait trouvé de passage en lui que " jusqu'au menton ". Lorsqu'il demanda au père Séraphin de lui parler de la prière du cœur et de l'oraison pure selon Evagre le Pontique, le père Séraphin commença à aboyer. Cela ne découragea pas le jeune homme. Il insista ... alors le père Séraphin lui dit : " Avant de parler de prière du cœur, apprends d'abord à méditer comme la montagne ... " et il lui montra un énorme rocher. " Demande-lui comment il fait pour prier. Puis, reviens me voir. "

Méditer comme une montagne

Ainsi commençait pour le jeune philosophe une véritable initiation à la méthode d'oraison hésychaste. La première indication qui lui était donnée concernait la stabilité. L'enracinement d'une bonne assise.

En effet, le premier conseil que l'on peut donner à celui qui veut méditer n'est pas d'ordre spirituel, mais physique : assieds-toi. S'asseoir comme une montagne, cela veut dire aussi prendre du poids : être lourd de présence. Les premiers jours, le jeune homme avait beaucoup de mal à rester ainsi immobile, les jambes croisées, le bassin légèrement plus haut que les genoux (c'est dans cette posture qu'il avait trouvé le plus de stabilité). Un matin, il sentit réellement ce que voulait dire méditer comme une montagne. Il était là de tout son poids, immobile. Il ne faisait qu'un avec elle, silencieux sous le soleil. Sa notion du temps avait complètement changé. Les montagnes ont un autre temps, un autre rythme. Être assis comme une montagne, c'est avoir l'éternité devant soi, c'est l'attitude juste pour celui qui veut entrer dans la méditation : savoir qu'il a l'éternité derrière, dedans et devant soi. Avant de bâtir une église, il fallait être pierre et sur cette pierre (cette solidité imperturbable du roc), Dieu pouvait bien bâtir son Eglise et faire du corps de l'homme son temple. C'est ainsi qu'il comprenait le sens de la parole évangélique : "Tu es pierre et sur cette pierre je bâtirai mon église."

Il resta ainsi plusieurs semaines. Le plus dur était pour lui de passer ainsi des heures "à ne rien faire". Il fallait réapprendre à être, à être tout simplement - sans but ni motif. Méditer comme une montagne, c'était la méditation même de l'Être, "du simple fait d'Être", avant toute pensée, tout plaisir et toute douleur.

Le père Séraphin lui rendait visite chaque jour, partageant avec lui ses tomates et quelques olives. Malgré ce régime des plus frugal, le jeune-homme semblait avoir pris du poids. Sa démarche était plus tranquille.

La montagne semblait lui être entrée dans la peau. Il savait prendre du temps, accueillir les saisons, se tenir silencieux et tranquille comme une terre parfois dure et aride, mais aussi parfois comme un flanc de colline qui attend sa moisson.

Méditer comme une montagne avait également modifié le rythme de ses pensées. Il avait appris à "voir" sans juger, comme s'il donnait à tout ce qui pousse sur la montagne "le droit d'exister".

Un jour, des pèlerins le prenant pour un moine, impressionnés par sa qualité de présence, lui demandèrent une bénédiction. Il ne répondit rien, imperturbable comme la pierre. Ayant appris cela, le soir même, le père Séraphin commença à le rouer de coups . . . Le jeune homme se mit alors à gémir.

"Ah, bon ! Je te croyais devenu aussi stupide que les cailloux du chemin. . . La méditation hésychaste a l'enracinement, la stabilité des montagnes, mais son but n'est pas de faire de toi une souche morte, mais un homme vivant". Il prit le jeune homme par le bras et le conduisit dans le fond du jardin où parmi les herbes sauvages on pouvait voir quelques fleurs.

"Maintenant, il ne s'agit plus de méditer comme une montagne stérile. Apprends à méditer comme un coquelicot, mais n'oublie pas pour autant la montagne . . . " .

Méditer comme un coquelicot

C'est ainsi que le jeune-homme apprit à fleurir . . . La méditation, c'est d'abord une assise et c'était ce que lui avait enseigné la montagne. La méditation, c'est aussi une "orientation" et c'est ce que lui enseignait maintenant le coquelicot : se tourner vers le soleil, se tourner du plus profond de soi-même vers la lumière. En faire l'aspiration de tout son sang, de toute sa sève.

Cette orientation vers le beau, vers la lumière le faisait quelquefois rougir comme un coquelicot. Comme si " la belle lumière " était celle d'un regard qui lui souriait et attendait de lui quelque parfum . . . Il apprit également auprès du coquelicot que pour bien demeurer dans son orientation, la fleur devait avoir " la tige droite " et il commença à redresser sa colonne vertébrale. Cela lui posait quelques difficultés, parce qu'il avait lu dans certains textes de

la philocalie que le moine devait être légèrement courbé.

Quelquefois même avec douleur. Le regard tourné vers le cœur et les entrailles.

Il demanda quelques explications au père Séraphin. Les yeux du staretz le regardèrent avec malice : " Ca, c'était pour les costauds d'autrefois. Ils étaient pleins d'énergie, et il fallait un peu les rappeler à l'humilité de leur condition humaine, qu'ils se courbent un peu le temps de la méditation cela ne leur faisait pas de mal . . . Mais toi, tu as plutôt besoin d'énergie, alors, au moment de la méditation, redresse-toi, sois vigilant, tiens-toi droit vers la lumière, mais sois sans orgueil . . . d'ailleurs, si tu observes bien le coquelicot, il t'enseignera non seulement la droiture de la tige, mais aussi une certaine souplesse sous les inspirations du vent et puis aussi une grande humilité . . ."

En effet, l'enseignement du coquelicot était aussi dans sa fugacité, sa fragilité. Il fallait apprendre à fleurir, mais aussi à faner. Le jeune homme comprenait mieux les paroles du prophète : "Toute chair est comme l'herbe et sa délicatesse est celle de la fleur des champs. L'herbe sèche, la fleur se fane . . . Les nations sont comme une goutte de rosée au bord d'un seau . . . Les Juges de la terre à peine sont-ils plantés, à peine leur tige a-t-elle pris racine en terre . . . alors ils se dessèchent et la tempête les emporte comme un fétu." (cf. Isaïe 40). La montagne lui avait donné le sens de l'Eternité, le coquelicot lui enseignait la fragilité du temps : méditer, c'est connaître l'Eternel dans la fugacité de l'instant, un instant droit, bien orienté. C'est fleurir le temps qu'il nous est donné de fleurir, aimer le temps qu'il nous est donné d'aimer, gratuitement, sans pourquoi, car pour qui ? Pourquoi fleurissent-ils, les coquelicots ? Il apprenait ainsi à méditer "sans but ni profit", pour le plaisir d'être, et d'aimer la lumière. "L'amour est à lui-même sa propre récompense", disait saint Bernard. "La rose fleurit parce qu'elle fleurit sans pourquoi", disait encore Angelus Silesius. "C'est la montagne qui fleurit dans le coquelicot, pensait le jeune homme. C'est tout l'univers qui médite en moi. Puisse-t-il rougir de joie l'instant que dure ma vie." Cette pensée était sans doute de trop. Le père

Séraphin commença à secouer notre philosophe et de nouveau le prit par le bras.

Il l'entraîna par un chemin abrupt jusqu'au bord de la mer, dans une petite crique déserte. "Arrête de ruminer comme une vache le bon sens des coquelicots . . . Aie aussi le cœur marin. Apprends à méditer comme l'océan".

Méditer comme l'océan

Le jeune homme s'approcha de la mer. Il avait acquis une bonne assise et une orientation droite. Il était en bonne posture. Que lui manquait-il ? Que pouvait lui enseigner le clapotis des vagues ? Le vent se leva. Le flux et le reflux de la mer se fit plus profond et cela réveilla en lui le souvenir de l'océan. Le vieux moine lui avait bien conseillé en effet de méditer "comme l'océan" et non comme la mer. Comment avait-il deviné que le jeune homme

avait passé de longues heures au bord de l'Atlantique, la nuit surtout, et qu'il connaissait déjà l'art d'accorder son souffle à la grande respiration des vagues. J'inspire, j'expire . . . , puis, je suis inspiré, je suis expiré. Je me laisse porter par le souffle, comme on se laisse porter par les vagues . . .

Ainsi faisait-il la planche, emporté par le rythme des respirations océanes. Cela l'avait conduit parfois au bord d'évanouissements étranges. Mais la goutte d'eau qui autrefois "s'évanouissait dans la mer" gardait aujourd'hui sa forme, sa conscience. Était-ce l'effet de sa posture ? de son enracinement dans la terre ? Il n'était plus emporté par le rythme approfondi de sa respiration. La goutte d'eau gardait son identité et pourtant elle savait "être un" avec l'océan. C'est ainsi que le jeune homme apprit que méditer, c'est respirer profondément, laisser être le flux et le reflux du souffle.

Il apprit également que s'il y avait des vagues en surface, le fond de l'océan demeurait tranquille. Les pensées vont et viennent, nous écumant, mais le fond de l'être reste immobile. Méditer à partir des vagues que nous sommes pour perdre pied et prendre racine dans le fond de l'océan. Tout cela devenait chaque jour un peu plus vivant en lui, et il se rappelait les paroles d'un poète qui l'avaient marqué au temps de son adolescence : "L'Existence est une mer sans cesse pleine de vagues. De cette mer les gens ordinaires ne perçoivent que les vagues. Vois comme des profondeurs de la mer d'innombrables vagues apparaissent à la surface, tandis que la mer reste cachée dans les vagues".

Aujourd'hui la mer lui semblait moins "cachée dans les vagues", l'unicité de toutes choses lui semblait plus évidente, et cela n'abolissait pas le multiple. Il avait moins besoin d'opposer le fond et la forme, le visible et l'invisible. Tout cela constituait l'océan unique de la vie.

Dans le fond de son souffle n'y avait-il pas la Ruah ? le pneuma ? le grand souffle de Dieu ? "Celui qui écoute attentivement sa respiration, lui dit alors le vieux moine Séraphin, n'est pas loin de Dieu." "Écoute qui est là à la fin de ton expir. Qui est là à la source de ton inspir. Il y avait là en effet quelques secondes de silence plus profondes que le flux et le reflux des vagues, il y avait là quelque chose qui semblait porter l'océan . . .

Méditer comme un oiseau

"Être dans une bonne assise, être orienté droit dans la lumière, respirer comme un océan, ce n'est pas encore la méditation hésychaste, lui dit le père Séraphin, tu dois apprendre maintenant à méditer comme un oiseau", et il le mena dans une petite cellule proche de son ermitage où vivaient deux tourterelles. Le roucoulement de ces deux petites bêtes lui parut d'abord charmant, mais ne tarda pas à énerver le jeune philosophe. Elles choisissaient en effet le moment où il tombait de sommeil pour se roucouler les mots les plus tendres. Il demanda au vieux moine ce que signifiait tout cela et si cette comédie allait durer encore longtemps. La montagne, l'océan, le coquelicot passe encore (quoiqu'on puisse se demander ce qu'il y a de chrétien dans tout cela), mais maintenant lui proposer cette volaille

languissante comme maître de méditation c'en était trop !

Le père Séraphin lui expliqua que dans le premier testament, la méditation est exprimée par des termes de la racine " haga " rendus le plus souvent en grec par mélété -meletan- et en latin par meditari -meditatio. La racine en son sens primitif signifie "murmurer à mi-voix". Elle est également employée pour désigner des cris d'animaux, par exemple le rugissement du lion (Isaïe 31,4), le pépiement de l'hirondelle et le chant de la colombe (Isaïe 38, 14), mais aussi le grognement de l'ours. "Au mont Athos, on manque d'ours. C'est pour cela que je t'ai conduit auprès de la tourterelle, mais l'enseignement est le même. Il faut méditer avec ta gorge, non seulement pour accueillir le souffle, mais aussi pour murmurer le nom de Dieu jour et nuit . . ."

"Quand tu es heureux, presque sans t'en rendre compte, tu chantonnes, tu murmures quelquefois des mots sans signification, et ce murmure fait vibrer tout ton corps de joie simple et sereine. Méditer, c'est murmurer comme la tourterelle, laisser monter en soi ce chant qui vient du cœur, comme tu as appris à laisser monter en toi le parfum qui vient de la fleur . . . Méditer, c'est respirer en chantant. Sans trop s'attarder à sa signification pour le moment, je te propose de répéter, de murmurer, de chanter ce qui est dans le cœur de tous les moines de l'Athos : 'Kyrie eleison, kyrie eleison . . . "' . Cela ne plaisait pas trop au jeune philosophe. Lors de certaines messes de mariage ou d'enterrement, il avait déjà entendu cela : on traduisait en français par "Seigneur prends pitié".

Le moine Séraphin se mit à sourire : " Oui, c'est une des significations de cette invocation, mais il y en a bien d'autres. Cela veut dire aussi : 'Seigneur, envoie ton Esprit . . . ! Que ta tendresse soit sur moi et sur tous, que ton Nom soit béni, etc. . . , mais ne cherche pas trop à te saisir du sens de cette invocation, elle se révélera d'elle-même à toi. Pour le moment, sois sensible et attentif à la vibration qu'elle éveille dans ton corps et dans ton cœur. Essaie de l'harmoniser paisiblement avec le rythme de ta respiration. Quand des pensées te tourmentent, reviens doucement à cette invocation, respire plus profondément, tiens-toi droit et immobile et tu connaîtras un commencement d'hésychia, la paix que Dieu donne sans compter à ceux qui l'aiment." Le 'Kyrie eleison' lui devint au bout de quelques jours un peu plus familier. Il l'accompagnait comme le bourdonnement accompagne l'abeille lorsqu'elle fait son miel. Il ne le répétait pas toujours avec les lèvres. Le bourdonnement devenait alors plus intérieur et sa vibration plus profonde.

Le 'Kyrie eleison' dont il avait renoncé à "penser" le sens le conduisait parfois dans un silence inconnu et il se retrouvait dans l'attitude de l'apôtre Thomas lorsque celui-ci découvrit le Christ ressuscité : "Kyrie eleison", Mon Seigneur est mon Dieu.

L'invocation le plongeait peu à peu dans un climat d'intense respect pour tout ce qui existe. Mais aussi d'adoration pour ce qui se tient caché à la racine de toutes les existences. Le père Séraphin lui dit alors : "Maintenant tu n'es pas loin de méditer comme un homme. Je dois t'enseigner la méditation d'Abraham".

Méditer comme Abraham

Jusqu'ici l'enseignement du staretz était d'ordre naturel et thérapeutique. Les anciens moines, selon le témoignage de Philon d'Alexandrie, étaient en effet des "thérapeutes". Leur rôle avant de conduire à l'illumination était de guérir la nature, de la mettre dans les meilleures conditions pour qu'elle puisse recevoir la grâce, la grâce ne contredisant pas la nature, mais la restaurant et l'accomplissant. C'est ce que faisait le vieillard avec le jeune philosophe en lui enseignant une méthode de méditation que certains pourraient appeler "purement naturelle". La montagne, le coquelicot, l'océan, l'oiseau, autant d'éléments de la nature qui rappellent à l'homme qu'il doit, avant d'aller plus loin, récapituler les différents niveaux de l'être, ou encore les différents règnes qui composent le macrocosme. Le règne minéral, le règne végétal, le règne animal . . .

Souvent l'homme a perdu le contact avec le cosmos, avec le rocher, avec les animaux et cela n'est pas sans provoquer en lui toutes sortes de malaises, de maladies, d'insécurité, d'anxiété. Il se sent "de trop", étranger au monde. Méditer c'était d'abord entrer dans la méditation et la louange de l'univers car "toutes ces choses savaient prier avant nous", disent les pères. L'homme est le lieu où la prière du monde prend conscience d'elle-même. L'homme est là pour nommer ce que balbutient toutes les créatures. Avec la méditation d'Abraham, nous entrons dans une nouvelle et plus haute conscience qu'on appelle la foi, c'est-à-dire l'adhésion de l'intelligence et du cœur à ce "Tu" ou à ce "Toi" qui est, qui transparaît dans le tutoiement multiple de tous les êtres. Telle est l'expérience et la méditation d'Abraham : derrière le frémissement des étoiles, il y a plus que les étoiles, une présence difficile à nommer, que rien ne peut nommer et qui a pourtant tous les noms . . .

C'est quelque chose de plus que l'univers et qui pourtant ne peut pas être saisi en dehors de l'univers. La différence qu'il y a entre Dieu et la Nature, c'est la différence qu'il y a entre le bleu du ciel et le bleu d'un regard ... Abraham, au-delà de tous les bleus, était en quête de ce regard... Après avoir appris l'assise, l'enracinement, l'orientation positive vers la lumière, la respiration paisible des océans, le chant intérieur, le jeune homme était ainsi invité à un éveil du cœur.

"Voici tout à coup que vous êtes quelqu'un". Le propre du cœur, c'est, en effet, de personnaliser toute chose et, dans ce cas, de personnaliser l'Absolu, la Source de tout ce qui est et respire, la nommer, l'appeler "Mon Dieu, Mon Créateur" et marcher en Sa présence. Méditer, pour Abraham, c'est entretenir, sous les apparences les plus variées, le contact avec cette Présence. Cette forme de méditation entre dans les détails concrets de la vie quotidienne. L'épisode du chêne de Mambré nous montre Abraham "assis à l'entrée de la tente, au plus chaud du jour", et là, il va accueillir trois étrangers qui vont se révéler être envoyés de Dieu. "Méditer comme Abraham, disait le père Séraphin, c'est pratiquer l'hospitalité, le verre d'eau que tu donnes à celui qui a soif, ne t'éloigne pas du silence, il te rapproche de la source".

"Méditer comme Abraham, tu le comprends, n'éveille pas seulement en toi de

la paix et de la lumière, mais aussi de l'Amour pour tous les hommes". Et le père Séraphin lut au jeune homme le fameux passage du livre de la Genèse où il est question de l'intercession d'Abraham : "Abraham se tenait devant YHWH celui qui est - qui était - qui sera. Il s'approcha et dit : "Vas-tu vraiment supprimer le juste avec le pécheur ? Peut-être y a-t-il cinquante justes dans la ville, vas-tu vraiment les supprimer et ne pardonneras-tu pas à la cité pour les cinquante justes qui sont dans son sein ? . . ." Abraham, petit à petit, dut réduire le nombre des justes pour que ne soit pas détruite Sodome. "Que mon Seigneur ne s'irrite pas et je parlerai une dernière fois : peut-être s'en trouvera-t-il dix ? . . ." (cf Genèse 18,16). Méditer comme Abraham, c'est intercéder pour la vie des hommes, ne rien ignorer de leur pourriture et pourtant "ne jamais désespérer de la miséricorde de Dieu".

Ce genre de méditation délivre le cœur de tout jugement et de toute condamnation, en tout temps et en tout lieu ; quelles que soient les horreurs qui lui soient données de contempler, il appelle le pardon et la bénédiction. Méditer comme Abraham, cela conduit encore plus loin. Le mot avait du mal à sortir de la gorge du père Séraphin, comme s'il avait voulu épargner au jeune homme une expérience par laquelle il avait dû lui-même passer et qui réveillait dans sa mémoire un subtil tremblement : cela peut aller jusqu'au Sacrifice . . ." et il lui cita le passage de la Genèse où Abraham se montre prêt à sacrifier son propre fils Isaac.

"Tout est à Dieu, continua en murmurant le père Séraphin. Tout est de lui, par lui et pour lui" ; méditer comme Abraham te conduit à cette totale dépossession de toi-même et de ce que tu as de plus cher . . . Cherche ce à quoi tu tiens le plus, ce avec quoi tu identifies ton moi : pour Abraham, c'était son fils, son unique. Si tu es capable de ce don, de cet abandon total, de cette infinie confiance en celui qui transcende toute raison et tout bon sens, tout te sera rendu au centuple : "Dieu pourvoira". Méditer comme Abraham, c'est n'avoir dans le cœur et la conscience "rien d'autre que Lui". Quand il monta au sommet de la montagne, Abraham ne pensait qu'à son fils. Quand il redescendit, il ne pensait qu'à Dieu.

Passer par le sommet du sacrifice, c'est découvrir que rien n'appartient au "moi". Tout appartient à Dieu. C'est la mort de l'ego et la découverte du "Soi". Méditer comme Abraham, c'est adhérer par la foi à Celui qui transcende l'Univers, c'est pratiquer l'hospitalité, intercéder pour le salut de tous les hommes. C'est s'oublier soi-même et rompre ses attaches les plus légitimes pour se découvrir soi-même, nos proches et tout l'Univers, habité de l'infinie présence de "Celui-là seul qui Est".

Méditer comme Jésus

Le père Séraphin se montrait de plus en plus discret. Il sentait les progrès que faisait le jeune homme dans sa méditation et sa prière.

Plusieurs fois il l'avait surpris, le visage baigné de larmes, méditant comme Abraham et intercédant pour tous les hommes. "Mon Dieu, ma miséricorde, que vont devenir les pécheurs . . . ?" C'est le jeune homme qui un jour vint

vers lui et lui demanda : "Père, pourquoi ne me parlez-vous jamais de Jésus ? Quelle était sa prière à lui, sa forme de méditation ? Dans la liturgie, dans les sermons, on ne parle que de lui. Dans la prière du cœur, telle qu'on en parle dans la philocalie, c'est bien son nom qu'il faut invoquer. Pourquoi ne me dites-vous rien ? "

Le père Séraphin eut l'air troublé. Comme si le jeune homme lui demandait quelque chose d'indécent, comme s'il lui fallait révéler son propre secret. Plus grande est la révélation que l'on a reçue, plus grande doit être l'humilité pour la transmettre. Sans doute ne se sentait-il pas assez humble : "Cela, ce n'est que l'Esprit-Saint qui peut te l'enseigner. Nul ne sait qui est le fils, si ce n'est le père, ou qui est le père si ce n'est le fils et celui à qui le fils veut bien le révéler" (Luc 10, 22). Il faut que tu deviennes fils pour prier comme le fils et entretenir avec Celui qu'il appelle son père et notre Père les mêmes relations d'intimité que lui, et cela c'est l'œuvre de l'Esprit-Saint, il te rappellera tout ce que Jésus a dit. L'Évangile deviendra vivant en toi et il t'apprendra à prier comme il faut.

Le jeune homme insista. Dites-moi encore quelque chose. Le vieillard lui sourit. "Maintenant, dit-il, je ferais mieux d'aboyer. Mais tu prendrais encore cela pour un signe de sainteté. Mieux vaut te dire les choses simplement. Méditer comme Jésus, cela récapitule toutes les formes de méditation que je t'ai transmises jusqu'à maintenant. Jésus est l'homme cosmique. Il savait méditer comme la montagne, comme le coquelicot, comme l'océan, comme la colombe. Il savait méditer aussi comme Abraham. Le cœur sans limites, aimant jusqu'à ses ennemis, ses bourreaux : "Père pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font", pratiquant l'hospitalité à l'égard de ceux qu'on appelait les malades et les pécheurs, des paralysés, des prostituées, des collabos . . . La nuit, il se retirait pour prier dans le secret et là, il murmurait comme un enfant "abba", ce qui veut dire "papa" . . .

Cela peut te sembler tellement dérisoire, appeler "papa" le Dieu transcendant, infini, innommable, au-delà de tout ! C'est presque ridicule, et pourtant c'était la prière de Jésus, et dans ce simple mot, tout était dit. Le ciel et la terre devenaient terriblement proches. Dieu et l'homme ne faisaient qu'un . . . peut-être faut-il avoir été appelé "papa" dans la nuit pour comprendre cela . . . Mais aujourd'hui ces relations intimes d'un père et d'une mère avec leur enfant ne veulent peut-être plus rien dire. Peut-être que c'est une mauvaise image ? . . . C'est pour cela que je préférerais ne rien te dire, ne pas employer d'image et attendre que l'Esprit-Saint mette en toi les sentiments et la connaissance qui étaient dans le Christ Jésus et que cet "abba" ne vienne pas du bout des lèvres mais du fond du cœur. Ce jour-là, tu commenceras à comprendre ce qu'est la prière et la méditation des hésychastes. Maintenant, va !"

Le jeune homme resta encore quelques mois au Mont Athos. La prière de Jésus l'entraînait dans des abîmes, parfois au bord d'une certaine "folie" : "Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi", pouvait-il dire avec saint Paul. Délire d'humilité, d'intercession, de désir "que tous les hommes soient sauvés et parviennent à la pleine connaissance de la vérité". Il

devenait Amour, il devenait feu. Le buisson ardent n'était plus pour lui une métaphore, mais une réalité : "Il brûlait et pourtant il n'était pas consumé ". D'étranges phénomènes de lumière visitaient son corps. Certains disaient l'avoir vu marcher sur l'eau ou se tenir, assis immobile à trente centimètres du sol . . .

Cette fois le père Séraphin se mit à aboyer. "Ça suffit ! Maintenant, va !" et il lui demanda de quitter l'Athos, de rentrer chez lui et là, il verrait bien ce qui reste de ses belles méditations hésychastes ! . . . Le jeune homme partit. Il revint en France. On le jugea plutôt amaigri et on ne trouva rien de très spirituel dans sa barbe plutôt sale et son air négligé . . . Mais la vie de la ville ne lui fit pas oublier l'enseignement de son starets !

Quand il se sentait trop agité, n'ayant jamais le temps, il allait s'asseoir comme une montagne à la terrasse du café. Quand il sentait en lui l'orgueil, la vanité, il se souvenait du coquelicot, "toute fleur se fane", et de nouveau son cœur se tournait vers la lumière qui ne passe pas. Quand la tristesse, la colère, le dégoût envahissait son âme, il respirait au large, comme un océan, il reprenait haleine dans le souffle de Dieu, il invoquait son Nom et murmurait : " Kyrie eleison " . . . Quand il voyait la souffrance des hommes, leur méchanceté et son impuissance à changer quelque chose, il se souvenait de la méditation d'Abraham.

Quand on le calomniait, qu'on disait sur lui toutes sortes de choses infâmes, il était heureux de méditer ainsi avec le Christ . . .

Extérieurement, il était un homme comme les autres. Il ne cherchait pas à avoir "l'air d'un saint" . . . Il avait même oublié qu'il pratiquait la méthode d'oraison hésychaste, simplement il essayait d'aimer Dieu instant après instant et de marcher en sa

Présence . . .

Extrait du livre :

"Ecrits sur l'hésychasme" de Jean-Yves LELOUP.

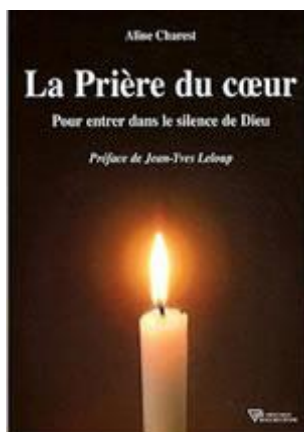


Plus sur Jean-Yves Leloup

http://www.centre-bethanie.org/rencontre_leloup.htm

Apprendre à faire silence

extrait du livre d'Aline Charest "La Prière du cœur :
pour entrer dans le silence de Dieu"



"Le travail sur soi et la méditation sont exactement à l'opposé du "nombriisme" ; ils font éclater l'égoïsme maladif et libèrent la Lumière"

Graf Durckheim

"Dans toute la Création, rien n'est plus semblable à Dieu que le silence".

Maître Eckhart

Face à la présence envahissante du bruit dans notre quotidien, certains ressentent le besoin de trouver le silence. Kierkegaard le conseillait comme remède au stress. Et la méditation en a révélé les bienfaits sur le corps et le mental. Mais au-delà de ses effets thérapeutiques, le silence est une expérience spirituelle qui engage tout notre être.

Pour tous les mystiques, le silence est moins une technique de relaxation et d'introspection, qu'une pratique qui aide à nous défaire de notre égoïsme et de ses conséquences pour nous ouvrir à Dieu. « Celui qui prie vraiment ne fait qu'écouter », disait Sören Kierkegaard. La pratique spirituelle du silence aide à « conquérir la pureté du cœur, la sérénité intérieure et l'honnêteté », affirme Anselm Grün, moine bénédictin de l'abbaye de Münster Schwarzach, en Allemagne. Thomas Keatings aimait dire avec humour que « le silence est le langage de Dieu, et tout le reste n'est que mauvaise traduction ».

Pour Mère Teresa, qui a aimé et soigné les plus pauvres parmi les pauvres, l'expérience la plus importante, c'est le silence. « Nous avons besoin de découvrir Dieu, et Dieu ne peut pas être trouvé dans le vacarme et l'agitation. Dieu est l'ami du silence », écrit-elle. Et elle ajoute : « Toutes paroles sont inutiles, si elles ne proviennent pas de l'âme. Les paroles qui ne donnent pas la lumière du Christ augmentent les ténèbres. » Faire silence ne veut pas dire seulement qu'on cesse de parler. « Il faut comprendre ce qui occupe le mental. Pour cela, nous devons pratiquer le sacrifice du silence. »

LA PAROLE SANS VIE

Comme l'enseigne un Ancien du mont Athos « une vie sans parole est par nature plus utile qu'une parole sans vie ». Se taire demande une ascèse du langage, afin de

ne pas prononcer de paroles qui soient inutiles, voire nuisibles. D'après Anselm Grün, il existe quatre dangers suscités par la parole : la curiosité, le jugement d'autrui, la vanité et la négligence de la vigilance intérieure.

Ignorer les secrets

Le premier danger, la curiosité, conduit à la distraction et à l'éparpillement. « Celui qui est distrait se soucie de toutes sortes de choses possibles. Il est épuisé, vidé et superficiel. La pensée de Dieu ne peut tenir en lui. Rien ne peut mûrir en lui », explique Anselm Grün. Pour faire image, on pourrait dire que « sa ferme n'a aucune porte : chacun peut aller et venir dans l'écurie détacher l'âne ! » comme le décrit un apophtegme. Ce qui signifie qu'en parlant, nous risquons de dire tout ce qui nous passe par la tête, sans discernement ni retenue.

« Quand quelqu'un ne sait rien garder pour soi, mais qu'il éprouve le besoin de tout divulguer, le bien comme le mal, il donne l'impression de manquer de profondeur. Il ignore les secrets. Il n'est pas en mesure de vivre avec des secrets : il ne peut les garder. Il ne peut pas non plus pénétrer un secret. En s'empressant d'en parler, il le ruine. Finalement, ce bavardage incessant traduit une peur du mystère, voire peut-être une peur de Dieu. »

Anselm Grün ajoute que par le discours, la personne veut tout nommer, tout rendre communicable ; c'est une manière d'imposer son pouvoir sur l'autre. « Les grandes vérités ne s'enseignent que dans le silence », écrivait Louis-Claude de Saint-Martin.

Juger les autres

Le second danger est le jugement d'autrui. En effet, quand on observe les sujets de nos conversations, on constate qu'une bonne partie porte sur les autres. Or, le danger est que « même si nous désirons parler en bien d'autrui, on se surprend pourtant à les juger, à les classer et précisément à se comparer à eux. Il est fréquent que le discours sur autrui soit un discours sur soi-même, sans que l'on en soit bien conscient ». Quand on parle devant les autres, on dit souvent des choses qu'on aimerait avoir ou des choses qui nous irritent.

De fait, « quand je parle des autres, je ne suis pas vraiment conscient que je parle de moi et de mes problèmes ». Mais cela reste un discours superficiel, qui ne jette aucun regard objectif sur soi. De plus, le bavardage révèle aux autres, sans raison valable, nos émotions, nos aspirations et nos motivations personnelles, laissant place aux critiques et au jugement d'autrui.

Parler de soi

Le troisième danger des paroles inutiles est, selon le moine, la vanité. Quand on parle, c'est souvent pour attirer l'attention des autres. On n'a de cesse de parler de soi, de ses bons coups, et en se montrant sous son meilleur jour, pour que les autres puissent nous regarder sous un angle qui nous soit favorable. Jean Climaque, un des Pères du désert qui vécut au VI^e siècle, a élaboré la prière dite « absorbée » en Dieu. Il la décrit ainsi : « Le bavardage est le trône de la vaine vantardise, que l'on

érige en juge sur soi-même et d'où l'on peut claironner à travers le monde entier. »

Celui qui parle s'attend à ce qu'on l'écoute et le considère. Bien plus : il s'attend à ce qu'on reconnaisse sa valeur ou qu'on l'admire. Donc, le plus souvent, son discours a pour but principal de satisfaire sa vanité.

S'éloigner de Dieu

Le quatrième danger est la négligence de la vigilance intérieure. En bavardant, on se dérobe à la vigilance sur soi-même. Un apophtegme le décrit bien :

« L'abbé Diadochos disait : « De même que les portes constamment ouvertes de la salle de bains laissent passer la chaleur de l'intérieur à l'extérieur, celui qui parle beaucoup, même s'il est bon, laisse échapper ses souvenirs par la porte de sa voix. »

« En parlant de souvenirs (mnèmè), Diadochos vise l'attention à soi, l'attachement à Dieu, le souvenir de Dieu. En parlant, je ne cesse de m'extérioriser et de sortir de moi ; je franchis les limites que je m'étais imposées, en vue de mettre de l'ordre dans mes sentiments et mes pensées. »

Henri Nouwem, prêtre et psychologue néerlandais, a fait cette expérience lors d'un séjour de sept mois dans un monastère de trappistes, et il s'est rendu compte que « se taire » était très important dans le cheminement spirituel. Voici, en résumé, comment il décrit sa visite à New Haven, et son état intérieur suite aux nombreuses discussions, échanges et conversations téléphoniques.

« Le silence présida de moins en moins à ma vie. Avec la disparition du silence se développa une sorte de sentiment de souillure. Au début, j'ignorais pourquoi je me sentais en quelque manière comme souillé, sale et impur, mais avec le temps j'ai commencé à comprendre que c'était à cause du manque de silence. J'ai alors pris conscience qu'avec les mots pénétraient en moi des sentiments ambigus... »

Il se rappelle alors que saint Benoît parle de l'importance du silence, allant jusqu'à dire qu'il vaut mieux se taire sur les bonnes choses que d'en parler.

Cependant, tout en constatant que nous parlons plus qu'on ne devrait, nous devons prendre cette faiblesse avec humour et détachement, car nous savons profondément que nous sommes acceptés par Dieu tels que nous sommes. Pour Anselm Grün, tomber dans ces manques engendrés par la parole vaine doit nous aider à porter sur nous un regard différent :

« Il me faudra me regarder d'un regard neuf, tel que je suis. Voilà qui me délivrera de moi-même. Je n'ai pas à m'identifier à mon image idéale : je dois être tel que je suis, parce que Dieu m'aime ainsi

Aline Charest



Dans bon nombre de traditions, la prière est appelée «le lieu du cœur», c'est-à-dire le lieu qui permet l'intimité de l'âme avec Dieu. La prière du cœur est donc une expérience de communion et d'amour qui nous fait pénétrer dans le cœur silencieux de notre être, là où nous pouvons connaître l'union avec Dieu.

Mais comment prier et qu'est-ce que la prière ? La prière est tout à la fois un art et une technique : un art enseigné depuis des millénaires, entre autres dans la prière hésychaste ; une technique dont la pratique requiert un effort, une volonté soutenue, une lente préparation intérieure qui crée les conditions propices à la communion à laquelle aspire notre âme. Le livre d'Aline Charest nous fait découvrir l'un et l'autre, nous ouvrant ainsi les portes de la prière, nous en donnant des clés pour apprendre à la pratiquer avec le cœur, et à surmonter les obstacles qui se présentent dans cette pratique.

Le lecteur se familiarise au fil des pages avec les différentes formes de prières, avec leurs effets spirituels mais aussi physiques. À cet égard, les plus récentes recherches scientifiques, notamment celles qui concernent les effets de la prière dans le processus de guérison, font l'objet de développements fort intéressants.

En outre, des textes issus des grandes traditions orientales et occidentales témoignent que la prière est une aspiration universelle à communier avec le Divin, dont chacun peut faire l'expérience, tant pour son bienfait personnel que pour celui de l'humanité.

Extrait du prologue :

"Il sort de la prière comme s'il était enflammé."

Grégoire Palamas, moine du mont Athos, XIV^e siècle.

Sur la sainte Montagne habite un sage ermite, un homme qui vit dans le silence, la prière et l'amour de Dieu. Cet Ancien, comme on appelle les moines du mont Athos, enseigne «en silence», car :

Une vie sans parole est par nature plus utile qu'une parole sans vie. La première est, en effet, utile même dans le silence ; l'autre dérange même en criant. Si donc la vie et la parole concordent, elles constituent une image de la philosophie tout entière.

La prière, en tant que mouvement de l'être vers Dieu, est donc «expression du silence» avant d'être «révélation du Verbe». Les moines enseignent que si le silence n'est pas utile, il n'y aura aucune utilité dans les paroles. Pour être proférée authentique, la parole doit jaillir du cœur, comme produite par l'Esprit saint, et être reçue comme fruit de l'amour. «La parole vient d'une âme nourrie par l'amour de Dieu, et elle est prononcée à la mesure de la soif de celui qui questionne», rapporte Hiérothée Vlachos, higoumène du monastère de Saint-Grégoire en Grèce, qui a rencontré l'ermite.

La prière donne la «connaissance de Dieu», qui se situe bien au-delà des connaissances sur Dieu. «L'Ancien, embrasé par l'amour des paroles qu'il prononce, te parle de la montagne, de la vision ou de la mer de l'éternité, d'au-delà des contingences humaines, d'au-delà de ce que tu es, rapporte le père Vlachos. Et en parlant, soudain, il prend feu, il s'embrase inexplicablement, il est embrasé maintenant d'une flamme incréée.» De même, «il sort de la prière comme s'il était

enflammé», disait Grégoire Palamas. D'où vient cet embrasement ?

«L'amour divin est extatique, car il ne permet pas que ceux qui aiment s'aiment eux-mêmes, mais ceux qu'ils aiment. Et ce qui est supérieur montre de la prévenance pour ce qui est inférieur, ce qui est égal resserre les liens réciproques, et ce qui est inférieur se tourne divinement vers les premiers», révélait Denys l'Aréopagite.

Prier est un acte d'amour, même si la plupart du temps nous ne l'envisageons pas comme tel. Thérèse d'Avila écrivait qu'il ne s'agit pas «de beaucoup penser, mais de beaucoup aimer», ce qui rejoint l'expérience du père Charles de Foucauld : «Plus on aime, mieux on prie», écrivait-il. De même, «plus vous prierez, plus vous serez illuminés», affirmait Angèle de Foligno, mystique italienne du XIIIe siècle. Autrement dit, «la prière est une relation intime de l'esprit avec Dieu», ce que confirment les expériences spirituelles, fruits de la contemplation mystique.

Karlfried Graf Dürckheim

extraits de son enseignement sur la méditation

Ne saviez-vous pas que votre corps
est le temple du Saint Esprit qui est en vous ?

1Co 6,19.



Karlfried Graf Dürckheim, le « Vieux Sage de la Forêt Noire », (1896 – 1988) nous a enseigné comment passer du psychologique au spirituel.

Ayant sondé l'Orient et l'Occident, il est, avec quelques autres, le géniteur d'une nouvelle façon de penser et de vivre !

Voici quelques extraits de son enseignement :

Considérons le corps comme le lieu de la rencontre avec Dieu, et de sa manifestation dans le monde ! Chaque geste peut alors devenir une prière. C'est dans l'Instant Présent que Dieu nous attend !

Le Chemin initiatique n'est pas possible, sans exercice constant. Et il n'y a pas d'exercice fécond sans la participation du corps...

Pour celui qui a expérimenté le corps dans sa capacité de « transparence », le corps devient un maître intérieur sur le Chemin...

C'est là maintenant dans le Cœur de l'Homme, que se manifeste le Nouveau...

Toute la destinée humaine est chemin de transformation, où l'Homme devient dieu...

Chaque instant est la meilleure des occasions pour avancer sur le Chemin ... Tout peut devenir exercice... Il s'agit de sentir l'acte, non de le penser, mais de le faire en pleine conscience... que ce soit en marchant, en s'asseyant, ou en pelant des pommes de terre...

La respiration est un terrain privilégié de l'attention. Dès que vous la suivez consciemment, sans la déranger, vous pouvez être saisi par le Souffle Divin...

Le Chemin initiatique n'est pas possible, sans exercice constant. Et il n'y a pas d'exercice fécond sans la participation du corps...

C'est le corps entier, le corps qu'on est, qui est l'« organe » grâce auquel, et avec lequel on peut se mettre à l'écoute du Divin dans son corps intérieur...



Alphonse Goettmann : *Ouvrons nos cœurs au souffle de Dieu car il respire en notre bouche plus que nous-mêmes !*

G.D. : Tout cela, ce n'est pas des images ou une théorie à appliquer durant l'exercice, mais c'est ce qui se produit en fait dans l'acte respiratoire quand il est juste et dont il faut prendre conscience d'une manière toujours plus parfaite en le vivant : le grand lâcher-prise jusqu'à l'abandon dans l'expiration, et dans l'inspiration le retour régénéré, nouvelle créature. Ainsi l'homme est saisi dans sa totalité, corps-âme-esprit, par ce mouvement de la transparence qui, à chaque respiration, contient en raccourci tout ce qui doit mûrir sur le chemin. Il n'y a pas de limites au progrès de ce mouvement de la transformation.

La respiration est le mouvement transformant par excellence, il nous est inné. Il faut être extrêmement vigilant à la relation entre expiration et inspiration. Lorsqu'on a compris qu'il ne faut pas inspirer, capter l'inspiration, mais que « ça nous inspire », au sens propre du mot, alors on pourra vivre à fond la respiration. Il faudra donc mettre d'abord l'accent sur l'expiration, c'est-à-dire se lâcher. Ce n'est qu'après avoir lâché prise que l'on peut recevoir ; l'inspiration vient d'elle-même. Dès que l'inspiration est active et volontaire, on ferme la porte au lieu de l'ouvrir. L'inspiration comporte trois aspects dans un même mouvement : l'ouverture, la visitation et la plénitude. Si vous demandez à quelqu'un d'expirer profondément, la plupart du temps il fera une grande inspiration persuadé qu'il faut d'abord prendre pour pouvoir donner. C'est juste sur le plan existentiel : il faut avoir pour donner mais sur le plan spirituel c'est exactement le contraire ; il faut tout donner pour recevoir.

Au fond l'inspiration est toujours le cadeau d'une bonne expiration ; on la reçoit et dans ce sens elle a une double signification : c'est le souffle qui me remplit pour le bon fonctionnement de mon organisme, et c'est sur un tout autre plan « l'in-spiration », je suis inspiré ou Cela m'inspire ; dans

l'inspiration une Présence s'empare de moi...

A. G. : *L'Occidental a l'habitude de mettre la main sur les choses les plus merveilleuses et de s'en constituer propriétaire, ce n'est pas étonnant qu'il le fasse aussi avec l'inspiration et qu'à ce compte il s'oxygène sans être vivifié... Mais l'expiration peut-elle être un acte volontaire ?*

G. D. : Oui, dans l'exercice elle est d'abord un acte volontaire, puis elle coule d'elle-même . Il s'agit d'en devenir conscient, de la suivre, non de la « faire ». Ceci est vrai pour tout le mouvement respiratoire ; en général la respiration de l'homme est faussée, la plupart des gens ont aujourd'hui une respiration mal placée et trop haute, ils respirent avec la poitrine au lieu du diaphragme : résultat d'une attitude de qui-vive et d'un moi toujours engagé. Dès que l'on s'agite, la respiration monte, on est « hors de soi, pas d'aplomb ni dans son assiette. A l'inverse quand on est bien « dans son assiette, détendu et centré, on a une respiration juste, par le diaphragme, c'est alors seulement que la respiration devient un mouvement de la personne entière. Le premier devoir dans l'expiration, c'est donc de lâcher prise, d'abord dans les épaules, c'est-à-dire se lâcher en tant que personne et non en tant que muscle. On travaille sur soi-même non sur son corps. Au lâcher-prise dans la partie supérieure de soi-même au début de l'expiration succède spontanément une descente au cours de l'expiration, un don de soi qui se termine à la fin de l'expiration par un abandon. On s'assied dans son bassin, dans sa bonne assiette. Etre « bien dans son assiette », est une expression de cavalier qui signifie avoir une bonne assise, mais en même temps « assiette a désigne un plat ou une coupe ; on pourrait dire « être bien dans sa coupe », le bassin se fait coupe d'accueil pour la vie nouvelle, on est d'aplomb, calme, sans peur... Comme dans l'inspiration, nous retrouvons dans l'expiration trois aspects dans un même mouvement : lâcher-prise, don de soi, abandon.

A. G. : *L'abandon est une remise totale de soi, le sommet de l'ouverture dans l'attente confiante. Le moment entre l'expiration et l'inspiration n'est pas un arrêt statique et voulu mais il ouvre sur un abîme mystérieux et vivant d'où naît l'inspir qui donne la vie...*

G. D. : Avec la pratique, ces deux grands mouvements : expiration-inspiration, deviennent les deux pôles d'un mouvement unique appelé « roue de la métamorphose s, mort... naissance... détente... tension... et l'harmonie entre tension et détente mène à la « tension juste ». Il est important de faire la différence entre détente et avachissement-dissolution. Tension-détente justes sont les deux faces de l'être vivant tandis que crispation-dissolution sont deux états qui s'excluent. L'homme qui n'est pas centré fait sans cesse le pendule entre crispation et avachissement : tendu dans le haut ou laisser-aller, deux attitudes qui mènent à la mort. Le Diable, l'Adversaire de la vie, fait deux choses : il arrête le mouvement en haut ou en bas, dans le durcissement ou l'avachissement, deux attitudes statiques que l'homme épouse dans la mesure où il est enfermé dans son petit moi existentiel qui veut maintenir sa position. La sagesse de la Vie est un mouvement perpétuel qui ne permet pas un seul instant de s'arrêter. Par contre, quand la « tension juste » s'approfondit, le mouvement respiratoire devient presque

imperceptible ; alors, la source de la Vie, l'Être, peut nous visiter : grands bouleversements qui nous portent parfois jusqu'à l'extase, ou petits touchers de l'Être, et enracinement en soi jusqu'à l'instase. Autant l'instase peut devenir une expérience fréquente pour celui qui avance sur le chemin, autant le satori, la grande illumination est-elle rare. On parle trop facilement du satori ; un des plus grands maîtres Zen a dit qu'il en avait eu trois dans sa vie.

Toujours est-il que l'expiration est un saut dans l'inconnu avec une totale confiance et sans restrictions, qui développe la réceptivité du chercheur à l'extrême, le conduit à l'abandon radical d' absolument tout et le fait entrer alors dans la nuit mystique, les ténèbres de la mort. Sans elle, il n'y a pas de résurrection. Cela suppose souvent des années de pratique.

Extraits de "Graf Durckheim" Dialogue sur le chemin initiatique de Père Alphonse Goettmann



Plus sur K. G. Durckheim

http://www.centre-bethanie.org/livre_graf_durckheim.htm

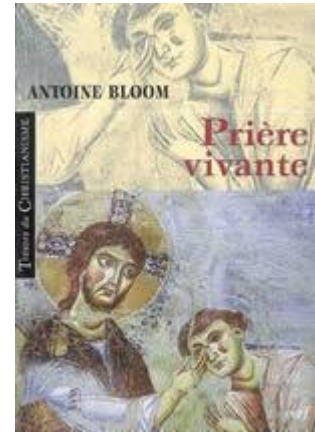
Prier le Dieu vivant ...

extrait du livre d'Antoine Bloom "Prière vivante"



"Nous devons apprendre à nous tenir dans la présence du Seigneur invisible comme nous le ferions face au Seigneur présent dans sa chair."

Métropolitaine Antoine Bloom



Pour moi prier c'est entrer en relation avec Quelqu'un. D'abord incroyant, j'ai découvert Dieu un beau jour et il m'est apparu immédiatement comme la valeur suprême et la signification plénière de la vie, mais en même temps comme une personne. Je pense que la prière ne peut avoir aucun sens pour celui qui n'a personne à prier.

On ne peut apprendre à prier à celui qui n'a pas le sens du Dieu vivant ; on peut lui apprendre à se comporter comme s'il croyait, mais ce ne sera pas cette attitude spontanée qu'est la véritable prière. Voilà pourquoi, en introduction à ce livre sur la prière, je voudrais dire ma certitude de la réalité personnelle d'un Dieu avec qui on peut entrer en relation. Je demande donc à mon lecteur de traiter Dieu comme un proche, comme quelqu'un, et d'attacher à cette connaissance. la même valeur que celle qu'il attache à sa relation avec un frère ou un ami. Pour moi cela est essentiel.

L'une des raisons pour lesquelles la prière communautaire ou personnelle nous paraît si morne ou si conventionnelle est qu'il y manque trop souvent l'acte même de prier qui naît dans le cœur en communion avec Dieu. Toute expression, qu'elle soit verbale ou gestuelle, peut aider, mais ce n'est que l'expression de l'essentiel à savoir le profond silence de la communion.

Tous nous savons bien que, dans nos relations humaines, amour et amitié n'atteignent leur profondeur que lorsque nous pouvons demeurer en silence avec l'autre.

Tant que Ton a besoin de parler pour garder le contact, on peut présumer à coup sûr, et avec tristesse, que la relation est encore superficielle ; aussi, si nous voulons prier Dieu, devons-nous apprendre avant tout à nous sentir bien, dans le silence, auprès de lui C'est là chose plus aisée qu'on ne le penserait d'abord ; il y faut un peu de temps, de la confiance et le courage de l'y mettre.

Le curé d'Ars demandait un jour à un vieux paysan ce qu'il faisait, assis durant des heures dans l'église, apparemment sans prier ; le paysan répondit : « Je l'avise et

il m'avise et nous sommes heureux ensemble. » Cet homme avait appris à parler à Dieu sans briser par des mots le silence de l'intimité. Si nous sommes capables de cela, nous pouvons utiliser n'importe quelle forme de prière. Mais si nous essayons de créer la prière à partir des mots dont nous nous servons, nous deviendrons désespérément las de ces mots, car à moins qu'ils n'aient la profondeur du silence, ils sont superficiels et fastidieux.

Mais comme les mots peuvent être source d'inspiration dès lors qu'ils sont authentifiés par le silence et pénétrés de l'esprit qui convient !
« Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche publiera ta louange. » (Ps 51, 17).

(...) Nous devons apprendre à nous tenir dans la présence du Seigneur invisible comme nous le ferions face au Seigneur présent dans sa chair.

Ceci implique d'abord une attitude d'esprit, puis sa traduction corporelle. Si le Christ était là, devant nous, et que nous nous tenions totalement transparents à son regard, aussi bien dans l'esprit que par le corps, nous éprouverions révérence, crainte de Dieu, adoration, ou peut-être terreur, mais en tout cas nous ne nous montrerions pas aussi détendus dans notre comportement.

Le monde moderne a pour une bonne part perdu le sens de la prière, et les attitudes physiques sont devenues tout à fait secondaires dans l'esprit des gens, alors qu'elles sont rien moins que telles. Nous oublions que nous ne sommes pas une âme habitant un corps, mais un être humain, fait de corps et d'âme, et que nous sommes appelés, selon saint Paul, à glorifier Dieu dans notre esprit et dans notre corps ; nos corps aussi bien que nos âmes seront appelés à la gloire du royaume de Dieu (Co 6. 20).

Trop souvent, la prière n'a pas dans nos vies une importance telle que tout le reste doive s'effacer pour lui faire place. La prière vient en plus de beaucoup d'autres choses ; nous désirons la présence de Dieu, non parce qu'il n'y aurait aucune vie sans lui, non parce qu'il serait la valeur suprême, mais parce que ce serait bien agréable, outre tous les dons que nous recevons de Dieu, d'avoir aussi sa présence. Il fait nombre avec nos besoins, et quand nous le recherchons dans cet esprit-là, nous ne le rencontrons pas.

(...) Les premiers Pères et toute la tradition orthodoxe nous enseignent que nous devons nous concentrer, par un effort de volonté, sur les mots de la prière que nous prononçons. Nous devons articuler attentivement les mots, objectivement, sans chercher à créer une sorte d'état émotionnel, et nous devons laisser à Dieu le soin d'éveiller en nous la réaction dont nous sommes capables.

Saint Jean Climaque nous indique une façon simple d'apprendre à nous concentrer. Il nous dit : choisissez une prière, que ce soit le Notre Père ou toute autre, mettez-vous en présence de Dieu, prenez conscience de l'endroit où vous êtes et de ce que vous êtes en train de faire, et prononcez attentivement les mots de la prière.

Après un certain temps, vous vous apercevrez que vos pensées se sont mises à errer ; recommencez alors la prière aux derniers mots, à la dernière phrase que

vous avez prononcés avec attention. Vous aurez peut-être à faire cela dix, vingt ou cinquante fois ; il se pourrait que dans le laps de temps fixé pour votre prière, vous ne prononciez que trois phrases, trois demandes, et soyez incapables d'aller plus loin ; mais dans ce combat vous aurez réussi à vous concentrer sur les mots, de sorte que vous apportez à Dieu, sérieusement, sobrement, respectueusement, des paroles de prière dont vous êtes conscients et non une offrande qui ne serait pas vôtre parce qu'elle ne serait plus consciente.

Jean Climaque nous conseille aussi de lire la prière de notre choix sans hâte, sur un mode monotone, assez lentement pour avoir le temps de porter attention aux mots mais pas au point d'en faire un exercice ennuyeux et de ne jamais y chercher une expérience affective car notre but est d'établir une relation avec Dieu. Lorsque nous nous approchons de Dieu, nous ne devrions jamais faire du sentiment ; pour prier il faut se mettre en état de prière, le reste dépend de Dieu.

Dans cette sorte d'entraînement, un temps déterminé est réservé pour la prière, et si la prière est attentive, la durée que vous vous êtes fixée importe peu. Si, au contraire, vous vous étiez donné pour règle de lire trois pages, et qu'au bout d'une demi-heure vous vous aperceviez que vous en êtes toujours aux douze premiers mots vous éprouverez évidemment un sentiment de découragement ; c'est pourquoi, il vaut mieux fixer une règle de durée et s'y tenir. Vous savez de combien de temps vous disposez et vous avez le texte sur lequel vous désirez prier ; si vous vous efforcez sérieusement, très vite vous vous apercevrez que votre attention devient docile, parce que l'attention est beaucoup plus dépendante de la volonté que nous ne l'imaginons, et lorsqu'il est absolument certain que, quelles que soient la tentative d'échappatoire, ce sera vingt minutes et pas un quart d'heure, il ne reste plus qu'à persévérer.

Saint Jean Climaque a formé des douzaines de moines par cette formule toute simple : une limite de temps et une attention sans pitié, un point c'est tout.

Antoine Bloom
Prière vivante
Cerf



Plus sur Antoine Blom

http://fr.wikipedia.org/wiki/Antoine_%28Bloom%29_de_Souroge

Une scène évangélique à méditer

La Cène : miniature syriaque XII^{ème} siècle

Les disciples et le Christ autour de la table du repas en parfaite communion, image de notre groupe de méditation qui médite en cercle avec l'icône du Christ à nos côtés. Il est présent à tous et chacun peut entrer en dialogue face à face avec Lui.



Textes à lire avec d'autres sur <http://www.meditation-chretienne.org>