



Un programme de vie contemplative

**LA FOI  
UNE COMPAGNE POUR  
L'AVENT**





# TEMPS DE L'AVENT ET OCTAVE DE NOËL

*Une démarche sur le chemin de la foi  
avec  
le père Thomas Keating*

*Apercevoir, la Lumière du monde*





***Nous reconnaissons que tout le bien accompli  
par Contemplative Outreach  
est l'oeuvre de l'Esprit Saint.***

***Principe théologique 13 de Contemplative Outreach***

***Écrit par Mary Anne Best  
avec la collaboration de  
Carl Arico, Gail Fitzpatrick-Hopler  
Pamela Gursoy, Thomas Keating,  
Timothy Koock, J. David Muyskens***

***© 2006 Contemplative Outreach***

***Traduction libre, Bernard Desruisseaux***

***2014-11-1***



# TABLE DES MATIÈRES

<i>Préparation pour l'avent</i>	8
<i>Guide d'utilisation</i>	17
<i>Premier dimanche et première semaine de l'avent</i>	19
<i>Deuxième dimanche et deuxième semaine de l'avent</i>	33
<i>Troisième dimanche et troisième semaine de l'avent</i>	48
<i>Quatrième dimanche de l'avent, veille de Noël</i>	67
<i>Noël; jour 23</i>	69
<i>Octave de Noël</i>	73
<i>Une veille du Jour de l'an différente; jour 29</i>	83
<i>Le Jour de l'an; jour 30</i>	86
<i>Octave de Noël; jour 24</i>	88
<i>Épiphanie; jour 35</i>	96
<i>Épilogue</i>	99
<i>Prières actives</i>	101
<i>Prière d'accueil</i>	103
<i>Pratique attention/intention</i>	109

## Préparation pour l'avent

*Au commencement  
était le Verbe,  
et le Verbe était auprès de Dieu  
et le Verbe était Dieu.*

*Il était au commencement auprès de Dieu.  
C'est par lui que tout est venu à l'existence,  
et rien de ce qui s'est fait ne s'est fait sans lui.*

*En lui était la vie,  
et la vie était la lumière des hommes;  
la lumière brille dans les ténèbres  
et les ténèbres ne l'ont pas arrêtée<sup>1</sup>.*

Il y a quelque chose de merveilleux et chargé d'espoir au sujet du mot « advent » lui-même. Dans l'hémisphère nord, la température est froide. Elle l'est même amèrement quelques fois. Il n'y a pas de doute que l'hiver approche. Les jours sont de plus en plus courts, la nuit de plus en plus longue. Les arbres sont ternes et nus. Tout ce qui vit a plongé profondément ses racines dans la terre pour y trouver subsistance et protection. Les animaux de la forêt hibernent. Les gens entrent à l'abri du froid.

---

<sup>1</sup> AELF; Jean 1 : 1-5



Tout comme la nature passe à l'intérieur, nous sommes invités nous aussi à nous tourner vers l'intérieur durant ce temps béni de la préparation de la venue du Seigneur. Cette préparation intérieure, nourrie par la prière, le silence, les écritures, la musique sacrée et les rituels propres à ce temps, est essentielle si nous nous apprêtons à célébrer dignement la sainte commémoration de la naissance de notre Seigneur.

L'avent est une période calme, contemplative, une période d'attente de la Lumière. Lumière qui est venue pour être la lumière de la race humaine. La Lumière par laquelle nous est donnée la vie, en nous délivrant de la grande noirceur, du désespoir et de la précipitation frénétique de ce temps. C'est une saison très spéciale, puisqu'elle relie la venue historique du Messie avec la venue du Christ dans notre propre cœur et le retour du Christ à la fin des temps. C'est le temps de plonger profondément en nous-mêmes et de nourrir l'essence véritable de notre être avec la nourriture de la vie nouvelle, la nourriture d'une foi renouvelée et d'une espérance réanimée.

La tradition chrétienne orientale considère le temps de l'avent comme une période d'attente de la lumière qui va commencer à briller à Noël pour atteindre son sommet à l'Épiphanie, la fête de la Lumière. Ce beau texte d'Isaïe est proclamé durant cette période.

*Debout, Jérusalem resplendis!  
Elle est venue ta lumière,  
et la gloire du Seigneur s'est levée sur toi.  
Voici que les ténèbres couvrent la terre,  
et la nuée obscure couvre les peuples.  
Mais sur toi se lève le Seigneur,  
sur toi sa gloire apparaît<sup>2</sup>.*

Nous sommes bénis d'avoir l'enseignement du père Thomas Keating ainsi que les saintes Écritures propres à cette période pour nous accompagner durant cette démarche vers la Lumière. L'intention est d'approfondir continuellement notre foi, notre intimité avec le Saint que Jésus, le Christ, est venu nous révéler, car il a connu Dieu comme personne d'autre ne pourra jamais le connaître.

---

<sup>2</sup> AELF; Isaïe 60 1-2

# La sainte liturgie

Thomas Keating

La liturgie (...) est, avant tout, conçue pour transmettre « l'esprit du Christ. » La Réalité ultime est « Abba, » le Dieu à la compassion infinie. Telle est la révélation de Jésus dont la liturgie a pour but de nous rendre conscients. Abba est, à la fois et en même temps, totalement transcendant et totalement intéressé par la condition humaine. Quand ceux qui participent à la liturgie sont bien disposés par une préparation et une compréhension adéquates, cette expérience de Dieu leur est transmise à un degré toujours croissant. (...)

Quand nous parlons du « Mystère du Christ », nous référons à ses actions salvatrices, tout spécialement sa passion, sa mort et sa résurrection. Il s'agit également des sacrements qui prolongent ces actions dans le temps. En effet, ces actions visibles et vérifiables sont des signes qui contiennent ici et maintenant sa présence et son action. Quel que soit le temps ou le lieu, l'action de Jésus s'y déroule et la vie de Dieu y est transmise.

Lorsque nous participons à cette période liturgique avec ses différentes célébrations, année après année, nous assimilons, à des niveaux toujours plus profonds, la portée du mystère du Christ. La liturgie ne nous offre pas une simple place d'arrière-ban, ni même une place de choix. Elle nous invite à participer à l'évènement lui-même, à interioriser son sens et à nous rattacher au Christ à tous les niveaux de son être aussi bien que des nôtres. Le développement de cette relation au Christ constitue l'idée directrice de la période liturgique et de sa capacité d'en-

gager toutes nos facultés, notre volonté, notre intelligence, notre mémoire, notre imagination, nos sens et notre corps.

La transmission de cette relation personnelle au Christ — et à travers lui, au Père, — constitue ce que Paul appelle le *Mystère*, la réalité sacrée. Par le contact vivant avec le Christ, nous devenons des icônes du Christ c'est-à-dire, des manifestations de l'Évangile dans la vie quotidienne.

La conscience du Christ nous est transmise dans la liturgie à la mesure de notre préparation. La pratique régulière de la prière contemplative constitue la meilleure préparation à recevoir cette transmission. Elle raffine et augmente notre capacité d'écouter et de répondre à la Parole de Dieu<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

# Le saint temps de l'avent et de Noël

Thomas Keating

Le Mystère de Noël-Épiphanie est la célébration de la transmission de la lumière divine. La période liturgique commence avec l'avent, une période d'intense préparation pour comprendre et accepter les trois venues du Christ. La première est sa venue historique dans la faiblesse humaine et la manifestation de sa divinité au monde. La seconde est sa venue spirituelle dans notre être intime. La troisième est sa venue finale à la fin des temps dans son humanité glorifiée.

À la fête de Noël, l'attente atteint son accomplissement. C'est l'attente joyeuse illustrée par la Vierge Marie, Jean le baptiste et Isaïe. C'est également l'attente que nous partageons durant la liturgie de l'avent. Le Christ naît encore dans nos cœurs en augmentant en nous sa lumière. Les conséquences de notre union au Christ commencent à se déployer.

Aux fêtes qui suivent, tout ce qui est contenu dans l'explosion de la lumière divine à Noël est progressivement révélé et mené à terme à la fête de l'Épiphanie. C'est alors la plénitude. Cette fête couronne le mystère de Noël-Épiphanie. Dans la claire lumière de cette fête, la foi à la divinité de Jésus et à notre intégration en lui en tant que membres de son corps mystique constitue la lumière (l'étoile qui nous guide) qui nous rend capables de le suivre et d'être transformés en lui.

À partir du dix-sept décembre, le sens de l'attente de l'avent s'intensifie et trouve sa parfaite expression dans ce que l'on

appelle « l'antienne ». Elle est chantée solennellement chaque soir aux vêpres dans tous les monastères autour du monde jusqu'au vingt-trois décembre. Ces antiennes, très belles, sont une tradition datant de la seconde moitié du sixième siècle. Elles suscitent un climat de sérénité et de paix intérieure. Elles ouvrent ainsi toutes grandes les portes du cœur au silence et aux joies de la prière et de la contemplation. C'est dans les profondeurs de nos cœurs que nous en arrivons à savoir avec certitude que le Christ vient. Quand la nuit tombe sur l'univers durant le chant des vêpres et que le jour laisse la place à l'obscurité de la nuit, on se remplit d'espérance et du désir croissants de l'arrivée de la lumière qui va briller le jour de Noël<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*.

## Préparation d'une couronne de l'avent

La coutume d'allumer une couronne de l'avent est une façon visible de faire prendre conscience du déroulement de cette période. Cette coutume suscite une attente joyeuse de la venue du Christ dans son humanité et dans nos cœurs. Assembler la verdure, préparer la couronne, ajouter les bougies, en allumer une le premier dimanche de l'avent, tout cela sert à marquer ce temps sacré. C'est particulièrement réconfortant. C'est un moment riche, rempli de promesses, de paix, de prière, de désirs et d'attentes joyeuses. On peut le renouveler et le revivre, année après année, alors que notre relation au Christ s'approfondit — et, à travers lui, à Dieu.

La couronne de l'avent a probablement été utilisée pour la première fois au Moyen âge. Le modèle a été emprunté aux populations germaniques anciennes. Durant l'hiver sombre et mort, ils utilisaient des chandelles et de la verdure comme symboles. Mises ensemble, elles représentent la lumière et la vie. La couronne de l'avent est une couronne de verdure avec quatre ou cinq bougies, trois pourpres, une rose et une blanche pour le jour de Noël si vous optez pour le modèle à cinq bougies. Si vous utilisez le modèle à quatre bougies, les quatre peuvent alors être remplacées par des blanches le jour de Noël.

La couleur des bougies provient des couleurs liturgiques traditionnelles de l'avent et de Noël, pourpre et blanc respectivement. La couleur rose provient sans doute d'une vieille coutume de porter des vêtements roses le troisième dimanche de l'avent appelé *Dimanche Gaudete*, c'est-à-dire le dimanche de la réjouissance.

On allume une bougie pourpre le premier dimanche, deux pourpres, le deuxième dimanche, deux pourpres, et la rose le troisième dimanche et trois pourpres et la rose, le quatrième dimanche. Le jour de Noël, on allume toutes les bougies. On peut aussi les allumer chaque jour. Elles accompagnent alors les prières familiales quotidiennes. Les bougies de couleur sont chacune une représentation symbolique des différentes semaines où elles sont allumées.



## **Guide d'utilisation**

Cette brochure est conçue pour servir de compagnon quotidien à la personne qui souhaite aller plus profondément dans sa vie de pure foi, une vie qui se caractérise par une relation toujours plus intime avec le Dieu vivant et vrai dont Jésus a fait l'expérience.

Vous pouvez souhaiter créer une couronne de l'avent et réunir votre famille ou les membres de votre communauté. Chaque dimanche vous allumez ensemble les bougies. Vous saisissez l'occasion de faire ensemble une prière d'intercession et chanter des cantiques. Chaque jour, vous pouvez allumer la bougie avant de faire votre prière de consentement.

Après la prière de consentement, faites la lecture du texte liturgique, du commentaire du père Thomas et de la pratique quotidienne.

Cherchez comment le texte liturgique et la réflexion du père Thomas s'appliquent à vous et à votre démarche de foi à ce moment-là. Demandez au Saint-Esprit de vous guider lorsque vous accomplissez la pratique suggérée, lorsque vous explorez sa signification et que vous intégrez son enseignement.

Conservez dans votre cœur la parole du jour et soyez attentif aux incitations subtiles de l'Esprit qui vous seront révélées durant la journée. Soumettez-vous humblement à ses grâces.

À la fin de chaque jour, exprimez votre gratitude pour la vie et pour le fait d'exister, pour les prises de conscience que vous avez faites et pour cette démarche de foi pure.

***Viens, Seigneur Jésus, viens.***

## Une prière pour cette démarche

Quand je t'appelle au secours,  
Seigneur, entends ma voix,  
fais-moi la grâce de me répondre.  
Tu as dit : « Tournez-vous vers moi »  
Seigneur, je me tourne vers toi.  
Ne me cache pas ta face  
Montre-moi la voie que tu me traces, Seigneur,  
et conduis-moi sur la voie de la vérité  
à l'écart des ennemis, qui veulent me capturer.  
Ne m'abandonne pas à la volonté de mes adversaires,  
ces petits égos intérieurs qui veulent me contrôler.  
J'ai la certitude de profiter  
de la bonté du Seigneur  
dans le royaume des vivants.  
J'attends la Lumière.  
Je prends courage.  
Je voudrais être fort  
Que mon cœur soit assuré  
Puisse mon espoir résider dans le Seigneur<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Prière extraite et inspirée du psaume 27

## JOUR 1

### Premier dimanche de l'avent

#### Se faire l'ami de Dieu

*Seigneur, enseigne-moi tes voies,  
fais-moi connaître ta route.*

*Dirige-moi par ta vérité, enseigne-moi,  
car tu es le Dieu qui me sauve.*

*C'est toi que j'espère tout le jour  
en raison de ta bonté, Seigneur. (...)*

*Il est droit, il est bon, le Seigneur,  
lui qui montre aux pécheurs le chemin. (...)*

*Les voies du Seigneur sont amour et vérité  
pour qui veille à son alliance et à ses lois<sup>6</sup>.*

La démarche spirituelle chrétienne s'appuie sur une profonde confiance en Dieu. C'est la confiance qui d'abord nous permet d'oser le saut initial dans l'obscurité, pour rencontrer Dieu au plus profond de nous-mêmes. C'est la confiance qui guide la reconstruction intime de notre être, la transformation de notre souffrance, de nos blessures et de nos motivations inconscientes en la personne que Dieu veut que nous soyons.

Puisque la confiance est si importante, notre cheminement spirituel peut être bloqué si nous trainons depuis notre petite

---

<sup>6</sup> AELF; Psaume 24 : 4-6, 8, 10

enfance des attitudes négatives à l'égard de Dieu. (...) La conviction qu'ici-bas sur terre, complètement séparés de Dieu, nous cherchons, souffrons et luttons tandis que, dans un ciel lointain, Dieu nous surveille et nous juge peut caractériser cette notion dualiste « d'un Dieu en dehors de soi ». (...) Reconnaître nos attitudes immatures à l'égard de Dieu et les mettre de côté vont nous permettre de réévaluer notre relation à Dieu et d'envisager la possibilité d'en faire notre ami<sup>7</sup>

## **PRATIQUE**

**Quels sont les idées et les sentiments sur Dieu  
que vous traînez depuis votre petite enfance?**

**N'est-il pas le temps de vous débarrasser  
de ces idées désuètes,  
de ces images  
et de ces sentiments?**

**Allumez la première chandelle de l'avent  
Souvenez-vous de votre prière active<sup>8</sup>.**

---

<sup>7</sup> Thomas Keating, *Intimacy with God*

<sup>8</sup> Voir, en fin de document, un texte sur la prière active, page 101

## JOUR 2

### Crise de foi

*Comme Jésus était entré à Capharnaüm, un centurion s'approcha de lui et le supplia : « Seigneur, mon serviteur est couché, à la maison, paralysé, et il souffre terriblement. » Jésus lui dit : « Je vais aller moi-même le guérir. » Le centurion reprit : « Seigneur, je ne suis pas digne que tu entres sous mon toit, mais dis seulement une parole et mon serviteur sera guéri. Moi-même qui suis soumis à une autorité, j'ai des soldats sous mes ordres; à l'un je dis: "Va" et il va; à un autre : "Viens", et il vient, et à mon serviteur : "Fais ceci", et il le fait. » À ces mots, Jésus fut dans l'admiration et dit à ceux qui le suivaient : « Amen, je vous le déclare, chez personne en Israël, je n'ai trouvé une telle foi »<sup>9</sup>.*

Le centurion était un homme qui voulait faire guérir quelqu'un. Au lieu de refuser d'aller chez lui, comme il l'avait fait avec d'autres, et peut-être avec vous, Jésus se montra plus disposé et plus enthousiaste à rendre service. Il agit ainsi pour donner au centurion l'occasion de manifester la foi magnifique qu'il avait en la seule parole de Jésus. (...)

---

<sup>9</sup> AELF; Mathieu 8 : 5-10

Au cours du processus de notre croissance spirituelle, nous ne pouvons pas échapper à la crise de foi. C'est un appel à une nouvelle croissance. (...) à une nouvelle union avec lui. (...) Très souvent, nous nous embourbons dans des demandes pour ressentir la présence du Christ ou encore pour avoir d'autres supports à notre foi. C'est dommage. Si nous voulions permettre à ces demandes de s'estomper et croire seulement à sa parole, à sa divinité, nous ferions alors l'expérience de la transformation de notre foi. L'effusion du Saint-Esprit en serait alors le fruit. (...) En permettant à la forme antérieure de notre relation à Dieu de s'estomper, ou d'être extirpée, nous rendons possible à l'Esprit de transformer notre foi en une conscience permanente de Dieu.

Ce que nous désirons vraiment et ce que le Saint-Esprit nous inspire dans une crise de foi, c'est de faire face à la parole de Dieu dans notre être profond. C'est aussi le contact avec la divinité du Christ. C'est d'être amené secrètement face à face avec le Dieu vivant, celui qui – la foi nous l'assure – habite en nous, et qui – l'espérance nous en donne de nouveau la certitude – récompense ceux qui cherchent sa Présence<sup>10</sup>.

## **PRATIQUE**

**Notre engagement à l'égard de la prière de consentement – que ce soit en période de sécheresse ou de consolations spirituelles – est notre OUI à se laisser transformer.**

**Aujourd'hui, renouvez votre intention  
d'ÉCOUTER et de CONSENTIR  
à votre transformation.**

---

<sup>10</sup> Crisis of Faith, crisis of Love.

## JOUR 3

### Notre Père

*À l'heure même, Jésus exulta de joie  
sous l'action de l'Esprit Saint, et il dit :*

*« Père, Seigneur du ciel et de la terre,  
je proclame ta louange;  
ce que tu as caché aux sages et aux savants,  
tu l'as révélé aux tout-petits.*

*Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.*

*Tout m'a été remis par mon Père. Personne ne  
connait qui est le Fils, sinon le Père; et personne ne  
connait qui est le Père, sinon le Fils, et celui à qui le  
Fils veut le révéler. »*

*Puis il se tourna vers ses disciples  
et leur dit en particulier :*

*« Heureux les yeux qui voient ce que vous voyez!  
Car, je vous le déclare : beaucoup de prophètes et  
de rois ont voulu voir ce que vous-mêmes voyez, et  
ne l'ont pas vu, entendre ce que vous entendez, et  
ne l'ont pas entendu! »<sup>11</sup>*

Le Père révélé par Jésus est toute relation humaine d'amour qui est belle, bonne et vraie — tout-en-un et multiplié des tril-

---

<sup>11</sup> AEFL; Luc 10 : 21-24

lions de fois et encore. Le Dieu de la foi chrétienne devient un être humain dans la personne de Jésus et, ce faisant, il devient un, non seulement avec la famille humaine considérée comme un tout, mais également avec chacun de ses membres en particulier.

Par son incarnation, Jésus partage avec nous sa propre dignité divine. De cette façon, il nous rend aptes à être fils et filles de Dieu. Quand les disciples demandent à Jésus de leur enseigner à prier, il leur apprend à dire « *notre Père* ». Appeler Dieu « *notre Père* » suppose qu'elle nous a été transmise l'expérience filiale dont Jésus a bénéficié<sup>12</sup>.

## **PRATIQUE**

**Récitez, lentement le Notre Père en le méditant  
avec l'intention d'éprouver le sens profond  
de notre relation avec Dieu, notre père.**

---

<sup>12</sup> Manifesting God



## JOUR 4

### Le premier pas

*Jésus appela ses disciples et leur dit :  
« J'ai de la compassion pour cette foule, car depuis  
trois jours déjà ils restent auprès de moi et n'ont  
rien à manger. Je ne veux pas les renvoyer à jeun,  
ils pourraient défaillir en chemin. » (...)  
Alors, il ordonna à la foule de s'asseoir par terre.  
Il prit les sept pains et les poissons; rendit grâce,  
il les rompit, et il les donnait aux disciples,  
et les disciples aux foules. Tous mangèrent et furent  
rassasiés. On ramassa les morceaux qui restaient :  
cela faisait sept corbeilles pleines <sup>13</sup>.*

Jésus aborde cette situation invraisemblable avec aise, car il sait que rien n'est impossible à Dieu. Il sait que la bonté divine va trouver une façon de s'en sortir. (...)

Que fait Jésus? Ce que je suggère n'est pas l'interprétation habituelle, mais elle pourrait être acceptable en tant que réinterprétation pour suggérer un miracle encore plus grand. Il fit un pas en avant, puis un pas en arrière et laissa Dieu faire le reste. Que fut ce pas? Il entreprit de nourrir des milliers de personnes avec presque rien. Jésus bénit le pain et les poissons et les passa aux disciples pour qu'ils fassent le service. Ce geste de confiance a ouvert le cœur des gens. Ceux qui venaient

<sup>13</sup> AELF; Mathieu 15 : 32, 35-37

des environs n'avaient rien à partager. Les autres avaient les victuailles qu'ils avaient apportées. Quand ils virent Jésus faire cet extraordinaire geste de confiance en eux, ils ont ouvert leur havresac et en ont retiré tout le contenu. En distribuant leur nourriture, chacun en eut plus que besoin.

Le plus grand miracle, c'est l'ouverture du cœur humain à la générosité de Dieu. Faire le premier pas pour répondre aux besoins humains peut n'être qu'une petite chose, mais elle peut transformer le monde. (...) Dans toute situation désespérée, quelqu'un doit faire le premier pas, une action que le Créateur peut transformer en un torrent de grâce. Une fois accueillie, l'énergie divine peut couler et fournir en surabondance ce dont nous avons besoin.

Les occasions ne manquent pas. L'amour divin peut suggérer un premier pas qui doit être fait ici et maintenant. Si nous répondons, l'effet initial peut être modeste, mais en temps opportun les résultats peuvent aller au-delà de toute attente <sup>14</sup>.

## **PRATIQUE**

**Avec gratitude et confiance,  
nous bénissons ce que nous avons  
et nous faisons le premier pas.**

**Nous nous en remettons entièrement à Dieu  
pour toute la journée**

---

<sup>14</sup> Thomas Keating, *Rewakening*

## JOUR 5

### Sans crainte

*Jésus dit à ses disciples :*

*« Celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison; la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc.*

*Et celui qui entend de moi ces paroles sans les mettre en pratique est comparable à un homme insensé qui a construit sa maison sur le sable. La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé, ils sont venus battre cette maison; la maison s'est écroulée, et son écroulement a été complet. »<sup>15</sup>*

La prière contemplative est un mouvement de foi. Nos expériences diverses constituent une partie essentielle du processus de croissance. Il s'agit d'une éducation mystérieuse où l'Esprit nous entraîne à faire confiance à Dieu. (...) La démarche spirituelle tente d'harmoniser notre vie consciente à l'action

---

<sup>15</sup> AELF; Mathieu 7 : 24-27

divine. C'est là un processus qui conduit pas à pas à une union de plus en plus profonde.

Nous apprenons à faire confiance à Dieu en faisant l'expérience de la fiabilité de Dieu dans les tempêtes. En fin de compte, nous devenons convaincus que la tempête n'est pas le signe qu'il s'en est allé, mais au contraire, Dieu est descendu à un niveau plus profond de notre conscience où il nous invite à le rejoindre. « Pourquoi êtes-vous effrayés? » Telle est la question que Jésus nous pose comme il l'a posé à ses disciples. (...) À travers les événements et durant la prière, il nous demande continuellement, « Quelle est ta motivation? » Si nous sommes capables d'identifier nos motifs cachés, ce sont eux qui expliquent nos craintes. Si nous changions notre système inconscient de valeurs, rien ne nous affolerait...

La paix découle de notre conviction d'être enracinés en Dieu qui est une présence infiniment concernée et bienveillante <sup>16</sup>.

## **PRATIQUE**

**Priez sous la forme d'une lectio divina  
le passage d'Écriture de ce jour.**

---

<sup>16</sup> Thomas Keating, *Rewakening*

## JOUR 6

### Un rayon de noirceur

*Tandis que Jésus s'en allait,  
deux aveugles le suivirent, en criant :  
« Prends pitié de nous, fils de David! »  
Quand il fut entré dans la maison, les aveugles  
s'approchèrent de lui et Jésus leur dit :  
« Croyez-vous que je peux faire cela? »  
Ils lui répondirent : « Oui, Seigneur. »  
Alors, il leur toucha les yeux en disant :  
« Que tout se passe pour vous selon votre foi! »  
Leurs yeux s'ouvrirent,  
et Jésus leur dit avec fermeté:  
« Attention! Que personne ne le sache! »  
Mais, une fois sortis,  
ils parlèrent de lui dans toute la région <sup>17</sup>.*

Tous les textes de l'Évangile qui parlent de la guérison de souffrances physiques visent la transformation intérieure que Jésus était capable d'accomplir au niveau spirituel. Sans cette guérison, nous demeurons aveugles à la réalité spirituelle, sourds à la parole de Dieu. Nous voyons seulement le niveau superficiel de la réalité et nous n'entendons que ce que les oreilles perçoivent. Nos facultés intuitives qui perçoivent la

---

<sup>17</sup> AELF; Mathieu 9 : 27-34

nature intime de la réalité et le mystère qui se trouve dans les symboles de la liturgie, ces facultés-là ne sont pas éveillées. Nous ne profitons pas du message ultime de l'univers parce que nous ne le percevons pas. Nous restons collés à l'aspect externe des choses.

Jésus insiste sur ce qui guérit. (...) C'est la foi! Il ne s'agit pas seulement de la foi qui provient de la raison, mais de la foi qui est une intuition directe. Votre foi qui est votre consentement à Dieu qui vous appelle, vous touche et vous transforme. La transformation en Dieu constitue l'ultime guérison <sup>18</sup>.

## **PRATIQUE**

**Aujourd'hui,  
consentez à tout  
comme si c'était une révélation de Dieu.  
Faites la prière d'accueil.**

---

<sup>18</sup> Thomas Keating; *Awakenings*

## JOUR 7

### Le point de vue de Dieu

*Le Seigneur te donnera du pain dans la détresse,  
et de l'eau dans l'épreuve.*

*Celui qui t'instruit ne se dérobera plus  
et tes yeux le verront.*

*Tes oreilles entendront derrière toi une parole :  
« Voici le chemin, prends-le! »,  
et cela, que tu ailles à droite ou à gauche <sup>19</sup>.*

On peut décrire l'éveil spirituel en termes de sens spirituels. Quand, dans l'Évangile, nous entendons dire que Jésus a guéri un malade, nous devons être conscients qu'il a guéri leur cécité, leur claudication, leur surdité ou leur mutisme spirituels. Au temps de Jésus, la libération du démon signifiait l'affranchissement de leurs dépendances et de leur compulsions. La guérison de la lèpre symbolisait la guérison du faux moi.

La première manifestation des sens spirituels est la fascination pour Dieu. Ce peut être tout simplement le désir d'être présent seul avec lui, immobile et en silence. C'est une certaine forme de langueur que l'on ressent à penser à Dieu ou simplement à lui parler. Jésus dit : « Le Royaume de Dieu est proche. » Interprété dans son sens spirituel, ce mot de sagesse désigne la sensation intérieure de la présence de Dieu. Il détrône cette illusion monumentale de croire que Dieu est loin parce que nous ne

---

<sup>19</sup> AELF; Isaïe 30 : 20-21

le ressentons pas. Pour les sens spirituels, l'odorat symbolise la fascination à l'égard de Dieu, le toucher symbolise la proximité de Dieu et le goût symbolise le sentiment de l'union intime avec Dieu. Quand nous regardons avec les yeux de la foi et que nous entendons avec les oreilles de l'espérance, nous devenons sensibles à ce que dit l'Évangile. Sans cet éveil, nous sommes constamment fascinés par nos impressions superficielles et nos réactions émotionnelles à la vie. Le développement de nos sens spirituels nous met en contact direct avec la sagesse divine qui évalue toute chose selon le point de vue de Dieu <sup>20</sup>.

## **PRATIQUE**

**Aujourd'hui, comme Marie,  
accueillez les impressions extérieures  
et « gardez-les dans votre cœur »  
Soupesez-les et appréciez-les  
en adoptant le point de vue de Dieu.**

---

<sup>20</sup> Thomas Keating, *Awakening*



## JOUR 8

### Deuxième dimanche de l'Avent

#### Companions dans la grâce

À tout moment,  
chaque fois que je prie pour vous tous,  
c'est avec joie que je le fais,  
à cause de votre communion avec moi,  
dès le premier jour jusqu'à maintenant,  
pour l'annonce de l'Évangile.

J'en suis persuadé,  
celui qui a commencé en vous un si beau travail  
le continuera jusqu'à son achèvement  
le jour où viendra le Christ Jésus. (...)

Oui, Dieu est témoin  
de ma vive affection pour vous tous  
dans la tendresse du Christ Jésus!  
Et, dans ma prière,  
je demande que votre amour  
vous fasse progresser de plus en plus  
dans la pleine connaissance  
et en toute clairvoyance  
pour discerner ce qui est important.  
Ainsi, serez-vous purs et irréprochables

*pour le jour du Christ,  
comblés du fruit de la justice  
qui s'obtient par Jésus Christ,  
pour la gloire et la louange de Dieu<sup>21</sup>.*

## **PRATIQUE**

Lire ce passage de foi  
à la manière de la lectio divina.

**LIRE;**

**RÉFLÉCHIR;**

**RÉPONDRE;**

**S'ARRÊTER**

---

<sup>21</sup> AELF; Éphésiens 1 : 4-6, 8-11

## JOUR 9

### L'échelle cachée de la foi

*Un jour que Jésus enseignait,  
il y avait dans l'assistance  
des pharisiens et des docteurs de la Loi,  
venus de tous les villages de la Galilée et de Judée,  
ainsi que de Jérusalem;  
et la puissance du Seigneur était à l'oeuvre  
pour lui faire opérer des guérisons.*

*Arrivent des gens,  
portant sur une civière un homme qui était paralysé;  
ils cherchaient à le faire entrer par le toit et,  
en écartant les tuiles,  
ils le firent descendre avec sa civière  
en plein milieu devant Jésus.*

*Voyant leur foi, il dit :  
« Homme, tes péchés te sont pardonnés. »  
Les scribes et les pharisiens se mirent à raisonner :  
« Qui est-il celui-là? Il dit des blasphèmes!  
Qui donc peut pardonner les péchés,  
sinon Dieu seul? »*

*Mais Jésus, saisissant leurs pensées, leur répondit :  
« Pourquoi ces pensées dans vos cœurs?  
Qu'est-ce qui est le plus facile?*

*Dire "Tes péchés sont pardonnés",  
ou dire : "Lève-toi et marche?"  
Eh bien! Afin que vous sachiez  
que le Fils de l'homme a autorité sur la terre  
pour pardonner les péchés,  
— Jésus s'adressa à celui qui était paralysé —  
je te le dis, lève-toi, prends ta civière  
et retourne dans ta maison. »  
À l'instant même, celui-ci se releva devant eux,  
il prit ce qui lui servait de lit et s'en alla dans sa  
maison en rendant gloire à Dieu <sup>22</sup>.*

Au-delà de toute expérience, quelque spirituelle et profonde qu'elle soit, il y a le mystère de la pure foi et du pur amour. Dieu, divine énergie, est si puissant et si intime qu'aucune faculté humaine ne peut percevoir la présence divine dans sa pureté. Mais la foi reçoit cette présence par consentement. La certitude croissante de la foi, fruit de la purification de l'inconscient, voit Dieu en toute chose et toute chose en Dieu. La croissance de la foi et de l'amour nous libère de nos attentes... par la présence ressentie de Dieu et par l'absorption toujours plus profonde de nos facultés dans la présence de Dieu. La croissance se manifeste également par la certitude de la pure foi en ce qu'elle croit que la Parole divine s'adresse continuellement à notre esprit, mais à un niveau que nous ne pouvons pas percevoir en cette vie. Cette transmission secrète

---

<sup>22</sup> AELF; Luc 5 : 17-25

constitue l'essence de la contemplation. Jean de la Croix l'appelle l'échelle cachée qui conduit à l'union transformante <sup>23</sup>.

## **PRATIQUE**

**Consentir à la Présence divine  
qui guérit  
tout ce qui a besoin d'être guéri  
ou pardonné.**

---

<sup>23</sup> Thomas Keating, *Rewakening*

## JOUR 10

### Sur son sein

*Comme un berger,  
il fait paître son troupeau :  
son bras rassemble les agneaux,  
il les porte sur son cœur,  
il mène les brebis qui allaitent <sup>24</sup>.*

Le développement de la prière contemplative est un processus de libération de tout ce qui nous empêche d'être totalement honnêtes avec nous-mêmes. Plus nous avons confiance en Dieu, plus nous sommes capables de faire face à la vérité sur nous-mêmes. On ne peut faire face à ce que nous sommes réellement qu'en présence d'une personne en qui nous avons confiance. Si vous avez confiance en Dieu, vous savez qu'il va continuer à vous aimer quoique vous ayez fait ou auriez dû faire.

De fait, il a toujours connu le côté sombre de votre caractère et il vous met pour le moment dans le secret comme un ami confiant à un ami: « Tu vois les faux systèmes de valeurs qui sont préjudiciables à ta vie... » L'amour divin commence à vous les montrer. Si vous laissez tomber ces systèmes de valeurs, vous allez graduellement vous épanouir en présence de Dieu et jouir de sa présence <sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> AELF; Isaïe 40 : 11

<sup>25</sup> Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart*

## **PRATIQUE**

Lorsque des émotions surgissent  
durant la prière de consentement,  
— même sombres, envahissantes, et puissantes —  
remettez-les au bon Berger  
en retournant très gentiment au mot sacré.

## JOUR 11

### Repos en Dieu

*Venez à moi,  
vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,  
et moi, je vous procurerai le repos.  
Prenez sur vous mon joug,  
devenez mes disciples,  
car je suis doux et humble de cœur,  
et vous trouverez le repos pour votre âme.  
Oui, mon joug est facile à porter,  
et mon fardeau léger <sup>26</sup>.*

De tout temps, Jésus nous appelle : « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau et moi, je vous procurerai le repos. » « Repos » fait référence au silence intérieur, le calme, la paix des profondeurs, la racine de notre union à la présence divine.

« Repos » implique que nous commençons à faire l'expérience de l'esprit du Christ. L'ultime liberté est le repos en Dieu dans la souffrance comme dans la joie. Dieu était aussi présent à Jésus lors de son abandon sur la croix que sur la montagne lors de sa transfiguration. (...) Dieu veut participer à tous les aspects de nos vies <sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> AELF; Mathieu 11 : 28-30

<sup>27</sup> Thomas Keating, *Rewakening*



## PRATIQUE

Réalisant que tout peut être accepté avec paix et confiance  
dans la grâce de Dieu qui guérit,  
faites la prière d'accueil <sup>28</sup>  
pour relever les défis et les joies de la journée.  
Repos en Dieu.

---

<sup>28</sup> Voir texte sur la prière d'accueil en page 103

## JOUR 12

### Une double contrainte classique

*Amen, je vous le dis :*

*Parmi ceux qui sont nés d'une femme, personne ne s'est levé de plus grand que Jean le baptiste; et cependant le plus petit dans le Royaume des Cieux est plus grand que lui. Depuis les jours de Jean le baptiste jusqu'à présent, le Royaume des cieux subit la violence, et des violents cherchent à s'en emparer. Tous les prophètes, ainsi que la Loi, ont prophétisé jusqu'à Jean. Et, si vous voulez bien comprendre, c'est lui, le prophète Élie qui doit venir. Que celui qui a des oreilles, qu'il entende!*<sup>29</sup>

Jean avait désigné Jésus comme le Messie, mais il n'agissait pas comme on prévoyait que le Messie allait agir. Jean n'était-il pas tenté de penser : « Ais-je fais une erreur terrible? » Il envoya ses disciples demander à Jésus, « Es-tu le Messie ou doit-on en chercher un autre? » La question illustre toute l'importance du problème de conscience auquel il faisait face. Devait-il désavouer aujourd'hui celui qu'hier il avait proclamé être le Messie? Tel était le doute majeur dont il était assailli. Jésus fit une série de miracles en présence des disciples de Jean. Il savait que ces miracles étaient de nature à rassurer

---

<sup>29</sup> AELF; Mathieu 11 : 11-15

Jean puisqu'ils accomplissaient la prophétie d'Isaïe. Cette prophétie parlait des aveugles qui recouvrent la vue, des pauvres à qui on prêche la Bonne nouvelle. C'était là la solution de la double contrainte de Jean.

Pourquoi Jean a-t-il subi un si terrible procès à la fin de sa vie? La double contrainte est quelques fois conçue pour nous libérer des derniers vestiges de nos conditionnements culturels, y inclut ceux qui sont de nature religieuse. Même les saintes personnes peuvent être bloquées par des préjugés et des systèmes de valeurs tout faits dont il est difficile de se libérer. Ils peuvent avoir de fortes attentes qui concernent la manière d'agir de Dieu, la progression d'une démarche spirituelle ou encore le déroulement de la prière. Une guerre, une persécution, une faillite, la perte d'une personne aimée, un divorce, un changement de vocation, la maladie et la mort sont autant d'évènements que Dieu utilise pour faire voler en éclats nos idées et nos attentes.

La double contrainte nous libère pour nous épanouir dans une relation élargie avec la réalité, et avant tout avec Dieu <sup>30</sup>.

Jean prêchait le Royaume de Dieu à venir, Jésus prêchait le Royaume qui est ici maintenant, dans la vie quotidienne ordinaire. Jean enseignait ce qu'il faut faire selon la loi. Jésus enseignait ce qu'il faut être selon le Père. Le Père céleste est avec nous tels que nous sommes.

## **PRATIQUE**

**Priez à la manière de la lectio divina  
en utilisant le texte du jour.**

---

<sup>30</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

## JOUR 13

### Qu'est-ce qu'une réponse chrétienne?

*À qui vais-je comparer cette génération ?  
Elle ressemble à des gamins assis sur les places,  
qui en interpellent d'autres en disant :  
« Nous vous avons joué de la flûte, et vous n'avez pas  
dansé. Nous avons chanté des lamentations,  
et vous ne vous êtes pas frappé la poitrine. »  
Jean Baptiste est venu, en effet ; il ne mange pas,  
il ne boit pas, et l'on dit : « C'est un possédé ! »  
Le Fils de l'homme est venu ; il mange et il boit,  
et l'on dit : « Voilà un glouton et un ivrogne,  
un ami des publicains et des pécheurs. »  
Mais la sagesse de Dieu a été reconnue juste à travers ce  
qu'elle fait. »<sup>31</sup>*

Dieu s'est manifesté d'une façon nouvelle et extraordinaire en Jésus Christ. Cette nouvelle façon le rend plus accessible à tout être humain par la surabondance de grâces que Jésus apporte au monde. Une fois que l'art de penser et de sentir en Christ s'est développé par la méditation des Écritures. Une fois qu'il a été approfondi par la prière contemplative, nous devons faire jaillir cet art de penser et de sentir sur les signes des temps et sur ce qui doit être fait compte tenu des circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Nous pouvons être

---

<sup>31</sup> AELF;; Mathieu 11 : 16-19

appelés à un ministère spécial, comme le Christ a appelé ses premiers disciples.

Quelles que soient les circonstances, il y a une façon chrétienne de répondre à cet appel. De nos jours, nous faisons face à un vaste problème social qui exige des solutions chrétiennes. Les signes des temps doivent non seulement inclure notre environnement immédiat, mais le monde à la frontière — et bien sûr, le monde entier et l'avenir de la race humaine. En comptant sur le Saint-Esprit, nous devons choisir comment répondre aux signes des temps qui sont hors de notre tradition chrétienne.

La Tradition (...) doit passer par nos esprits et nos cœurs. Elle doit nous devenir propre, émerger de nos vies, ici et maintenant, comme révélation authentique... Ceci se réalise en déployant la présence du Christ dans le temps et dans l'espace... par l'inspiration de son Esprit Saint qui habite en nous. Sous l'influence du don de sagesse, nous pouvons alors saisir la signification et le sens des vérités de foi et les exprimer avec la sorte d'onction qui vient de l'Esprit <sup>32</sup>.

## **PRATIQUE**

**Réfléchir aux méthodes de Jésus.**

**Que signifie pour vous l'exemple de Jésus  
à propos de votre cheminement contemplatif actuel?**

---

<sup>32</sup> Thomas Keating, *The Heart of the World*

## JOUR 14

### Le sein de Dieu

*Toi qui fus préparé pour la fin des temps,  
ainsi qu'il est écrit,  
afin d'apaiser la colère avant qu'elle n'éclate,  
afin de ramener le cœur des pères vers les fils  
et de rétablir les tribus de Jacob...*

*Heureux ceux qui te verront,  
heureux ceux qui, dans l'amour, se seront endormis;  
nous aussi, nous possèderons la vraie vie <sup>33</sup>.*

L'univers est le sein de Dieu d'où émerge toute créature. Quel est le trait essentiel d'un utérus? C'est le milieu qui donne la vie et dans lequel le lien entre l'enfant et sa mère se développe. Le lien doit se perpétuer à l'extérieur de l'utérus. C'est une condition pour qu'il devienne un être humain normal. La santé et l'intégrité de toute communauté, sa créativité et son progrès dépendent du sentiment d'appartenance qui y règne. Dans cette perspective, le pardon est une nécessité. Il est le tissu même de l'univers.

Les bras tendus de Jésus sur la croix constituent le symbole du pardon de tout à tous. Cet amour triomphe sur les forces de dégradation dans la création. Dans un sens, le refus de pardonner est une attaque contre Dieu. Dieu s'identifie tellement à sa création que le refus de pardonner est une résistance à la

---

<sup>33</sup> AELF; Livre de Ben Sirac le Sage 48 : 10-11

grâce; c'est mettre Dieu en pièces que de poser un geste pour blesser l'autre. Les liens amoureux ont continuellement besoin d'être renouvelés. Le pardon renforce les liens d'unité qui rendent possible la croissance de toute vie<sup>34</sup>.

## **PRATIQUE**

**Faites de l'espace dans votre cœur  
en vue de la naissance de Dieu,  
en éliminant l'obscurité de ce qui n'est pas pardonné.  
Dans le but d'être prêt,  
à qui avez-vous besoin de pardonner?  
Par qui avez-vous besoin d'être pardonné?**

---

<sup>34</sup> Thomas Keating, *Awakening*

## JOUR 15

### Troisième dimanche de l'avent

#### Incitation à l'amour

*Les foules lui demandaient :*

*« Que devons-nous donc faire? »*

*Jean leur répondait :*

*« Celui qui a deux vêtements, qu'il partage avec celui qui n'en a pas; et que celui qui a de quoi manger, qu'il fasse de même! » Des publicains (c'est-à-dire des collecteurs d'impôts) vinrent aussi pour être baptisés; ils lui dirent : « Maître, que devons-nous faire? » Il leur répondit : « N'exigez rien de plus que ce qui vous est fixé. » Des soldats lui demandèrent à leur tour : « Et nous, que devons-nous faire? » Il leur répondit: « Ne faites violence à personne, n'accusez personne à tort; et contentez-vous de votre solde <sup>35</sup>. »*

Notre séjour sur la planète est bref et nous devons considérer ce qui arrivera après notre départ. Quand nous allons mourir, nous aurons évidemment une nouvelle relation avec la famille humaine, mais l'attitude que nous avons à son égard va continuer après la mort. Notre humanité, quelle que soit la forme

<sup>35</sup> AELF; Luc 3 : 10-14



qu'elle aura, ne va pas disparaître après la mort. Ce que nous faisons, ou ce que nous avons omis de faire aux plus petits des petits de Dieu va nous arriver à nous-mêmes dans l'éternité...

La démarche contemplative, par sa nature même, nous entraîne à agir d'une façon pleinement humaine sous l'inspiration des dons de l'Esprit. Ces dons procurent l'énergie divine de la grâce non seulement pour accepter ce qui est, mais également pour changer ce qui est injuste.

Le don de force crée la faim et la soif de la justice. Cette disposition nous libère de la traction vers le bas des tendances régressives ainsi que de l'influence induite des conditionnements culturels. Il nous libère de toute crainte... d'assumer notre responsabilité personnelle qui est de répondre au Christ en toute situation <sup>36</sup>.

## **PRATIQUE**

**Il y a un enseignement bouddhiste qui dit :**

**Ayez**

**une GRATITUDE INFINIE**

**pour ce qui précède,**

**un SOIN INFINI**

**à l'égard de ce qui est maintenant,**

**une RESPONSABILITÉ INFINIE**

**à l'égard de ce qui est à venir.**

**Quelle est ma réponse contemplative  
aux afflictions du monde qui m'entoure?**

**Allumez trois bougies.**

---

<sup>36</sup> Thomas Keating, *Invitation to Love*

*O Sagesse,  
Sainte Parole de Dieu,  
tu gouvernes toute la création  
avec puissance et attention.  
Viens,  
montre-nous  
le sentier de la connaissance.  
Amen*

## JOUR 16

### La vie cachée

Voici que l'ange du Seigneur  
lui apparut en songe et lui dit :  
« Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre  
chez toi Marie, ton épouse, puisque l'enfant qui est  
engendré en elle vient de l'Esprit Saint; (...)  
Quand Joseph se réveilla, il fit ce que l'ange du  
Seigneur lui avait prescrit : il prit chez lui son  
épouse <sup>37</sup>.

Joseph constitue le modèle de la « vie cachée. » (...) Une vie de grande valeur (...), car il y a en elle quelque chose qui marche dans les traces de Dieu. Effectivement, Dieu semble avoir un faible pour la dissimulation. (...)

La vie cachée prend plusieurs formes (...) Dans les communautés religieuses, la vie commune est un moyen de pratiquer la vie cachée. Dans la façon apostolique de vivre, les épreuves extérieures, le rejet et l'échec sont des moyens d'arriver à la même chose. L'usure, de même que les hauts et les bas de la vie conjugale et familiale sont d'autres moyens. La banalité des situations étouffantes en est encore une autre source. N'être qu'un numéro en prison, sur le rôle du bien-être social, ou dans les fichiers de la sécurité sociale; n'être qu'un autre cas pour le travailleur social, grandir et mourir dans un contexte sordide

---

<sup>37</sup> AELF; Mathieu 1 : 20-24

où chacun lutte pour les nécessités de la vie -- toutes ces situations peuvent maintenir cachées des personnes d'une foi et d'un amour extraordinaires.

Pour que la vie cachée fasse son travail, il faut accepter la routine des tâches répétitives et les temps morts où rien de nouveau ne semble jamais devoir arriver. Cela vise directement la fierté humaine, tout spécialement la prétention séduisante de faire sensation en quelque chose. Lorsque Jésus fut tenté dans le désert, Satan lui souffla l'idée de devenir un dévot célèbre. La réponse de Jésus indique que ce sont les gestes intérieurs bien plus que les gestes extérieurs qui comptent réellement. Pour nous orienter dans ce sens, Dieu nous place dans des circonstances qui contrecarrent, minent ou démolissent nos ambitions d'atteindre une grandeur éphémère <sup>38</sup>.

## **PRATIQUE**

**Cherchez à vivre aujourd'hui  
votre vie de foi de façon cachée,  
comme Joseph, avec le Christ, en Dieu.  
Sans viser la grandeur  
, sans prétendre à la reconnaissance.**

---

<sup>38</sup> Thomas Keating, *Rewakening*

*Seigneur,  
Chef de la maison d'Israël,  
Tu communiquas avec Moïse  
au buisson ardent.  
Tu lui donnas la loi  
au mont Sinäi,  
Viens,  
rend nous libres  
par ton bras tout puissant.  
AMEN*

## JOUR 17

### Le témoignage chrétien

*Seigneur, mon Dieu,  
tu es mon espérance,  
mon appui dès ma jeunesse.*

*Toi, mon soutien dès avant ma naissance,  
tu m'as choisi dès le ventre de ma mère,  
tu seras ma louange pour toujours. (...)*

*Je revivrai les exploits du Seigneur,  
en rappelant que ta justice est la seule.*

*Mon Dieu, tu m'as instruit dès ma jeunesse,  
et jusqu'à présent, j'ai proclamé tes merveilles.<sup>39</sup>*

Le Christ habite en nous d'une façon mystérieuse, mais réelle. (...) Et les œuvres de Dieu les plus grandes s'accomplissent sans actions spectaculaires de notre part. Ce sont presque des effets secondaires, les choses banales que nous devons faire. Si vous êtes transformés, tout votre entourage le sera également. Dans un certain sens, nous créons le monde dans lequel nous vivons. Si vous répandez l'amour partout où vous aller, cet amour va commencer à vous revenir; il ne peut en être autrement. Plus vous donnez, plus vous recevrez. C'est le témoignage chrétien fondamental; c'est l'évangélisation dans sa forme primaire<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> AELF; Psaume 71 : 5-6, 16-17

<sup>40</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

## PRATIQUE

Proclamez la Parole de Dieu,  
proclamez ses actions merveilleuses  
par votre propre façon d'être, aujourd'hui,  
en démontrant votre amour, quoi qu'il arrive.

*O Rejeton de Jesse,  
lève-toi comme un signe pour tous,  
En ta présence, les rois sont muets  
et les nations te vénèrent  
Viens, délivre-nous sans attendre.*

AMEN

## JOUR 18

### L'ANNONCIATION

*L'ange Gabriel fut envoyé par Dieu (...) à une jeune fille vierge, accordée en mariage à un homme de la maison de Davd, appelé Joseph, et le nom de la jeune fille était Marie.*

*L'ange entra chez elle et dit : « Je te salue Comblée de grâce, le Seigneur est avec toi. »*

*À cette parole, elle fut bouleversée, et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation. L'ange lui dit alors : « Sois sans crainte, Marie, car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.*

*Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils; tu lui donneras le nom de Jésus. Il sera grand, et il sera appelé Fils du Très Haut; le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David, son père;*

*il règnera pour toujours sur la maison de Jacob et son règne n'aura pas de fin. »(...)*

*« L'Esprit Saint viendra sur toi et la puissance du Très-Haut te prendra sous son ombre; c'est pourquoi celui qui va naître sera saint, il sera appelé Fils de Dieu. Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente, a conçu, elle aussi, un fils et en est à son*



*sixième mois, alors qu'on l'appelait la femme stérile.  
Car rien n'est impossible à Dieu. »*

*Marie dit alors : « Voici la servante du Seigneur;  
que tout m'advienne selon ta parole. »<sup>41</sup>*

Marie est la figure clé de l'avent. Elle avait un projet pour sa vie... Puis ce fut la visite inattendue du messenger de Dieu. Il arrive qu'une surprise soit un délice... En d'autres occasions, la surprise est vécue comme l'écroulement de son univers personnel lorsque Dieu fait connaître une demande ou un défi.

L'acceptation du règne de Dieu, que Jésus annoncera plus tard, implique la volonté de consentir à l'entrée de Dieu dans nos vies, quelle qu'en soit la façon. Il veut le faire, et à n'importe quel moment — y inclus maintenant. Pas demain, mais maintenant! Le Règne de Dieu est ce qui arrive. Être ouvert à ce règne, c'est être prêt à accepter ce qui se produit. Cela ne veut pas dire que nous comprenons ce qui survient.

Durant l'avent, comme nous acceptons la venue renouvelée de la lumière divine, nous recevons l'encouragement à nous ouvrir à la venue de Dieu, quelle que soit la façon qu'il choisira. Voilà la disposition qui nous ouvre complètement à la lumière<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> AELF; Luc1 : 26-33; 35-38

<sup>42</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

## PRATIQUE

Durant votre prière de consentement,  
renouvelez votre intention de consentir  
à la présence et à l'action de Dieu en vous.

« Qu'il me soit fait selon votre Parole »

*Clé de David,  
tu as ouvert  
ce qu'aucun homme ne peut fermer,  
et tu as fermé  
ce que personne ne peut ouvrir.  
Viens et délivre ton peuple  
emprisonné dans les ténèbres  
et dans l'ombre de la mort.  
Amen*

## JOUR 19

### La Visitation, partie 1

*En ces jours-là,  
Marie se mit en route  
et se rendit avec empressement  
vers la région montagneuse,  
dans une ville de Judée  
Elle entra dans la maison de Zacharie  
et salua Élisabeth <sup>43</sup>.*

Par la venue dans son corps de la Parole éternelle, Marie nous montre quoi faire avec le temps vertical. Une fois que nous avons saisi que la Parole de Dieu est vivante en nous, nous réalisons que nous ne sommes pas seuls. Nous sommes vivifiés par Dieu. Il vit en nous, non pas comme une statue ou une image, mais comme une énergie prête à diriger toutes nos actions à chaque instant.

Quelle fut la première réaction de Marie au don de la maternité divine? Elle se rendit chez sa cousine Élisabeth qui allait avoir un bébé et qui avait besoin d'aide. (...) Elle a donc fait tout simplement ce qu'elle avait l'habitude de faire : aller aider quelqu'un dans le besoin. C'est toujours la suggestion divine: aider un proche de façon modeste, mais pratique. Lorsque vous apprenez à aimer davantage, vous pouvez aider davantage.

---

<sup>43</sup> AELF; Luc 1 : 39-40

Marie n'est pas allée conseiller Élisabeth, elle est allée préparer les couches. (...) Elle est allée manifester son empressement à servir sans se soucier de sa propre condition. C'est là la vraie religion : manifester Dieu d'une manière appropriée dans le moment présent <sup>44</sup>.

### **PRATIQUE**

*Qui a besoin d'aide autour de vous?  
Offrez-vous au service de Dieu.  
Soyez la présence contemplative  
au milieu de l'ordinaire.*

---

<sup>44</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

*Aube radieuse*  
*Tu es l'éclat de la lumière éternelle*  
*et le Fils de la justice.*  
*Viens, éclaire ceux qui habitent les*  
*ténèbres*  
*et dans l'ombre de la mort.*  
**AMEN**

## JOUR 20

### Le Tout Puissant a fait pour moi de grandes choses

*Marie dit alors :*

*Mon âme exalte le Seigneur,  
exulte mon esprit en Dieu, mon sauveur !  
Il s'est penché sur son humble servante;  
désormais tous les âges me diront bienheureuse.*

*Le Puissant fit pour moi des merveilles;*

*Saint est son nom !*

*Sa miséricorde s'étend d'âge en âge  
sur ceux qui le craignent.*

*Déployant la force de son bras,  
il disperse les superbes.*

*Il renverse les puissants de leurs trônes,  
il élève les humbles.*

*Il comble de biens les affamés,  
renvoie les riches les mains vides.*

*Il relève Israël, son serviteur,  
il se souvient de son amour,  
de la promesse faite à nos pères,  
en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais <sup>45</sup>.*

---

<sup>45</sup> AELF; Luc 1 : 36-55

*Gloire au Père, au Fils  
et au Saint-Esprit.  
Comme il était au commencement,  
qu'il est maintenant  
et qu'il sera à jamais.*

*Marie resta avec Élisabeth environ trois mois,  
puis elle s'en retourna chez elle <sup>46</sup>.*

### PRATIQUE

*Priez en silence cette prière glorieuse de l'avent,  
connue comme le cantique de Marie,  
le Magnificat,  
à la manière de la lectio divina.  
Permettez-lui de pénétrer dans votre être profond.*

*Roi de tous les peuples,  
le Souverain très attendu des nations  
Tu es la pierre d'angle qui nous a fait.  
Viens et sauve ceux que tu as créés.  
AMEN*

---

<sup>46</sup> AELF; Luc 1 : 56

## JOUR 21

### La lumière de la lumière

*Il se fit donner une tablette sur laquelle il écrivit :*

*« Jean est son nom »*

*Et tout le monde en fut étonné.*

*À l'instant même sa bouche s'ouvrit,*

*sa langue se délia :*

*il parlait et bénissait Dieu. (...)*

*Zacharie, son père, fut rempli d'Esprit Saint*

*et prononça ces paroles prophétiques :*

*« Béni soit le Seigneur, le Dieu d'Israël,*

*qui visite et rachète son peuple.*

*Il a fait surgir la force qui nous sauve*

*dans la maison de David, son serviteur,*

*comme il l'avait dit par la bouche des saints,*

*par ses prophètes, depuis les temps anciens :*

*salut qui nous arrache à l'ennemi,*

*à la main de tous nos oppresseurs,*

*amour qu'il montre envers nos pères,*

*mémoire de son alliance sainte,*

*serment juré à notre père Abraham*

*de nous rendre sans crainte,*

*afin que, que délivrés de la main des ennemis,*



*nous le servions dans la justice et la sainteté,  
en sa présence, tout au long de nos jours.  
Toi aussi, petit enfant,  
tu seras appelé prophète du Très-Haut;  
tu marcheras devant, à la face du Seigneur,  
et tu prépareras ses chemins  
pour donner à son peuple  
de connaître le salut  
par la rémission de ses péchés,  
grâce à la tendresse, à l'amour de notre Dieu,  
quand nous visite l'astre d'en haut,  
pour illuminer ceux qui habitent les ténèbres  
et l'ombre de la mort,  
pour conduire nos pas au chemin de la paix<sup>47</sup>. »*

*Gloire au Père, au Fils  
et au Saint-Esprit,  
comme il était au commencement,  
comme il est maintenant  
et comme il sera à jamais.*

**AMEN**

### **PRATIQUE**

**Priez à haute voix le cantique de Zacharie.  
Gardez-le dans votre cœur.**

---

<sup>47</sup> AELF; Luc 1 : 63-64, 66-79

*Emmanuel, notre Roi  
et notre législateur.  
Tu es le désiré des nations  
et le sauveur de tous les hommes.  
Viens, sauve-nous.  
Seigneur, notre Dieu.  
AMEN*

## JOUR 22

### La visitation, deuxième partie

*Quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,  
l'enfant tressaillit en elle.*

*Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,  
et s'écria d'une voix forte :*

*« Tu es bénie entre toutes les femmes,  
et le fruit de tes entrailles est béni.*

*D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur  
vienne jusqu'à moi?*

*Car, lorsque tes paroles de salutation  
sont parvenues à mes oreilles,*

*l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.*

*Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement  
des paroles qui lui furent dites  
de la part du Seigneur <sup>48</sup>. »*

Marie entra dans la maison et salua Élisabeth. Par le son de sa voix, Marie transmet à Élisabeth la Présence qu'elle portait en elle. En réaction, le bébé tressaillit de joie dans le sein d'Élisabeth. Il fut sanctifié par la simple salutation de Marie. (...) Elle a pleinement éveillé sa potentialité divine. Il en fut ainsi pour

---

<sup>48</sup> AELF; Luc 1 : 41-45

Élisabeth. Elle fut remplie du Saint-Esprit. C'est là le plus sublime moyen de communication.

Si vous êtes transformés, tous ceux qui participent à votre vie le seront également. En un certain sens, nous créons le monde dans lequel nous vivons. Si l'amour émane de vous où que vous soyez, cet amour vous reviendra. Il ne peut en être autrement. (...)

Lorsque nous prions pour les cadeaux de Noël, nous nous rendons compte que ces paroles pointent la vie du Christ qui jaillit en nous et nous donne la force de faire de nos activités des gestes d'amour divin. « Mon activité propre est amour » (Jean de la Croix). La vie divine qui nous habite ne nous enseigne pas seulement comment recevoir, mais aussi comment donner <sup>49</sup>.

## **PRATIQUE**

**Durant cette vigile de Noël,  
enclenchez la pratique de l'attention/intention<sup>50</sup>,  
en préparant votre cœur et votre foyer  
pour la Lumière du Christ.**

**Allumez quatre bougies de l'avent.**

---

<sup>49</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ : Reawakening*

<sup>50</sup> Voir un texte sur la pratique de l'attention/intention à la page 109

## JOUR 23

# NOËL

*Au commencement était le Verbe,  
et le Verbe était auprès de Dieu,  
et le Verbe était Dieu.*

*Il était au commencement auprès de Dieu,  
C'est par lui que tout est venu à l'existence,  
et rien de ce qui s'est fait, ne s'est fait sans lui.  
En lui était la vie, et la vie était la lumière des  
hommes;*

*la lumière brille dans les ténèbres, et les ténèbres  
ne l'ont pas arrêtée. (...)*

*Le Verbe était la vraie Lumière,  
qui éclaire tout homme en venant dans le monde.*

*Il était dans le monde,  
et le monde était venu par lui à l'existence,  
mais le monde ne l'a pas reconnu.*

*Il est venu chez lui,  
et les siens ne l'ont pas reçu.  
Mais à tous ceux qui l'ont reçu,  
il a donné de pouvoir devenir enfants de Dieu,  
eux qui croient en son nom.  
Ils ne sont pas nés du sang,  
ni d'une volonté charnelle,*

*ni d'une volonté d'homme :  
ils sont nés de Dieu.  
Et le Verbe s'est fait chair,  
il a habité parmi nous,  
et nous avons vu sa gloire,  
la gloire qu'il tient de son Père  
comme Fils unique,  
plein de grâce et de vérité<sup>51</sup>.*

Jésus n'a pas simplement pris un corps et une âme; il a pris la condition humaine dans sa totalité, incluant les besoins instinctuels de la nature humaine et les conditionnements culturels de son temps. (...) « Le Verbe s'est fait chair » signifie qu'en adoptant la condition humaine avec toutes ses conséquences, Jésus introduisit dans la famille humaine le principe de transcendance. Il donnait ainsi au processus d'évolution un élan décisif vers la conscience de Dieu. (...) « À tous ceux qui l'ont reçu, il a donné de pouvoir devenir enfants de Dieu. » C'est donc dire : connaître leur Source divine.

La joie de Noël est l'intuition que toute limite à la croissance vers des états de conscience supérieurs a été vaincue. La lumière divine passe à travers les ténèbres, le mal, les préjugés, les valeurs toutes faites, les fausses attentes, les impostures et les hypocrisies. Elle se présente à nous dans la vérité. Agir dans la vérité c'est non seulement faire grandir le Christ en nous, mais dans les autres. Les tâches monotones et les évè-

---

<sup>51</sup> AELF; Jean 1 : 1-5, 9-14

nements de la vie quotidienne deviennent sacramentalisés, marqués d'implications éternelles.

*C'est maintenant le temps du salut.  
C'est maintenant le temps où est disponible  
toute la miséricorde divine....  
C'est le temps de risquer  
une croissance plus grande.*

La lumière de Noël est une explosion de prises de conscience qui changent notre conception de Dieu. Notre façon enfantine de penser Dieu est loin derrière. Lorsque nous tournons notre regard enchanté sur le bébé de la crèche, notre être profond s'ouvre à la conscience nouvelle que le Bébé a apportée au monde<sup>52</sup>.

## PRATIQUE

En ce jour de Noël,  
ayez l'intention d'unir la Lumière divine et l'Amour  
à vos gestes de donner, de recevoir,  
et de préparer  
la célébration de Noël.  
Allumez la bougie de Noël.

---

<sup>52</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

*Dieu d'amour, Père de tous,  
les ténèbres qui couvrent la terre  
ont fait place à l'aube lumineuse  
de ta Parole faite chair.*

*Fais de nous  
un peuple de cette lumière.  
Rends-nous fidèle à ta Parole  
pour que nous puissions  
transmettre ta vie  
à ce monde qui attend.  
Accorde-nous cette grâce  
par le Christ notre Seigneur.*

**AMEN**



## JOUR 24

### *Ce n'est pas moi qui parle*

*Ne vous inquiétez pas de savoir  
ce que vous direz ni comment vous le direz;  
ce que vous aurez à dire  
vous sera donné à cette heure-là.  
Car ce n'est pas vous qui parlerez,  
c'est l'Esprit de votre Père  
qui parlera en vous*<sup>53</sup>.

L'action divine peut tourner notre vie à l'envers. Elle peut nous appeler à des formes variées de service. La personne ayant accédé à la liberté de l'Évangile est prête à toute éventualité. S'engager dans l'aire nouvelle créée par le Christ exige flexibilité et détachement. Il faut être prêt à aller partout ou nulle part, être prêt à vivre ou à mourir, à être malade ou en bonne santé, à entreprendre un service et à en abandonner un autre. Tout est important quand quelqu'un s'ouvre à la conscience christique. Elle transforme nos concepts mondains de sécurité en une sécurité fondée sur l'acceptation, pour l'amour de Dieu, de ce qui adviendra à l'avenir.

L'amour de Dieu prendra soin du reste de la démarche<sup>54</sup>.

---

<sup>53</sup> AELF; Mathieu 10 : 19-20

<sup>54</sup> Thomas Keating, *Mystery of Christ, Open Mind, Open Heart*

## PRATIQUE

Résistez à l'envie de réfléchir à vous et aux autres  
en vue de trouver quoi dire.

Ce dialogue se tient vraiment avec le faux moi.

Soyez réceptifs à l'inspiration  
du Saint-Esprit.

## JOUR 25

### La grâce descend

*Ce qui était depuis le commencement,  
ce que nous avons entendu,  
ce que nous avons vu de nos yeux,  
ce que nous avons contemplé  
et que nos mains ont touché  
du Verbe de Vie,  
Nous vous l'annonçons.  
Oui, la vie s'est manifestée,  
nous l'avons vue,  
et nous rendons témoignage;  
nous vous annonçons la vie éternelle  
qui était auprès du Père  
et qui s'est manifestée à nous.  
Ce que nous avons vu et entendu,  
nous vous l'annonçons à vous aussi,  
pour que vous aussi,  
vous soyez en communion avec nous.  
Or, nous sommes, nous aussi  
en communion avec le Père et avec son Fils  
Jésus Christ <sup>55</sup>.*

---

<sup>55</sup> AELF; 1 Jean! : 1-3

Lorsque la prière devient plus intime, la grâce atteint le plus profond de notre psyché. Elle lui permet de se débarrasser des dommages et des débris de toute une vie. Avec le temps, nous passons de l'accession à Dieu par la raison et les actes de volonté à une accession plus directe par les facultés intuitives. Dieu entre alors en relations par nos facultés intuitives plutôt que par les sens externes, la mémoire, l'imagination, le raisonnement et les actes de volonté. (...) Une fois atteint ce niveau intuitif (de conscience), nos relations — avec nous-mêmes, Dieu, les autres et l'univers — changent. Après quoi nous passons beaucoup de temps à nous ajuster à cette nouvelle façon d'être dans l'univers.

La béatitude qui correspond au niveau intuitif de conscience est la pureté du cœur. C'est à cette béatitude que correspond la promesse, « Ils verront Dieu. » À l'évidence, ils ne le verront pas avec les yeux du corps, mais avec les yeux de l'esprit purifiés par la foi. (...)

Tout commence à nous parler de Dieu. Le bonheur provient à ce moment-là de la perception de la proximité de Dieu et du sentiment d'appartenir à l'univers... Nous sommes sensibles à sa présence dans la vie quotidienne, les événements et les autres <sup>56</sup>.

## **PRATIQUE**

**Thérèse de Lisieux se plaisait à dire :**  
**« Tout est grâce »**  
**Durant cette période sainte,**  
**saisissez toute chose comme une grâce.**

---

<sup>56</sup> Thomas Keating, *Invitation to Love*

## JOUR 26

### *Il n'y a que lumière*

*Dieu est lumière;  
en lui, il n'y a pas de ténèbres.*

*Si nous disons  
que nous sommes en communion avec lui,  
alors que nous marchons dans les ténèbres,  
nous sommes des menteurs,  
nous ne faisons pas la vérité.*

*Mais si nous marchons dans la lumière,  
comme il est lui-même dans la lumière,  
nous sommes en communion les uns avec les autres,  
et le sang de Jésus, son fils,  
nous purifie de tout péché <sup>57</sup>.*

La croissance dans la foi est croissance dans la juste perception de la réalité. Au début, la lumière de la foi peut ressembler aux rayons du soleil filtrés par le vitrail d'une fenêtre. Les rayons illuminent alors les différentes teintes et les subtilités délicates du ver avec ses fissures et ses failles. De la même façon, la lumière de la foi filtrée par nos facultés humaines manifeste la beauté et la bonté de notre personnalité et met en évidence la fragilité humaine .

---

<sup>57</sup> AELF; Jean 1 : 5-7

Une foi plus intense se compare aux rayons du soleil lorsqu'ils passent à travers une fenêtre transparente. Ils rendent alors possible une expérience beaucoup plus puissante de la lumière. (...) De la même façon, s'abandonner à la lumière de la foi conduit à une relation plus intime avec Dieu. Elle conduit même à une sorte d'identification qui approfondit l'expérience de la divine présence et lui donne une perspective et un sens entièrement nouveaux.

Il y a enfin une autre possibilité. Supposons que la vitre est cassée; un grand trou remplace le ver. La lumière n'est plus une relation, mais une expérience d'union. L'amour divin, fruit mûr de la foi, transforme graduellement en insight la perception de la réalité ordinaire et transforme en union la présence divine <sup>58</sup>.

## **PRATIQUE**

**Réfléchissez au message des trois fenêtres  
et au passage de l'Écriture.**

---

<sup>58</sup> Thomas Keating, *Intimacy with God*

## JOUR 27

### L'amour s'aimant lui-même

*Or, il y avait à Jérusalem,  
Un homme appelé Siméon.  
C'était un homme juste et religieux,  
qui attendait la consolation d'Israël,  
et l'Esprit Saint était sur lui.  
Il avait reçu de l'Esprit Saint l'annonce  
qu'il ne verrait pas la mort  
avant d'avoir vu le Christ, le Messie du Seigneur.  
Sous l'action de l'Esprit,  
Siméon vint au Temple.  
Au moment où les parents présentaient  
l'Enfant Jésus  
pour se conformer au rite de la Loi qui le concernait,  
Siméon reçut l'enfant dans ses bras,  
et il bénit Dieu <sup>59</sup>*

Nous approchons de notre centre intérieur lorsque nous découvrons les obstacles spirituels que sont l'orgueil, l'envie et toute autre chose possiblement cachée dans l'inconscient. Nous approchons ainsi de « l'Amour s'aimant elle-même. » Qu'arrive-t-il alors? Sans rien attendre en particulier, sans nécessairement rien faire de spécial, nous commençons à découvrir Dieu

---

<sup>59</sup> AELF; Luc2 : 25-28

en nous lorsque nous faisons humblement ce que nous devons faire. La complète soumission à Dieu permet à l'énergie divine de rayonner. À ceux qui voient cela, elle permet ainsi d'éprouver le sentiment d'être en contact avec Dieu ou d'être au milieu d'une communauté où existe l'amour divin. (...)

Les gens savent que, d'une façon ou d'une autre, le Christ est présent et actif en nous et les aime à travers nous. Dans une telle atmosphère, les gens peuvent grandir et devenir pleinement vivants. On a besoin de se sentir aimé comme être humain pour devenir vivant. L'amour divin est, sans nul doute, le plus grand amour surtout quand il transparait à travers l'autre. L'amour divin est encore plus impressionnant quand de telles personnes ne sont même pas conscientes que l'amour se manifeste par eux <sup>60</sup>.

### **PRATIQUE**

**Priez le cantique de Siméon :**

**« Maintenant, ô Maître Souverain,  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller en paix,  
selon ta parole.**

**Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples;  
lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël. »**

---

<sup>60</sup> Thomas Keating, *The Divine Indwelling*



## JOUR 28

### La sagesse paradoxale

*Lorsqu'ils eurent achevé  
tout ce que prescrivait la loi du Seigneur,  
ils retournèrent en Galilée  
dans leur ville de Nazareth.  
L'enfant, lui, grandissait et se fortifiait,  
rempli de sagesse,  
et la grâce de Dieu était sur lui <sup>61</sup>.*

L'enfant grandissait rempli de sagesse. Nous croyons que Jésus Christ est l'expression parfaite de la sagesse. Un maître de sagesse parle de façon paradoxale. On ne peut jamais interpréter de façon littérale ce que dit un tel maître. Toutefois, dans le silence seulement, s'ouvre en nous l'espace d'où parle le maître de sagesse. C'est seulement au niveau du silence intérieur que nous pouvons entendre un enseignement de sagesse.

Jésus enseigne en parole et par l'exemple. Son enseignement par l'exemple est grandement plus puissant que toutes ses paroles mises ensemble. Il culmine sur la croix, lieu de l'ultime impuissance. C'est le passage de la conscience humaine à l'existence infinie. C'est là l'exemple que ce maître de sagesse nous invite à suivre. L'Évangile de Jésus n'enseigne pas des platitudes; elle n'enseigne pas les conduites appropriées pour devenir des citoyens respectables. Elle ne rejette pas la vertu de

---

<sup>61</sup> AELF; Luc 2 : 39-40

ces gens, mais elle questionne les motifs qu'ils ont de la pratiquer.

Dans l'enseignement de Jésus...

La vraie

**force**

est l'impuissance.

La plus grande

**sécurité**

est de n'en pas avoir.

La plus pure

**espérance**

est au cœur de désespoir.

La vraie

**foi**

est pleine de doute.

Le véritable

**amour**

n'est rien d'autre que le service,  
en réalité, le service jusqu'à la mort <sup>62</sup>.

## PRATIQUE

**Accueil, accueil, accueil.**

**J'accueille tout ce qui m'arrive aujourd'hui.**

**Je sais que c'est pour mon bien.**

---

<sup>62</sup> Thomas Keating, *Reawakenings*

## JOUR 29

### La veille du Premier de l'an, une veille différente

*Puisque vous avez été choisis par Dieu,  
Que vous êtes sanctifiés, aimés par lui,  
revêtez-vous de tendresse et de compassion,  
de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.*

*Supportez-vous les uns les autres  
et pardonnez-vous mutuellement  
si vous avez des reproches à vous faire.*

*Le Seigneur vous a pardonné : faites de même.*

*Par-dessus tout cela, ayez l'amour  
qui est le lien le plus parfait.*

*Et que, dans vos cœurs, règne la paix du Christ  
à laquelle vous avez été appelés,  
vous qui formez un seul corps.*

*Vivez dans l'action de grâce.*

*Que la parole du Christ habite en vous  
dans toute sa richesse;*

*instruisez-vous et reprenez-vous les uns les autres,  
en toute sagesse;*

*par des psaumes, des hymnes et des chants inspirés,  
chantez à Dieu dans vos cœurs  
votre reconnaissance.*

**Et tout ce que vous dites,  
tout ce que vous faites,  
que ce soit toujours au nom du Seigneur, Jésus,  
en offrant, par lui, votre Action de grâce  
à Dieu le Père <sup>63</sup>.**

Le message chrétien n'est pas une révélation qui conduit à un état élevé d'illumination, mais une participation à la pensée du Christ. Dans ce message toute la communauté — familiale, locale, nationale, globale, l'univers au complet — est importante. Dieu s'intéresse au salut de chaque être humain et désire, au-delà de toute considération, que nous cheminions ensemble dans la paix et l'harmonie... La transmission de la vie divine est conçue pour nous rendre capables de penser, d'agir et de ressentir comme Dieu le fait, ou au moins comme Dieu penserait, agirait et ressentirait s'il était un être humain <sup>64</sup>.

## **PRATIQUE**

**Réfléchissez à votre rituel sacré personnel  
pour le jour de l'an...**

**Pour vous libérer des pensées, des sentiments,  
et des habitudes qui ne vous sont plus utiles,  
écrivez sur un morceau de papier  
ce que vous désirez laisser tomber en ce moment,  
que ce soit une forme d'amertume ou de rancune  
persistante, une attitude égoïste ou une dépendance  
malsaine.**

---

<sup>63</sup> AELF; Colossiens 3 : 12-17

<sup>64</sup> Thomas Keating, *The Kingdom of God is Like...*

**Mettez le feu à ce morceau de papier.  
Laissez tomber, donnez cela à Dieu.**

**Considérez la possibilité d'entrer avec Dieu  
dans la nouvelle année.  
Prévoyez une période de prière de consentement  
de 23 h 45 à 0 h 15**

***Seigneur,  
délivre mon cœur  
de toute impureté.  
Transforme mon cœur  
en  
ta flamme vivante d'amour.***

## JOUR 30

### Le Premier de l'an

#### Une invitation à concevoir

*Les bergers se hâtèrent d'y aller,  
et ils découvrirent Marie et Joseph,  
avec le nouveau-né  
couché dans une mangeoire.*

*Après avoir vu,  
ils racontèrent ce qui leur avait été annoncé  
au sujet de cet enfant.*

*Et tous ceux qui entendirent  
s'étonnaient de ce que leur racontaient les bergers.  
Marie, cependant, retenait tous ces événements  
et les méditait dans son cœur<sup>65</sup>.*

Dieu a préparé le fond du cœur de Marie par des grâces incroyables. Elles ont atteint leur point culminant dans la double contrainte qui l'a rendu capable de parvenir à un niveau inexploré de don de soi. Afin de faire naître dans son corps la Parole de Dieu, Marie devait d'abord le concevoir et l'accoucher spirituellement.

L'exemple de Marie a pour but de susciter une réponse proprement humaine à la Parole éternelle qui entre dans le temps

---

<sup>65</sup> AELF; Luc 2 : 16-19

chronologique et le transforme. Le plérôme ou la « plénitude des temps » dont parle Paul - quand le Christ sera « tout en tous »,- dépend de notre contribution en tant que cellule vivante du corps du Christ. C'est dans le moment présent que l'éternité (temps vertical) pénètre dans notre vie. Ainsi la vie ordinaire, telle qu'elle est, contient l'invitation à devenir divin. Une fois que nous avons saisi que la Parole de Dieu est vivante en nous, nous réalisons que nous ne sommes pas seuls. Nous sommes vivifiés par Dieu <sup>66</sup>.

## **PRATIQUE**

**Prenez votre résolution de la nouvelle année.**

**Faites appel à Marie pour vous guider  
dans l'élaboration de votre résolution.**

**Comme Marie, ouvrez votre cœur  
et disposez-le à l'écoute,  
au consentement et à l'abandon.**

**Après un temps de silence,  
mettez sur papier votre résolution,  
placez-le dans un endroit spécial.**

**Ce peut être dans votre journal,  
votre livre de prières ou votre bible.**

---

<sup>66</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

## JOUR 31

### La vive flamme d'amour

*Que demeure en vous  
ce que vous avez entendu  
depuis le commencement.  
Si ce que vous avez entendu  
depuis le commencement  
demeure en vous,  
vous aussi vous demeurerez  
dans le Fils et dans le Père.  
Et telle est la promesse  
qu'il vous a faite :  
la vie éternelle <sup>67</sup>.*

Dans un passage remarquable de *La vive flamme d'amour*, Jean de la Croix décrit en détail la transition de la dévotion sensible à l'intimité spirituelle avec Dieu. Il affirme que lorsque quelqu'un ne peut raisonner ou faire acte de volonté avec une quelconque satisfaction durant la prière, il devrait accueillir sereinement cette situation. À ce moment-là, il va commencer à ressentir la paix, la tranquillité et la force. C'est que Dieu est en train de nourrir son âme directement en donnant sa grâce seulement à sa volonté et en l'attirant mystérieusement à lui. Les gens qui sont dans cet état peuvent éprouver une grande anxiété en se demandant s'ils ne sont pas en train de

<sup>67</sup> AELF; 1 Jean 2 : 24-25



régresser. S'ils se demandent où ils en sont rendus dans leur vie de prière, ils vont lever les bras de désespoir. Pour le moment, s'ils poussent plus loin leur interrogation, ils vont constater qu'ils ont un vif désir de trouver une autre façon de prier. Ils vont également constater qu'ils aiment être seuls avec Dieu même s'ils sont incapables d'en retirer satisfaction. Il est donc évident qu'il y a là une attraction cachée à un niveau profond. C'est un élément infus de la prière contemplative. L'amour de Dieu constitue l'élément infus. Si on le laisse en paix, il se développera à partir d'une étincelle dans une flamme vivante d'Amour <sup>68</sup>

## PRATIQUE

**Priez cette lecture à la manière de la Lectio divina.**

---

<sup>68</sup> Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart*

## JOUR 32

### *Prenons les choses dans l'ordre*

*Voyez de quel grand amour le Père nous a fait don,  
que nous soyons appelés enfant de Dieu;*

*et nous le sommes !*

*Voilà pourquoi le monde ne peut pas nous connaître :  
il n'a pas découvert Dieu.*

*Mes bienaimés,*

*dès à présent nous sommes enfants de Dieu,  
mais ce que nous serons  
n'a pas encore été manifesté.*

*Nous savons que, lorsqu'il paraîtra,  
nous lui serons semblables*

*puisque nous le verrons tel qu'il est.*

*Et quiconque fonde sur lui une telle espérance  
se rend pur comme lui, Jésus est pur <sup>69</sup>.*

L'Écriture révèle que Dieu est incompréhensible, infini et infable... Nous devons accepter Dieu tel qu'il est. C'est par une foi épurée de l'attachement à tout concept et par l'amour purifié de l'attachement aux consolations, même les plus spirituelles, que nous accédons à la connaissance immédiate de Dieu dans l'union divine. La prière contemplative est le meilleur entraînement à l'union divine. C'est un exercice de pure foi, de

---

<sup>69</sup> AELF; 1 Jean 3 : 1-3

confiance et d'amour éprouvé dans l'attente de Dieu sans abandonner ou passer à autre chose. Cet exercice consiste à se détacher du faux moi, le « vieil homme » selon les mots de Paul, et à construire « l'homme nouveau » – et la « femme nouvelle » – sous la puissance motivante de l'Esprit qui nous habite.

(...) La vie contemplative consiste non seulement à vivre dans la présence de Dieu, mais également hors de sa présence. Notre transformation par la foi, l'espérance et l'amour divin nous métamorphose en parole de Dieu. Nous serons alors les témoins du Christ par tout notre être.

Si nous ne nous sommes pas éprouvés nous-mêmes comme amour inconditionnel, nous avons beaucoup à faire, car c'est véritablement ce que nous sommes <sup>70</sup>.

## **PRATIQUE**

**Où Dieu vous appelle-t-il?**

**À aller plus profondément dans la vie contemplative?**

**Comment allez-vous nourrir votre esprit cette année?**

**Peut-être est-ce par la participation durant quelques jours à une retraite de prière de consentement.**

**Utilisez la pratique du discernement et écoutez profondément les incitations de l'Esprit Saint.**

**Confiez-vous à Dieu**

---

<sup>70</sup> Thomas Keating, *Intimacy with God, The Human condition.*

## JOUR 33

### La fin de notre monde

*Jean se trouvait de nouveau au même endroit avec deux de ses disciples. Fixant son regard sur Jésus qui marchait, il dit : « Voici l'agneau de Dieu. »*

*Les deux disciples écoutèrent cette parole et suivirent Jésus. Alors, Jésus se retourna en voyant qu'ils s'étaient mis à le suivre. Il leur dit : « Que cherchez-vous? »<sup>71</sup>*

Le processus de conversion commence par une authentique ouverture au changement; ouverture à la possibilité que la vie spirituelle évolue comme le fait la vie naturelle... La grâce est la présence et l'action du Christ dans nos vies. Elle nous invite à abandonner où nous nous trouvons dans le moment et à nous ouvrir aux nouvelles valeurs qui naissent chaque fois que nous accédons à une nouvelle compréhension de la Parole de Dieu.

Chaque fois que nous consentons à l'accroissement de notre foi, notre univers change et toutes nos relations doivent s'ajuster à la nouvelle perspective qui nous a été donnée. Notre relation à nous-mêmes, à Jésus Christ, à notre entourage, à l'Église — Dieu lui-même — tout change. C'est la fin de l'univers que nous avons connu antérieurement et dans lequel nous avons vécu. Quelquefois, l'Esprit fracasse délibérément ces univers. Si notre marche vers Dieu dépendait de ces univers, nous pour-

---

<sup>71</sup> AELF; Jean 1 : 35-38

rions avoir l'impression d'avoir perdu Dieu. Nous pourrions nous mettre à douter de son existence réelle. Le Dieu dont nous nous mettons à douter n'est pas le Dieu de la foi, mais seulement le Dieu issu de nos concepts ou de nos dépendances. De toute façon, ce dieu n'a jamais existé.

La pure foi est une foi purifiée des appuis humains dans notre relation avec Dieu. Lorsque nous abandonnons ces soutiens, nous établissons une relation plus directe avec la présence divine, même si nous pouvons ressentir cet abandon comme la fin de notre vie spirituelle. Si vous êtes d'accord pour changer ou vous laisser changer par Dieu, le Royaume de Dieu est tout près de vous. De fait, vous l'avez. Il est en vous et vous pouvez commencer à en jouir. Le Royaume de Dieu appartient à ceux qui ont abandonné leurs attitudes possessives à l'égard de toute chose, y inclut Dieu.

Nous pouvons penser que la démarche spirituelle est un tapis magique flottant vers la félicité. C'est plutôt l'humiliation du faux moi. C'est là la formation que Jésus a donnée à ses premiers disciples. Nous pouvons avoir la certitude qu'il en est encore ainsi avec ses disciples à notre époque. On peut donc décrire un disciple de cette façon : Il est celui qui essaie sans cesse, qui échoue continuellement, et qui essaie de nouveau indéfiniment.<sup>72</sup>

## **PRATIQUE**

**Les disciples ont tout donné pour suivre Jésus.**

**À quoi êtes-vous appelé maintenant  
pour Le suivre?**

---

<sup>72</sup> Thomas Keating, *Awakening, Reawakening*

## JOUR 34

### Le visage du Christ

*Mes petits enfants,  
tel est le message que vous avez entendu  
dès le commencement :  
que nous nous aimions les uns les autres.  
C'est à ceci désormais que nous connaissons l'amour :  
lui Jésus à donné sa vie pour nous;  
nous aussi, nous devons donner notre vie  
pour nos frères.  
Si quelqu'un possède les biens de ce monde  
et voit son frère dans le besoin,  
et qu'il se ferme à toute compassion,  
comment l'amour de Dieu demeurerait-il en lui?  
N'aimons pas de paroles et de langue,  
mais en acte et dans la vérité.*<sup>73</sup>

La façon dont on vit notre vie ordinaire révèle le visage du Christ bien plus que le prosélytisme. (...)

La vocation humaine de base est d'être des frères ou des sœurs les uns pour les autres. Dans la parabole de l'enfant prodigue où les deux fils se sont comportés de façon outrageuse, le père ne leur a pas demandé de faire pénitence. Il leur a juste demandé de vivre ensemble en paix. C'est tout. Ce message —

---

<sup>73</sup> AELF; 1 Jean 3 : 11, 16-18

le cœur de l'Évangile — doit être communiqué par ce que nous sommes et par notre façon de vivre. La pratique contemplative est totalement au service de ce projet.

La contribution possible de la religion chrétienne à la spiritualité universelle est l'amour personnel du Père en Jésus Christ pour chaque être humain. Nous aimer les uns les autres comme le Christ nous a aimés est le but du christianisme. Le Christ est mis en lumière. C'est vers lui que sont dirigés nos pratiques et nos rituels.

L'amour de Dieu est si puissant que personne ne peut demeurer impassible. C'est une nécessité de le refléter... Dieu qui nous habite nous demande de servir Dieu dans l'autre.<sup>74</sup>

## **PRATIQUE**

**Discernement :**

**Où est, le Dieu intérieur  
qui vous demande  
de servir Dieu en l'autre  
en ce moment?**

---

<sup>74</sup> Thomas Keating, *The Better Part*

## JOUR 35

### Déploiement de la lumière

#### *l'Épiphanie*

*Jésus étant né à Bethléem de Judée,  
au temps du roi Hérode,  
voici que des mages venus d'Orient  
arrivèrent à Jérusalem en disant  
« Où est le roi des Juifs qui vient de naître? » (...)  
Et voici que l'astre  
qu'ils avaient vu à son lever les précédait  
jusqu'à ce qu'il vînt s'arrêter au-dessus de l'endroit  
où était l'enfant.  
À la vue de l'astre,  
ils se réjouirent d'une très grande joie.  
Entrant alors dans le logis,  
ils virent l'enfant avec Marie sa mère,  
et, se prosternant, ils lui rendirent hommage;  
puis ouvrant leurs cassettes,  
ils lui offrirent en présents,  
de l'or, de l'encens et de la myrrhe. <sup>75</sup>*

---

<sup>75</sup> AELF; Mathieu 2 : 1-2, 9-11



Les mages étaient des astrologues en recherche de la vérité. Ils demeurent à travers les âges d'authentiques chercheurs de la vérité. Parce que Dieu s'est fait homme, chaque membre de la famille humaine est invité au banquet de l'amour divin. Par la foi, nous acceptons cet appel séculaire à l'union divine. Voilà le sens spirituel de cet événement historique. À mesure que la lumière de la foi s'intensifie, nous percevons le sens personnel de cet événement et nous commençons à faire l'expérience du déploiement des degrés de foi qui conduisent à l'union divine. C'est ainsi que la venue des mages nous présente de façon panoramique ce que la lumière divine nous révèle durant cette période sacrée.

L'apogée de la foi est l'accès à la présence divine en nous et la soumission à son action transformante. L'Esprit de Dieu, présent dans le Christ, commence à se manifester en nous. Par notre consentement, nous actualisons la grâce de l'incarnation du Christ, sa passion, sa mort et sa résurrection. Aujourd'hui, la grâce de l'Épiphanie nous éclaire de telle sorte que nous pouvons accepter notre purification.

Consentez-vous à être divinisé?  
Voilà la question du jour.<sup>76</sup>

***Debout ! Resplendis !  
Elle est venue, ta lumière,  
et la gloire du Seigneur  
s'est levée sur toi <sup>77</sup>.***

---

<sup>76</sup> Thomas Keating, *The Mystery of Christ: Awakening, Rewakening*

<sup>77</sup> AELF; Isaïe 60 : 1

## PRATIQUE

Aujourd'hui, célébrez  
et reposez-vous dans l'Esprit  
avec la certitude exprimée par saint Paul  
à la manière d'une Lectio divina  
avec le texte suivant :

*Nous voyons actuellement de manière confuse,  
comme dans un miroir ;  
ce jour-là, nous verrons face à face.  
Actuellement, ma connaissance est partielle ;  
ce jour-là, je connaîtrai parfaitement,  
comme j'ai été connu <sup>78</sup>.*

---

<sup>78</sup> AELF; 1 Corinthiens 13 : 12

## ÉPILOGUE

Le Verbe de Dieu a toujours été présent hors du temps. À l'incarnation, il est devenu présent *dans* le temps. Il nous enlace donc à la fois à l'intérieur et hors de la sphère temporelle. Nous sommes intimement unis et partageons le même rapport au temps.

Comme dit la mariée dans le chant de Salomon, « sa main gauche est sous ma tête et sa main droite est prête à m'enlacer. »<sup>79</sup> Sa main gauche représente la dimension temporelle., la main droite, la dimension éternelle. Avec les deux bras de sa nature humaine et de sa nature divine, le Verbe de Dieu, dans le mystère de l'incarnation nous enlace dans une étreinte incroyablement puissante.

Il y a ceux qui connaissent le Christ hors du temps comme « la vraie lumière qui éclaire tout homme. »<sup>80</sup> Nous devons leur donner accès à cette bonne nouvelle du Christ présent *dans* le temps, de telle sorte que tous les vrais chercheurs de Dieu puissent éprouver son enlacement intégral. Cependant, nous, chrétiens, nous devons éviter de nous accrocher trop étroitement au Christ présent *dans* le temps. Nous devons lui permettre de se faire connaître à nous comme également présent hors du temps. Nous devons connaître Jésus, non seulement à ses débuts, mais également à la fin, non seulement dans la crèche, mais également dans son ascension. Parce que nous émanons nous aussi du sein du Père nous devons y trouver également notre chez-moi. Le Christ dans sa nature divine est pré-

---

<sup>79</sup> Chant de Salomon 2 : 6

<sup>80</sup> AELF; Jean 1:9

sent dans votre cœur, dans le mien et dans celui de tout homme. Il attend d'y être ressuscité pour partager avec nous la vie divine et l'amour qui circule éternellement au cœur de la Trinité.<sup>81</sup>

***Je cherche maintenant à être ordinaire.  
Mais avec un amour extraordinaire,  
parce qu'être ordinaire de cette façon  
est en elle-même une expression de la Divinité.  
La vérité de mon vrai moi  
peut être découverte sur le sentier  
d'une vie ordinaire.  
Amen***

---

<sup>81</sup> Thomas Keating, *The Heart of the World*

## Textes complémentaires

### La prière active <sup>82</sup>

La prière active, à l'inverse du mot sacré — dont le but est de conduire au silence et qui sera donc bref (une ou deux syllabes) —, peut être un peu plus longue. Ce sera une petite phrase ou un énoncé de cinq à dix syllabes, tiré de l'Écriture, qui nous inspirera et nous soutiendra tout au long de la journée. Certains souhaitent avoir recours à plusieurs phrases, mais il est plus commode de n'en avoir qu'une que l'on répétera presque continuellement si on veut qu'elle pénètre le cœur. Le grand avantage de cette prière est que sa répétition finit par devenir, en quelque sorte, une « bande d'enregistrement », semblable à celles qui se créent lorsqu'on vit des émotions douloureuses. Si ce phénomène se produit véritablement, elle effacera les vieilles bandes, ménageant ainsi une zone neutre dans laquelle l'Esprit de Dieu pourra se précipiter et suggérer ce qui doit être fait. (...)

Ne répétez pas la phrase retenue lorsque votre esprit est préoccupé par une conversation, une étude ou un travail exigeant une certaine concentration.

Voici quelques exemples de prière active.

Seigneur, viens à mon aide.

Dieu, hâte-toi de me secourir.

---

<sup>82</sup>Thomas Keating, *Prier dans le secret*, Éditions Anne Sigier, 2009. p. 189-190

Sainte-Marie, mère de Dieu.  
Ouvre mon cœur à ton amour.  
Seigneur, je me donne à toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu.  
Non pas ma volonté, mais la tienne.  
Que ton règne vienne.  
Que ta volonté soit faite.  
Notre secours est dans le nom du Seigneur.  
Qu'il me soit fait selon ta parole.  
Parle, Seigneur, ton serviteur écoute.

## La prière d'accueil <sup>83</sup>

La prière d'accueil est l'outil par excellence de la prière de consentement pour favoriser le passage de l'abandon pris au sens d'une méthodologie méditative, à l'abandon au sens d'une attitude et d'une pratique gouvernant chaque instant de la vie. (...)

La prière d'accueil est généralement enseignée dans un contexte de psychothérapie, soit comme outil visant à appliquer la thérapie divine à la vie de tous les jours et pour se libérer des émotions pénibles engendrées par le faux moi. De plus, cette prière est un excellent moyen pour tuer dans l'œuf toute ingérence programmée du faux moi et pour restaurer le calme intérieur.

Mais cette technique est encore plus efficace comme exercice d'éveil intérieur : elle aiguise les facultés d'observation de la personne, lui permettant ainsi de soumettre les éléments perturbateurs à la puissance de son regard intérieur. Dans ce sens, elle est un des meilleurs exercices que je connaisse pour éclairer la conscience et l'approfondir. (...)

Plutôt que de lâcher prise comme on le fait dans la prière de consentement et comme le préconisent de nombreuses écoles enseignant le travail intérieur, la prière d'accueil invite le sujet, dès l'instant où il prend conscience de sa frustration, à se laisser porter par le tumulte de ses émotions et de ses sensations corporelles. Essentiellement, cette technique réoriente l'éner-

<sup>83</sup>Tiré du livre de Cynthia Bourgeault, *Centering Prayer and Inner Awakening*, Cowley Publications, 2004, Chapitre 13 : «The welcoming prayer».

Ont collaboré à la traduction : Bernard Brügger, Bernard Dionne, Suzanne Julien Clerson, Thérèse Rochette et Charles Brügger

gie à travers le corps, libérant celui-ci des ingérences du faux moi et réutilisant l'énergie vitale, ainsi captée, pour la transformation intérieure. Il s'agit d'un processus dynamique, ce qui explique ses résultats spectaculaires. (...)

Au début, il sera plus facile d'appliquer la démarche aux émotions perturbantes. (...) Quoi qu'il en soit, que la situation soit positive ou négative, la démarche se fait en trois étapes :

1. Porter attention à la sensation et la ressentir;
2. Accueillir;
3. Lâcher prise;

#### 1. Porter attention à la sensation et la ressentir

Porter attention sur l'irritation signifie qu'on la *ressent dans le corps*. Elle se manifeste par une douleur physique, tel un mal de dent ou de dos. Soyez très présent et plongez toute votre attention à l'intérieur de la douleur. Exactement la même chose se produit pour la peine affective. Si vous êtes en colère, essayez de pénétrer cet état et de voir comment il se manifeste en vous. (...) Rappelez-vous que porter attention ne signifie pas se psychanalyser ou essayer de découvrir la cause de vos sentiments ou de les justifier. (...)

L'importance de cette étape est capitale; en fait, elle est la clé de toute la pratique. En devenant physiquement conscient de cette énergie comme sensation dans votre corps, vous avez évité l'un des grands pièges potentiels qui peuvent se présenter quand vous travaillez avec l'observateur intérieur : la dissociation. La dissociation - ou si l'on veut la situer dans une catégorie psychologique plus générale, le refoulement - est l'un des grands dangers qui guettent les personnes engagées dans une



voie spirituelle. (...) Du point de vue d'une transformation spirituelle authentique, le refoulement est non seulement inutile, mais nuisible, car la colère non reconnue réintègre simplement le corps où elle encrasse les voies empruntées par votre énergie vitale. (...)

## 2. Accueillir

L'instruction que l'on vous donne maintenant est la plus insondable et paradoxale de toute la méthode. Vous êtes là, pris dans le tourbillon de vos émotions de colère et de frustration et vous vous dites avec toute la douceur possible : «Bienvenue, colère; bienvenue, colère (ou une autre émotion, le cas échéant)». Si la douleur est physique, la même démarche s'applique : «Bienvenue douleur, bienvenue...». Il y a de quoi s'interroger! Si cette émotion envahissante vous a poussé à recourir à la technique, pourquoi l'accueillir? L'objectif n'est-il pas de s'en débarrasser? Eh bien, non! Le but est de ne pas la laisser vous couper de la présence à vous-même.

Il est vrai que cet enseignement est paradoxal. Le bon sens vous pousse à croire que l'émotion rebelle est le problème, et que la solution consiste à l'éliminer. Mais en l'accueillant vous créez une atmosphère d'hospitalité intérieure. Ainsi, au lieu de la repousser, de la refouler dans votre petit moi ou de la fuir, vous neutralisez son pouvoir sur vous. (...)

Quelques éclaircissements s'imposent. Tout abord, vous n'accueillez que *le contenu physique et psychologique du moment*; il ne s'agit pas de légitimer la totalité d'une situation. Ainsi, des personnes ayant subi des abus me posent souvent la question : «On ne peut tout de même pas accueillir l'inceste!?» Mais il

n'est pas question de cela! Ce que vous accueillez, ce n'est pas l'inceste, mais les émotions déclenchées par la situation : peur ou rage ou honte.

Il s'agit d'une erreur qu'il est très important de tuer dans l'œuf, sinon on peut croire que l'idée d'abandon signifie faire l'autruche, ou que le but de cette pratique est de vous enseigner à accepter passivement des situations en réalité parfaitement intolérables. Ce qui n'est pas le cas ici, loin de là. (...) Une fois que vous êtes centré, vous pouvez *décider* comment vous comporter, quels gestes vous allez poser. Ce sera parfois la voie du consentement, parfois la voie de la lutte courageuse. Quelle que soit la voie choisie, elle sera le fruit d'une décision réfléchie, et non d'une réaction impulsive.

### 3. Lâchez prise

Ne passez pas à cette étape trop rapidement. Le vrai travail de la prière d'accueil s'accomplit dans les deux premières étapes, où vous devriez prendre tout votre temps. Et, comme si vous massiez une crampe dans la jambe, alternez entre la fixation de l'attention et l'attitude d'accueil jusqu'au moment où la crampe disparaît d'elle-même.

Oui, le «lâcher-prise» est limité au moment présent. Il n'est pas un renoncement définitif à la colère ou à la peur; il se résume simplement à un doux «adieu» alors que se dissipe l'émotion. Si, en bonne conscience, vous ne pouvez franchir cette étape, ne faites pas semblant, l'essentiel du travail a effectivement été accompli.

Quand vous êtes prêt à lâcher prise, deux possibilités s'offrent à vous : la méthode courte et la méthode longue, élaborée. Dans

la première, vous dites quelques mots tout simples, tels que : «Je renonce à ma colère» ou si vous préférez : «J'abandonne ma colère à Dieu».

Mary Mrozowski toutefois préférait une *litanie* plus complexe et fixe. Arrivée à la troisième étape elle employait les formules suivantes :

Je renonce à mon désir de sécurité et de survie

Je renonce à mon désir d'estime et d'affection

Je renonce à mon désir de pouvoir et de contrôle

Je renonce à mon désir de vouloir changer la situation.

Ce sont les affirmations qu'elle utilisait régulièrement autant pour les douleurs physiques qu'émotives. Les trois premières représentent bien entendu les programmes du faux moi. En les formulant, ainsi Mary avait le sentiment d'envoyer un message fort à son inconscient.

La dernière affirmation : «Je renonce à mon désir de vouloir changer la situation» tape en plein dans le mille, un pur trait de génie. En termes tout à fait clairs, cette formule soustrait l'approche à la catégorie «interventions correctives» (du genre : J'applique la méthode afin de corriger une situation désagréable) et la replace dans la *présence* inconditionnelle. Pour Mary, cette formule a un but prépondérant, le bon alignement intérieur. Que la douleur perdure ou non n'est pas l'enjeu; l'enjeu est que, durant toute cette période interminable, on reste tout à fait conscient dans une attitude d'abandon, présent à Dieu, sans faillir.

Le Christ provoquera une tempête intérieure en vous  
À l'instar des grands exercices spirituels, la prière d'accueil est  
« simple, mais pas facile. » La course peut être aussi cahoteuse  
que d'essayer de dompter un cheval sauvage ou d'affronter une  
déferlante en planche de surf. La vague des émotions en soi  
peut devenir aussi puissante qu'un raz-de-marée destructeur.  
L'objectif n'est pas de céder aux émotions ni de nier leur exis-  
tence, mais de rester présent et de les observer du fond de  
soi.

## La pratique attention/intention <sup>84</sup>

Pour présenter ce sujet, faisons un peu d'anthropologie. L'anthropologie est l'étude de la nature humaine sous l'angle de ses manifestations physiques, émotives, mentales, culturelles et mystiques. Il s'agit ici d'une anthropologie théologique. C'est l'étude de la nature humaine et de ses facultés selon le point de vue de la révélation chrétienne.

Imaginons que nous arrivons dans l'existence comme un tout petit point qui pourrait représenter notre conception, notre « bigbang » personnel, si l'on peut dire. L'anthropologie théologique suggère qu'au moment de la conception, la Source de notre existence est présente dans ce petit organisme dont les cellules se multiplient à une vitesse énorme. Fondamentalement, tout notre potentiel humain - physique, émotionnel, mental et spirituel - est présent dans ce « bang » initial de création. C'est notre entrée dans la famille humaine.

Pour le cheminement spirituel, la doctrine de l'inhabitation divine est un enseignement fondamental. Le Père, le Fils, parole éternelle du Père, et le Saint-Esprit sont présents en nous. Le Père est potentialité pour toute existence. Le Fils est actualité de toute possibilité d'existence. L'Esprit est amour qui les motive l'un et l'autre. L'Amour qui s'aime éternellement dans la Trinité est le fondement de notre propre existence, la partie la plus intime de notre être, ce qui est le plus réel en nous, la par-

---

<sup>84</sup> Contemplative Outreach Newsletter, Volume 10, Number 1 -Spring 1996; tiré et traduit de *The Thomas Keating Reader*, Lantern Books, Brooklyn N.Y., 2012. Traduction Bernard Desruisseaux

tie de nous-mêmes qui est capable de bonheur infini par sa participation à la vie divine.

Le vrai moi, que nous tentons d'éveiller par les pratiques spirituelles, n'est pas séparé de Dieu. Le vrai moi est le divin qui se manifeste lui-même dans notre singularité, dans nos talents, dans notre histoire personnelle et dans nos conditionnements culturels. Il se manifeste également dans tous les autres facteurs complexes qui concourent à notre vie consciente et à l'expression de cette dernière dans nos activités. L'infinie tendresse de Dieu est actuellement présente en nous malgré les obstacles que nous opposons à sa manifestation. Toutefois, à cause de la condition humaine déchue, comme l'appelle la théologie traditionnelle, chacun de nous est hors de contact avec cette énergie amoureuse immense à laquelle nous sommes invités à participer.

Ceci ne signifie pas que nous n'avons pas d'identité propre. Ceci ne signifie pas non plus que nous sommes totalement absorbés en Dieu comme le croient certaines traditions orientales. Cela n'implique pas la perte totale de notre moi. Nous conservons notre singularité acquise en vertu de notre création, mais nous n'en sommes pas les propriétaires. Le mouvement de l'Esprit nous incite à redonner la totalité de ce que nous sommes, tout ce que nous avons reçu de Dieu. Tout remettre à Dieu dans l'amour est la tâche quotidienne de toute une vie.

Autour du vrai moi se trouve un cercle de conscience que l'on pourrait appeler notre nature spirituelle. Celle-ci est dotée de deux facultés principales, l'intellect passif et l'envie de Dieu. Il s'agit respectivement de la soif innée pour la vérité absolue et du désir inné de l'amour infini.

À cause des dommages résultant de notre condition humaine déchuée, habituellement nous ne sommes pas en contact avec notre nature spirituelle. Au jour le jour, notre conscience psychologique concrète est constituée de notre moi autoconstruit qui ne révèle pas Dieu, mais se manifeste lui-même.

La démarche spirituelle débute quand nous réalisons que notre conscience psychologique ordinaire est dominée par le faux moi, ses stratégies pour la quête bonheur et son identification exagérée aux conditionnements culturels. La démarche spirituelle implique un changement d'attitude intérieure qui débute par la reconnaissance de l'absence de contact avec notre nature spirituelle et notre vrai moi. Elle se poursuit par la recherche de moyens pour rétablir le contact. C'est alors seulement que notre vrai moi et la possibilité de vivre la vie divine que Dieu nous a donnée peuvent se manifester. Le service contemplatif est l'action provenant de notre vrai moi, de notre être intime.

Libérer notre vrai moi est une entreprise énorme et un programme long à réaliser. La prière de consentement est totalement au service de ce programme. Ce serait une erreur de penser que la prière de consentement est simplement une période de repos ou encore une période de détente même si elle peut produire cela quelques fois. Ce n'est pas non plus une recherche du bonheur. Certes, l'on peut rencontrer des moments de bonheur en cours de route, mais on doit également endurer la lassitude normalement provoquée par la discipline nécessaire pour cultiver le silence intérieur.

Penser avec nos pensées habituelles est le principal moyen que la nature humaine a inventé pour se dissimuler de l'inconscient. En conséquence, lorsque notre esprit commence à se mettre au

repos au cours de la prière de consentement, les débris émotifs de notre vie montent à la surface. Cela se fait sous la forme d'une prise de conscience graduelle et quelquefois dramatique de ce qu'est notre faux moi. Nous découvrons comment le moi, construit durant la petite enfance pour en traiter les épreuves insupportables, a été dévié des valeurs humaines authentiques vers la recherche de substitues de Dieu. Nous projetons sur les gens les représentations qui n'ont d'existences réelles que dans notre imagination, au lieu de faire face à leur source qui se trouve en nous.

Pensons seulement aux béatitudes que Jésus proclame. Nous avons reçu à notre baptême la capacité de les pratiquer. Il en est de même pour les sept dons et les sept fruits de l'Esprit énumérés par Paul au chapitre cinq de l'épître aux Galates. Ils résonnent continuellement en nous. Ils sont médiatisés par les divers niveaux de notre psyché de telle sorte que nous ne percevons pas leur puissance jusqu'à ce qu'ils soient activés par une prière profonde. Bien sûr, Dieu a d'autres façons de nous éveiller à sa présence. Par exemple, il est parfaitement libre de nous atteindre et de nous faire descendre à ce niveau en tout temps. Il ne faudrait pas trop y compter, il est préférable de pratiquer une discipline. Quelle serait la discipline qui pourrait soutenir notre prière de consentement de telle sorte qu'elle ne devienne pas un repliement sur soi ou un simple processus de perfectionnement personnel, mais qu'elle devienne de fait l'assimilation de l'infinie tendresse de Dieu vivant sa vie en nous? De façon générale, on peut appeler une telle discipline *le service contemplatif*. Concrètement, je l'appelle *la pratique de l'attention/intention*.



Quand se termine la prière de consentement, le moment présent est ce qui arrive quand vous ouvrez les yeux. Vous avez été dans le moment présent de la prière lorsque vous étiez complètement ouvert à la vie divine et à son action en vous. Vous vous levez de votre chaise et vous continuez votre vie quotidienne. C'est à ce moment que l'attention à l'égard du contenu du moment présent est une façon de mettre de l'ordre dans la multitude des occupations, des pensées et des événements de la vie courante. L'attention, dans ce contexte, consiste simplement à faire ce que vous êtes en train de faire. C'est une des principales recommandations des Pères et des Mères du quatrième siècle. Le disciple qui viendrait pour recevoir une leçon en disant : « Je suis intéressé à découvrir mon vrai moi et à devenir un contemplatif. Que dois-je faire? » Les guides du désert répondraient prosaïquement : « Fais ce que tu es en train de faire. » Ce qui veut dire : « Porte ton attention sur le moment présent peu importe son contenu et limite-toi à cela. » Pour le moment, c'est le temps de souper. Bon, mets la nourriture sur la table. C'est une véritable vertu. Ouvrir la télévision à ce moment-là ou faire un téléphone non nécessaire pourrait ne pas l'être. Être attentif au moment présent signifie que notre esprit est fixé sur ce que nous sommes en train de faire à mesure que se déroule la journée. De cette façon, nous sommes unis à Dieu durant le moment présent au lieu de songer à ce que l'on va faire par la suite ou le jour suivant. On pourrait consacrer un certain temps à la planification, mais pas maintenant. Être totalement présent à la personne à qui vous parlez est la plus difficile de toutes les pratiques. Votre présence aura souvent plus d'influence que ce que vous dites. Cela donne aux

autres une chance d'être présents à eux-mêmes. Bien plus, si votre présence provient de votre for intérieur, la compassion divine qui vous inspire sera là pour eux dans la mesure où ils sont capables de la recevoir.

Être totalement présent aux enfants, si vous en avez, aux vieux amis si vous en avez, à ceux que vous conseillez si vous en avez, à la tâche du moment présent qui demande à être exécutée - voilà ce que l'on peut appeler comment agir depuis le centre de soi, comment accomplir un service contemplatif, comment mettre de l'ordre dans la vie quotidienne en étant présent à ce à quoi l'on s'occupe dans le moment. Cela libère d'une multitude de réflexions inutiles, d'entreprises d'autoglorification et enfin cela libère de toute préoccupation à l'égard de ce que les gens pensent de nous.

Si nous refusons de penser à quoi que ce soit sauf à ce à quoi nous sommes occupés ou à la personne avec qui nous nous entretenons, nous développons l'habitude d'être présent au moment présent. D'une certaine manière, le moment présent devient aussi sacré que la présence à l'église. Il est bien mieux d'être présent à sa tâche si vous êtes barman que d'être à l'église tout en rêvant que vous êtes au bar. Au moins, vous êtes présent à vous-mêmes lorsque vous portez votre attention à ce que vous faites.

L'attention, alors, est une manière de faire ce que l'on fait. Elle fissure la croûte du faux moi (notre conscience psychique quotidienne) qui fait de nous le centre de l'univers autour duquel tournent nos besoins et nos désirs personnels. C'est une illusion, mais c'est malheureusement l'héritage que nous trainons avec nous depuis notre enfance.

La pratique de porter uniquement attention à ce que l'on fait pour une certaine partie de la journée, et ceci pour l'amour de Dieu et d'écarter toutes les autres pensées, est un moyen pratique de s'ouvrir soi-même à un niveau plus profond de contemplation. L'effet n'est pas immédiat, mais la pratique régulière a un effet à long terme efficace. On peut appeler cela le *comment* d'une activité.

Le niveau spirituel est guéri du faux moi par le *pourquoi* de ce que l'on fait. Votre intention de faire ce que vous faites pour l'amour de Dieu vous relie à la présence divine de façon puissante. Le pouvoir de l'intention est immense. De fait, le désir d'avoir l'envie de Dieu vous introduit dans l'union avec Dieu bien que vous puissiez ne pas faire l'expérience consciente immédiate des effets de cette union. Mon intention c'est ce pour quoi je fais ce que je fais.

Voici la pratique. Choisissez un certain temps au cours duquel vous allez volontairement établir et renouveler votre intention de faire tel travail particulier pour l'amour de Dieu. Notre esprit est généralement si dissipé que nous l'oublions. Avoir un temps ou une activité particulière volontairement consacrés à cette pratique va rapidement vous montrer l'influence de votre intentionnalité sur votre faux moi. Personne ne fait jamais rien pour rien. Pourtant, vous ne savez pas pourquoi vous faites telles choses à moins de connaître à la fois votre motivation consciente et votre motivation inconsciente. Par exemple, aussitôt que vous commencez à essayer de faire un travail à portée de main pour l'amour de Dieu, la motivation du faux moi commence à surgir et vous pouvez découvrir que vous agissez par jalousie; ou bien vous voulez vous venger de quelqu'un qui vous

a maltraité; ou vous essayez de prendre la première place dans une situation donnée et vous empiétez sur les droits de quelqu'un d'autre. La galaxie des mauvaises intentions motivées par le faux moi surgit lorsque, pour quelques minutes, vous essayez de maintenir une intention pure.

La grande intuition des anciennes Mères et des anciens Pères du désert était qu'une intention pure conduit à la pureté du cœur. La motivation égoïste est graduellement évacuée. S'établit alors fermement l'habitude de l'intention pure. Vous commencez à entrer dans l'intentionnalité de Dieu qui se manifeste par une compassion infinie dans les circonstances présentes, même douloureuses, même joyeuses, même si elles semblent privées de la présence divine.

Aussitôt que vous focalisez votre intention – sur le pourquoi vous posez cette action particulière –, votre motivation inconsciente surgit. Notre motivation peut bien être notre profit personnel, même si, de l'extérieur, elle peut sembler pieuse. En réalité, nous cherchons les louanges. En d'autres mots, nos désirs secrets émergent à la conscience quand nous focalisons volontairement notre intention d'aimer Dieu dans tout ce que nous faisons.

Le comment je travaille – *attention*. Le pourquoi je travaille – *intention*. La prise de conscience de ces deux aspects mène à la troisième et dernière qualité du service contemplatif – qui fait le travail. Une fois dévoilés les obstacles spirituels tels l'amour-propre, l'envie, et toute autre chose qui puisse se cacher dans l'inconscient, nous nous approchons de notre vrai moi. Nous nous approchons de notre centre intime. Nous nous approchons de l'Amour trinitaire. Qu'est-il en train d'arriver?

Sans attendre rien de spécial, sans nécessairement faire rien de spécial, les gens commencent à trouver Dieu en vous quand vous faites humblement ce que vous êtes censé faire. La complète soumission à Dieu permet à l'énergie divine de rayonner. Elle permet également aux autres qui vous voient d'éprouver la sensation d'être en contact avec Dieu ou d'être au milieu d'une communauté où existe l'amour de Dieu. Voilà ce qu'une communauté chrétienne est censée être, que ce soit une famille, une paroisse ou une organisation. Cette troisième manière de travailler ou d'agir quotidiennement pourrait s'appeler la *Transmission*.

Quand l'attention au moment présent et l'intention pure sont établies comme des habitudes, vous avez, dans le plein sens du mot, le service contemplatif. À ce moment-là, l'on perçoit, l'on profite et l'on reçoit votre contemplation, peut-être sans un mot ou sans que personne soit en mesure de l'expliquer. Les gens savent que, d'une certaine manière, le Christ agit en vous, est présent en vous, et les aime en vous. C'est dans cette atmosphère que les gens peuvent croître et devenir pleinement vivants. Et le plus grand amour, bien sûr, est l'amour de Dieu spécialement lorsqu'il devient transparent dans une autre personne. Et c'est encore plus impressionnant quand cette personne n'en est pas consciente quand cela lui arrive.