



Un programme de vie contemplative

40 jours de pratiques

LE MYSTÈRE PASCAL

Un voyage sur le chemin de la Rédemption et de la Grâce

***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

© 2007 Contemplative Outreach

Rev 2009

Traduit par Norman Martin

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	7
<i>Le mystère pascal</i>	11
<i>Les quatre grâces</i>	13
<i>Guide pour l'utilisation</i>	17
<i>La grâce de la souffrance</i>	21
<i>Jours 1-12</i>	
<i>Temps de sabbat : Repos et réflexion</i>	
<i>La grâce de la mort pascale</i>	54
<i>Jours 13-21</i>	
<i>Temps de sabbat : Repos et réflexion</i>	
<i>La grâce de la résurrection</i>	77
<i>Jours 22-31</i>	
<i>Temps de sabbat : Repos et réflexion</i>	
<i>La grâce de de l'ascension</i>	105
<i>Jours 31-40</i>	
<i>Temps de sabbat : Repos et réflexion</i>	
<i>Épilogue</i>	131
<i>Suggestions de lecture</i>	132

INTRODUCTION

*En vérité, en vérité, je vous le dis
si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas,
il demeure seul;
mais, s'il meurt,
il porte beaucoup de fruits¹*

Ces mots de Jésus définissent le mystère pascal, à savoir : pour parvenir à une vie et à un esprit plus parfaits, nous devons constamment nous détacher de la vie présente et de l'esprit auquel nous sommes attachés.

Il y a deux sortes de mort, la mort naturelle et la mort pascale. La mort pascale est réelle comme la mort naturelle. Cependant, tout en mettant fin à une sorte de vie, la mort pascale nous prépare à recevoir une forme de vie plus profonde et plus riche. L'image saisissante du grain de blé qui tombe en terre et meurt pour produire une nouvelle vie est une image de la mort pascale.

¹ Bible de Jérusalem 1998, Jean 12:24

Nous connaissons également deux formes [de renouveau] de vie. Il y a la vie restaurée et la vie ressuscitée. Dans le premier cas, l'individu retrouve la vie et la santé qu'il avait avant de mourir. La résurrection n'est pas cela. Ce n'est pas la restauration de l'ancienne vie, mais l'infusion d'une vie radicalement nouvelle. Jésus ressuscité n'a pas repris son ancienne vie. Il reçut une nouvelle vie, une vie plus riche qui excluait qu'il dût mourir une autre fois.

Le mystère pascal concerne la mort pascale et cette nouvelle vie de ressuscité. Nous porterons maintenant notre attention sur ces deux grands mystères de la vie chrétienne.

Aucune philosophie, aucune psychologie, aucune spiritualité authentique ne peuvent prétendre traiter de la condition humaine sans aborder la perpétuelle et obsédante question de la souffrance, de la douleur, du chagrin et du dépouillement. Ces réalités nous rongent le cœur², alors que notre culture essaie de les nier.

Jésus nous enseigne qu'il existe une façon divine de faire l'expérience de tous les aspects de la vie, y compris une façon divine de composer avec la souffrance qui, bien sûr, n'est pas l'ultime réalité de notre existence. Ce qui nous attend est la résurrection et

² Ronald Rolheiser, *The Holy Longing, The Search for a Christian Spirituality*

l'ascension. C'est la transformation, la libération de l'âme, dans le noir certes, mais également par et dans la lumière de Dieu au-delà de l'imaginable.

Cette activité portant sur le mystère pascal nous offre le privilège de cheminer à travers la question de la souffrance, de la mort et de résurrection. L'enseignement du père Thomas Keating nous accompagne dans cette activité. Nous sommes également accompagnés par la liturgie de la semaine sainte, la fête de l'Ascension et l'antique sagesse et sainteté des psaumes. Notre voyage spirituel nous conduit sur le sentier de la souffrance humaine et du dépouillement, de l'abandon et du lâcher-prise propre à la mort pascal, en vue d'accéder à la plénitude de la vie ressuscitée. C'est le voyage qui nous fait passer de notre petit moi limitatif à la plénitude de l'existence humaine pour laquelle nous avons été créés. C'est lorsque nous sommes vides, réceptifs, insignifiants et faibles que souvent nous sommes le plus ouverts à la grâce de Dieu.

Qu'il m'advienne selon ta parole³

³ idem, Luc 1 : 38

LE MYSTÈRE PASCAL

Le Christ est la parfaite expression du Père. Jésus, Christ humain, est la totale manifestation de ce que le Père est, si tant est que la nature humaine puisse en être l'expression. Jésus est le signe vivant de l'amour de Dieu, de sa miséricorde et de son incroyable tendresse pour ses créatures. Jésus est aussi le chemin par lequel Dieu nous communique sa vie divine. Les actions posées par Jésus pendant sa vie sur terre expriment ses inclinations intérieures, mais aucune de ses actions ne l'a exprimé plus complètement que sa passion, sa mort et sa résurrection. Il en fut ainsi, parce que c'était ce à quoi toute sa vie était orientée. Par notre connaissance du Jésus historique, par l'écoute de sa Parole dans l'Évangile et dans les événements de sa vie, peu à peu nous intériorisons son enseignement et ses agissements et nous commençons à les intégrer [pour notre propre vie].

L'action salvatrice de Dieu inclut notre guérison personnelle et celle de toute la famille humaine. La famille humaine — passée, présente et à venir — est l'objet de l'amour transformateur de

Dieu. C'est dans ce mouvement de compassion sans limites que Dieu nous attire à lui pendant notre voyage spirituel. La prière contemplative, encore plus que le martyre, est la plus profonde participation au mystère pascal. La prière contemplative est, comme l'écrit sainte Thérèse de Lisieux, le martyre de l'amour.⁴

⁴ Thomas Keating : *The Hearth of the World : Manifesting God*

LES QUATRE GRÂCES

Toutes les fêtes liturgiques célèbrent à la fois un évènement et une grâce. Ces grâces nous dévoilent le Christ dans son humanité... nous le font connaître dans sa divinité... nous le révèle dans son dépouillement et sa mort... nous le montrent triomphant du péché et de la mort... et finalement le montrent dans la totalité de son être comme étant le Christ cosmique... le Christ glorifié qui est entré non pas dans un lieu géographique, mais dans les profondeurs de toute la création, y compris dans nos propres coeurs.⁵

LA GRÂCE DE LA SOUFFRANCE

La souffrance divine englobe toutes les composantes de la souffrance humaine : la tentation, l'épreuve, l'abandon, la perte, le remords, la peine, la douleur, la sècheresse, la lutte contre les forces de la lumière et des ténèbres. L'ampleur de la misère humaine comme la malice humaine qui en est la source étaient dans la coupe que le Père a demandé à Jésus de boire. Pour chacun de nous, il y a une coupe que Dieu, par le Christ, boit avec nous. La

⁵ Thomas Keating, *The Hearth of the World*

souffrance ne montre pas le déplaisir de Dieu; elle montre plutôt son désir de nous faire entrer dans la totalité de son activité rédemptrice⁶.

LA GRÂCE DE LA MORT PASCALE

Nous affrontons différentes morts pendant notre vie : des morts externes aussi bien que psychologiques, comme des illusions brisées, des apparences arrachées, des faux moi démasqués, des motivations purifiées. Nous avons le choix; ces morts seront finales (en poussant hors de nous la vie et l'esprit) ou elles seront pascales (en nous ouvrant à une nouvelle vie et à un nouvel esprit)⁷.

La sainteté implique de côtoyer le danger, de se lancer dans les profondeurs, d'affronter le désert, la nuit obscure et les périls de Babylone. À mesure que [ces morts] se développent, elles nous font de plus en plus revêtir le Christ. À cause de ses effets dans l'âme, ce processus la remplit plutôt qu'il ne la vide. Cependant, parce que le corps et l'esprit voient tellement plus ce qui est humain que ce qui est divin, ce processus est surtout perçu comme

⁶ Thomal Keatin, *Manifesting God*

⁷ Ronald Rolheiser, *The Holy Longing, The Search for a Christian Spirituality*

une perte. Le détachement, peu importe la façon de le considérer, est la condition d'une vie-en-Christ. Le détachement, vu seulement comme dépouillement, n'est pas le but à atteindre. Le but, c'est la vie-en-Christ. Le but, c'est l'amour⁸.

LA GRÂCE DE LA RÉSURRECTION

La résurrection nous fait déboucher, comme elle le fait pour Jésus, sur une vie tout à fait nouvelle. La résurrection est le moment décisif et déterminant de l'histoire humaine. Conséquemment, l'union divine comme état permanent de conscience est maintenant accessible à tout être humain.

La lumière du Christ rayonnant du cierge pascal révèle de façon rituelle notre union permanente avec lui et son pouvoir de transformer chaque aspect de nos vies⁹.

⁸ Kenneth Leech, *Experiencing God, Theology as Spirituality*

⁹ Thomas Keating, *Manifesting God*

LA GRÂCE DE L'ASCENSION

La grâce de l'Ascension offre une union encore plus incroyable. Elle est une exaltante invitation à une vie et à un amour sans limites. C'est une invitation à entrer dans le Christ cosmique, sa personne divine, le Verbe de Dieu qui a toujours été présent dans le monde avec le souci de le sauver, puisque Dieu connaissait d'avance son incarnation, sa mort et sa résurrection.

L'Ascension est le retour du Christ au centre de toute la création où il vit maintenant dans son humanité glorifiée... La grâce de l'Ascension est une foi sans entraves qui croit que la volonté de Dieu s'accomplit, peu importe ce qui arrive.

GUIDE D'UTILISATION

Ce livret pratique veut être un compagnon quotidien qui aide à approfondir une vie de foi et d'espérance, une vie de confiance grandissante en un Dieu vivant dont Jésus a eu l'expérience. C'est également une vie d'intimité avec lui. Cette description trace la réalité même de Dieu en toute circonstance, peu importe l'apparence qu'elle revêt. Elle nous fait accéder à l'étonnante découverte que, au milieu de tout cela, nous pouvons être sauvés et transformés.

On suggère qu'après avoir fait la *prière de consentement*, vous lisiez le passage biblique du jour, le commentaire du père Thomas et la PRATIQUE indiquée. Prêtez attention à la manière dont les mots tirés des saintes Écritures et la réflexion du père Thomas s'appliquent à vous et à votre cheminement spirituel à ce moment-là. Demandez à l'Esprit Saint de vous guider pour mettre en œuvre la PRATIQUE suggérée de telle façon qu'elle s'adapte à la situation de votre vie présente.

Gardez l'intention de demeurer attentifs aux suggestions subtiles de l'Esprit et de vous soumettre humblement aux grâces qu'elles présentent.

Le repos du sabbat

À la fin de chacune des quatre parties de cette praxis, vous êtes invités à vous arrêter et à réfléchir sur votre expérience jusqu'à ce point. Vous êtes invités également à vous laisser envahir doucement par la mouvance de l'Esprit pendant que vous réfléchissez à votre cheminement spirituel personnel que le mystère pascal vous a fait entreprendre. Prenez le temps nécessaire, puis continuez.

*L'espérance ne déçoit point,
parce que l'amour de Dieu
a été répandu dans nos cœurs
par le Saint-Esprit
qui nous fut donné.¹⁰*

¹⁰ Idem, Romains 5 : 5

TÉMOIGNAGE D'ESPÉRANCE
À L'ÉGARD DE CETTE DÉMARCHE...

*Alors que s'aigrissait mon cœur
et que j'avais les reins percés,
moi, stupide, je ne comprenais pas,
j'étais une brute près de toi.
Et moi, qui restais près de toi,
tu m'as saisi par la main droite;
par ton conseil tu me conduiras,
et derrière la gloire tu m'attireras.*

*Qui donc aurais-je dans le ciel?
Avec toi, je suis sans désir sur la terre,
Et ma chair et mon cœur sont consumés :
roc de mon cœur, ma part, Dieu à jamais! ¹¹*

¹¹ Tiré du psaume 73

Seigneur, remplis-nous de ton Esprit Saint
et transforme-nous dans ton amour.

Par ton Fils fait homme,
conduis-nous à travers
ses souffrances et sa mort
à la gloire de sa résurrection
pour que notre joie soit complète.

Amen

La grâce de la souffrance

JOUR 1

*Ne cherchez pas avec inquiétude
comment parler ou que dire;
ce que vous aurez à dire
vous sera donné sur le moment,
car ce n'est pas vous qui parlerez,
mais l'Esprit de votre Père
qui parlera en vous.¹²*

L'action divine peut faire chavirer nos vies; elle peut nous appeler à des formes de service variées. Se tenir prêt à toute éventualité montre que quelqu'un a assumé la liberté de l'évangile. S'engager dans ce monde nouveau continuellement créé par le Christ demande flexibilité et détachement, la volonté empressée d'aller partout ou nulle part, de vivre ou de mourir, de se reposer ou de travailler, de souffrir ou de se sentir bien, de s'engager dans un

¹² Idem, Mathieu 10 : 19-20

service ou d'en laisser tomber un autre. À quelqu'un qui se rend conscient du Christ, tout est important. Cette conscience du Christ transforme nos conceptions de la sécurité proposées par le monde en cette idée de la sécurité qui consiste à accepter un avenir inconnu pour l'amour de Dieu.

L'amour de Dieu va prendre en charge la poursuite de la présente démarche¹³.

PRATIQUE

Résistez à l'envie de préparer ce que vous allez dire.

Soyez réceptifs aux inspirations
de l'Esprit Saint.

Fais-moi connaître, Yahvé, tes voies,

Enseigne-moi tes sentiers.

Dirige-moi dans la vérité, enseigne-moi

*C'est toi le Dieu de mon salut.*¹⁴

¹³ Thomas Keating, *The Mystery of Christ; Open Mind, Open Heart*

¹⁴ Idem, Psaume 25 : 4-5

Une manifestation de la création nouvelle

JOUR 2

La foule nombreuse venue pour la fête apprit que Jésus venait à Jérusalem; ils prirent les rameaux des palmiers et sortirent à sa rencontre et ils criaient :

*« Hosanna! Béni soit celui qui vient
au nom du Seigneur, roi d'Israël! »*

Jésus, trouvant un petit âne, s'assit dessus...

Cela, ses disciples ne le comprirent pas tout d'abord; mais, quand Jésus eut été glorifié, alors ils se souvinrent que cela était écrit de lui et que c'était ce qu'on lui avait fait.¹⁵

Assis sur l'âne et sans se préoccuper des acclamations de la foule, le Christ s'en va à sa mort. C'est sa manière de révéler une fois pour toutes le coeur de Dieu d'une façon telle que personne ne

¹⁵ Idem, Jean 12 : 12-14, 16

puisse douter de l'infinie miséricorde de Dieu. Le prêtre consacre le pain et le vin en disant « ceci est mon corps ». Le pouvoir de ces mots rejoint chacun de nous au moment où le Christ ravive dans nos coeurs et y célèbre son grand sacrifice : « Vous êtes mon corps, vous êtes mon sang. » Vous et toute l'humanité, vous êtes, dans votre chair, la manifestation de la nouvelle création¹⁶.

PRATIQUE

Aujourd'hui, réfléchissez à ces mots
pour vous-même et pour ceux que vous allez rencontrer :

Je suis son corps

Je suis son sang

Vous êtes son corps

Vous êtes son sang.

Mais toi, Yahvé, ne sois pas loin

ô ma force, vite à mon aide¹⁷

¹⁶ Thomas Keating, *Awakening*

¹⁷ Idem, Psaume 22 : 20

Pas un rang à retenir jalousement

JOUR 3

*Jésus Christ étant dans la forme de Dieu,
ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu
mais il s'est dépouillé
prenant la forme d'esclave.¹⁸*

L'aspect essentiel de la passion du Christ est le don total de sa divinité. Nous communions à son dépouillement total lorsque, dans notre propre vie, nous laissons de côté notre faux moi et vivons en présence de Dieu, source de notre être.

Nous nous préparons quotidiennement à ce dépouillement de la vie par *la prière de consentement* qui ne consiste pas tant à nous défaire d'idées ou de conversations intérieures que de nous-mêmes. Nous cessons de multiplier réflexions et actes de volonté. Émerge alors une autre sorte de connaissance enracinée dans l'amour.

¹⁸ Idem, Philipiens 2 : 6-7

Dans cette connaissance, la conscience de la présence de Dieu supprime la conscience de notre propre présence et notre tendance innée à tourner nos pensées sur nous-mêmes. L'expérience de la présence de Dieu nous libère de notre inclination naturelle à faire de nous-mêmes le centre de l'univers.¹⁹

PRATIQUE

Renouvelez votre intention de consentir
à la présence et à l'action de Dieu en vous,
à la fois, dans la prière de consentement
et dans la vie quotidienne.

¹⁹ Thomas Keating, *The Heart of the World : Intimacy with God*

Un heureux perdant

JOUR 4

J. David Muyskin

Bien qu'à la retraite, je suis toujours aussi occupé qu'avant. Lorsque je m'arrête pour *la prière de consentement*, je prends conscience de tout ce que j'ai à faire. Cependant, je ressens l'invitation à abandonner toute pensée, laissant toute la place à la présence de Dieu et à son action transformatrice en moi.

Laisser aller les pensées peu importantes qui me viennent à l'esprit m'entraîne à composer avec les pertes plus importantes nécessaires à mon développement personnel. Sans consentir à des pertes, je n'avancerais pas dans la vie. À ma naissance, j'ai perdu le confort que j'avais dans le sein de ma mère. Enfant, j'ai perdu la possibilité de dépendre de mes parents. Pubère, j'ai perdu mon enfance. Adulte, j'ai perdu des amis et des membres de ma famille. Arrivé à un certain âge, j'ai commencé à perdre forces et santé. Vieux, je perdrai mon indépendance et la mort me fera perdre la vie corporelle.

Chaque transition est un mouvement vers ce qui est nouveau, mais toujours en perdant ce qui est vieux. Je peux bien essayer de gagner sans rien perdre, mais, à la fin, je n'y réussirai pas. Le vide causé par le dépouillement devient ouverture à Dieu — si je le choisis. C'est là pour moi un choix quotidien.

PRATIQUE

Consentez à la présence et à l'action transformante de Dieu durant vos deux périodes de prière de consentement aujourd'hui. Vous pouvez lire le psaume qui suit comme prière avant de commencer vos périodes de prière de consentement,

*Tu renverses nos murailles,
nos fureurs, nos peurs, nos doutes.
Nos cœurs effrayés
vont te rendre gloire un jour,
comme l'or qui surgit des cendres²⁰*

²⁰ Du psaume 76, Nan C. Merril, *Psalms for Praying*

Devenir comme Dieu

JOUR 5

Six jours avant la Pâque, Jésus vint à Béthanie, où était Lazare que Jésus avait ressuscité d'entre les morts. On lui fit là un repas. Marthe servait. Lazare était l'un des convives. Alors Marie, prenant une livre d'un parfum de nard pur, de grand prix, oignit les pieds de Jésus et les essuya avec ses cheveux; et la maison s'emplit de la senteur du parfum.²¹

[Marie] s'identifie à lui [Jésus] à un niveau d'intimité tel qu'elle manifeste le même esprit du don de soi que Jésus se prépare à manifester sur la croix. Elle avait appris de Jésus la façon de s'abandonner et de devenir comme Dieu. C'est pourquoi on doit proclamer cette histoire partout où l'évangile est annoncé. Perpétuer le souvenir de Marie, c'est remplir le monde avec le parfum de l'amour de Dieu, un amour qui se donne totalement. Concrète-

²¹ Idem, Jean 12 : 1-3

ment, c'est oindre d'amour les démunis et les affligés, membres préférés du Corps du Christ²².

PRATIQUE

Aujourd'hui, priez ce texte de l'Écriture à la manière de la
Lectio Divina.

Je le crois, je verrai la bonté de Yahvé

sur la terre des vivants

Espère en Yahvé, prend cœur et prend courage

espère en Yahvé²³

²² Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

²³ ,Idem Psaume 27 : 13-14

Comme Pierre

JOUR 6

Simon-Pierre lui dit: « Seigneur, où vas-tu? » Jésus lui répondit : « Où je vais, tu ne peux pas me suivre maintenant; mais tu me suivras plus tard. » Pierre lui dit : « Pourquoi ne puis-je pas te suivre à présent? Je déposerai ma vie pour toi. » Jésus répond : « Tu déposeras ta vie pour moi? En vérité, en vérité je te le dis, le coq ne chantera pas que tu ne m'aies renié trois fois »²⁴

Le triple reniement de [Pierre] pèsera plus tard lourdement dans son esprit tout comme nos propres faiblesses pèsent lourdement sur nos consciences. Avoir posé un acte qu'on eut espéré ne pas avoir posé ou ne pas avoir posé un acte qu'on aurait souhaité poser, ces deux situations nous forcent à en subir les conséquences.

De temps à autre, un incident de notre vie passée vient nous hanter au moment de prier. À ce moment-là, nous sentons que le Sei-

²⁴ Idem, Jean 13 : 36-38

gneur nous prend la main et nous étreint. Un sentiment de culpabilité nous incite à penser qu'il nous fixe d'un regard sévère comme s'il condamnait notre misère. Cette perception illustre nos propres sentiments, non ceux de Dieu.

L'amour du Christ ne tient rigueur à personne quoiqu'il ne puisse trouver place dans un cœur orgueilleux. Le faux moi ne souhaite pas être transformé. Il souhaite plutôt cacher tout ce qui est négatif en lui et prétend pouvoir dominer nos vies et peut-être même celles de tout le monde²⁵.

PRATIQUE

Réfléchissez à vos reniements, peut-être nombreux, à l'égard du Christ, de vous-même et des autres.

Reconnaissez humblement votre besoin de pardon et de
grâce

²⁵ Thomas Keating, *Awakening*

*En toi, Yahvé, j'ai mon abri,
sur moi, pas de honte à jamais!
En ta justice, défends-moi, délivre-moi
tends vers moi l'oreille et sauve-moi.²⁶*

²⁶ ,Idem Psaume 71 : 1-2

Le raccourci vers la Sagesse divine

JOUR 7

Le soir venu, il était à table avec les Douzes. Et tandis qu'ils mangeaient, il dit : « En vérité, je vous le dis, l'un de vous me livrera. » Fort attristés, ils se mirent chacun à lui dire : « Serait-ce moi, Seigneur? »²⁷

Quand vous ne savez pas où vous allez et que vous n'avez pas de preuve que vous marchez sur le vrai chemin; lorsque vous êtes tout à fait confus; lorsque tout le monde vous rejette et parle de vous avec méchanceté, alors réjouissez-vous! Ces situations sont, pour vous, le raccourci vers la Sagesse divine et une participation au Royaume. La sagesse de Dieu communique la vision que Dieu a de la réalité et nous fait comprendre que le Royaume est surtout accessible à travers la routine, les difficultés de la vie quotidienne et les situations qui apparaissent (à nos yeux) les plus inaccep-

²⁷ , Idem, Mathieu 26 : 20-22

tables.²⁸

À la fin, les Douzes abandonnèrent Jésus dans son moment d'épreuve le plus difficile. Nous aussi pouvons perdre des êtres chers et des biens, voir ternir notre réputation ou connaître l'expérience d'amis qui nous abandonnent. Avec le temps, et à travers la pratique de la *prière de consentement*, nous abandonnons graduellement l'illusion que notre façon de voir le monde est la bonne ou, ce qui est pire, la seule façon de le voir. Ce ne l'est pas. Dieu est présent en toute chose.

PRATIQUE

Aujourd'hui, passez à un niveau de conscience plus profond — au-delà des apparences.

Pratiquez *la prière de bienvenue*.

²⁸ Thomas Keating, *Manifesting God*

*C'est pour toi, que je souffre l'insulte,
que l'humiliation me couvre le visage. (...)*

*L'insulte m'a brisé le cœur,
jusqu'à défaillir.*

*J'espérais la compassion, mais en vain,
des consolateurs, et je n'en ai pas trouvé. (...)*

*Je louerai le nom de Dieu par un cantique,
je le magnifierai par l'Action de grâces.²⁹*

²⁹ , Psaume 69 : 8, 21, 31

Le réconfort dans les ténèbres

JOUR 8

*Je suis l'homme qui a connu la misère,
sous la verge de sa fureur.*

*C'est moi qu'il a conduit et fait marcher
dans les ténèbres et sans lumière.*

*Contre moi seul, il tourne et retourne
sa main tout le jour.*

*Il a consumé ma chair et ma peau,
rompu mes os.*

*Il a élevé contre moi des constructions,
cerné ma tête de tourments.*

*Il m'a fait habiter dans les ténèbres,
comme ceux qui sont morts à jamais.³⁰*

³⁰ ,Idem, Lamentations 3 : 1-6

Dans les affronts et les souffrances dont nous pouvons avoir l'expérience, ce qui est le plus douloureux n'est pas ce qui nous arrive; c'est plutôt la réaction à ce qui nous arrive. C'est pourquoi, lorsque nous prions pour être délivrés du mal, Dieu ne nous délivre pas de nos difficultés, mais il se joint à nous pour les supporter. Cette aide est un plus beau cadeau que la délivrance d'une épreuve qui permet de nous unir à la croix du Christ et à son oeuvre rédemptrice. Unis au Christ, nous participons avec lui au plus grand projet accessible à la vie humaine qui est la rédemption du monde. Souffrir avec le Christ c'est offrir à ceux que nous aimons et essayons de servir le plus grand des cadeaux, celui qui nous a été librement donné: l'amour inconditionnel de Dieu.³¹

PRATIQUE

Cherchez à découvrir la présence de Dieu au milieu des épreuves de la journée.

³¹ Thomas Keating, *Manifesting God*

*À jamais, je lui garde mon amour,
mon alliance est pour lui véridique;
Je ne vais pas lui retirer mon amour,
sans faillir dans ma loyauté.
Je ne profanerais pas mon alliance,
je ne dédirais pas le souffle de mes lèvres.³²*

³² ,Idem, Psaume 89 : 29, 34-35

Le mystère pascal

J. David Muyskins

JOUR 9

Je me suis réveillé, troublé, à trois heures. L'après-midi de la journée précédente, mon épouse et moi avons appris qu'elle avait le cancer des ovaires.

Nous étions accablés. À trois heures donc, je me suis levé, je me suis agenouillé près de mon lit et j'ai posé à Dieu la question suivante: *où es-tu dans toute cette histoire?* J'ai reçu trois réponses.

Dans ton amour pour ta femme

Ce fut une réponse étonnante. J'aurais pu m'attendre à ce que Dieu me dise qu'il était dans l'amour de ma femme pour moi; il m'a plutôt répondu que le Christ était dans l'amour que j'avais pour elle.

Dans les amis, dont la prière, accompagne la tienne

Le premier visiteur que nous avons reçu après cette annonce a été un jeune pasteur qui avait grandi dans la communauté où j'avais

été pasteur. C'était maintenant à son tour de nous montrer une sollicitude pastorale. Un responsable-laïc et une infirmière de notre communauté chrétienne nous ont visités également.

Dans la croix du Christ

Le rappel de sa souffrance sur la croix m'a dit que Dieu est avec nous dans notre douleur. Ces trois réponses furent pour moi d'un grand secours lorsque j'eus à prendre soin de Donna pendant les durs moments de sa chimiothérapie. (Dieu merci, elle est encore en santé onze ans plus tard).

J'ai appris que la souffrance peut être rédemptrice. La souffrance et la mort du Christ, écrit Paul aux chrétiens de Rome, furent, pour nous, la grâce rédemptrice³³. La croix est la surabondance de l'amour de Dieu pour nous. Lorsque nous souffrons pour les autres, nous souffrons avec le Christ pour restaurer la création³⁴.

Lorsque nous gémissons en quête de liberté et d'intégrité, l'Esprit gémit avec nous³⁵. Sous la conduite du Christ qui nous comble de

³³ Idem, Romains 3:24

³⁴ Idem, Romains 8 : 17

³⁵ Idem, Romains 8 : 22

son amour, notre souffrance est rédemptrice : pour nous, pour ceux que nous aimons et pour toute l'humanité.

PRATIQUE

Réfléchissez au temps de souffrance rédemptrice dans votre propre vie et dans celles des personnes aimées.

Remémorez-vous la grâce qui en a émergé.

Laisse la paix devenir mon compagnon

durant le jour;

durant la nuit,

libère-moi des chaînes de la peur.³⁶

³⁶ Du psaume 88, Nan C. Merrill, *Psalms for Praying*

Pauvre en esprit

JOUR 10

Il vint à Nazara où il avait été élevé, entra, selon la coutume le jour du sabbat, dans la synagogue et se leva pour faire la lecture. On lui remit le livre du prophète Isaïe et, déroulant le livre, il trouva le passage où il était écrit :

*« L'Esprit du Seigneur est sur moi,
parce qu'il m'a consacré par l'onction,
pour porter la bonne nouvelle aux pauvres.
Il m'a envoyé annoncer aux captifs la délivrance
et aux aveugles le retour à la vue,
renvoyer en liberté les opprimés,
proclamer une année de grâce du Seigneur. »³⁷*

³⁷ ,Idem, Luc 4 : 16-19

Que vous seriez heureux, dit Jésus, si vous étiez pauvres en esprit. C'est-à-dire si vous mettiez votre confiance en Dieu plutôt que dans votre richesse et d'autres symboles de sécurité. Les pauvres en esprit sont ceux qui acceptent les afflictions pour l'amour de Dieu. Cette pauvreté en esprit n'est pas que matérielle. Les pauvres en esprit sont aussi ceux qui sont affligés émotionnellement, mentalement et physiquement, tout comme ceux qui acceptent leur état par amour de Dieu. Les pauvres ont un droit particulier sur le Royaume, ou parce qu'ils ne possèdent rien ou, s'ils possèdent des biens, ils se montrent prêts à s'en défaire. Ils ont pour critères les besoins d'autrui ou la volonté de Dieu. Le don de l'Esprit appelé la crainte de Dieu donne aux pauvres la force intérieure de mettre leur confiance en Dieu plutôt que dans les symboles culturels de la sécurité. Accepter ce qui est nous rend apte au bonheur quelle que soit la situation.³⁸

³⁸ Thomas Keating, *Invitation to Love*

PRATIQUE

Souvenez-vous de la première béatitude :

Bienheureux les pauvres en esprit,
car le Royaume de Dieu leur appartient.

En quoi cette parole de sagesse est-elle un bienfait
pour votre vie présente?

*Ma vérité et mon amour
seront avec lui,
et par mon nom,
sa vigueur sera exaltée*³⁹

³⁹ Idem, Psaume 89 : 25

Réalisez-vous ce que j'ai fait pour vous?

JOUR 11

Au cours d'un repas, alors que déjà le diable avait mis au cœur de Judas Iscariote, fils de Simon, le dessein de le livrer, sachant que le Père lui avait tout remis entre les mains et qu'il était venu de Dieu et qu'il s'en allait vers Dieu, il se lève de table, dépose ses vêtements, et prenant un linge, il s'en ceignit. Puis il met de l'eau dans un bassin et il commença à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge dont il était ceint. (...)

Quand donc il leur eut lavé les pieds, qu'il eut repris ses vêtements et se fut remis à table, il leur dit : « Comprenez-vous ce que je vous ai fait? Vous m'avez appelé Maître et Seigneur, et vous dites bien, car je le suis. Si donc je vous ai lavé les pieds, moi le Seigneur et maître, vous aussi, vous devez vous laver les pieds

*les uns les autres. Car c'est un exemple que je vous ai
donné, pour que vous fassiez vous aussi, comme moi j'ai
fait pour vous. »⁴⁰*

PRATIQUE

Lire à la manière de la *lectio divina* ce récit merveilleux d'une
humble soumission à la grâce.

LIRE

RÉFLÉCHIR

RÉAGIR

S'ABANDONNER

Retenez le mot ou la phrase qui vous a frappé et y revenir souvent
durant la journée.

Laissez là se fondre en vous.

⁴⁰ ,Idem, Jean 13 : 2-5, 12-15

La coupe de l'alliance nouvelle et éternelle

JOUR 12

Il sortit et se rendit, comme de coutume, au mont des Oliviers, et les disciples aussi le suivirent. Parvenu en ce lieu, il leur dit : « Priez pour ne pas entrer en tentation. » Puis il s'éloigna d'eux d'environ un jet de pierre et fléchissant les genoux, il priait en disant : « Père, si tu veux, éloigne de moi cette coupe! Cependant, que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui se fasse! »⁴¹

Les horreurs présentes dans chaque conscience coupable sont, de quelques façons, présentes aussi dans la coupe que Jésus doit boire; la coupe de son sang n'est pas que symbolique, elle est réelle. L'enfer n'est pas tant un endroit qu'un état de la conscience dans lesquels quelqu'un se sent rejeté de Dieu, abandonné par tous et odieux à ses propres yeux. L'enfer signifie aussi

⁴¹ ,Idem Luc 22 : 39-42

les conséquences brutales de situations humaines comme la guerre, le terrorisme, la persécution, l'exil, l'emprisonnement, la pauvreté écrasante, la maladie physique et mentale, la solitude désespérée et toute forme d'injustice. La coupe que le Père demande à Jésus de boire c'est l'ampleur de la misère humaine ainsi que sa source qui est la malice des hommes. Le cri que Jésus lance à son Père c'est le cri de la faiblesse humaine et du péché qui s'élève jusqu'à l'infini. Ensuite, Jésus ajoute « *non pas ma volonté, mais la tienne.* » Nous entendons là la voix de l'amour divin qui s'élève jusqu'à l'infini.⁴²

PRATIQUE

Non pas ma volonté, mais la tienne.

Abandonnez le désir de maintenir en place toute situation.

⁴² Thomas Keating, *Manifesting God*

*Yahvé, je suis ton serviteur,
je suis ton serviteur, fils de ta servante,
tu as défait mes liens.
Je t'offrirai le sacrifice d'Action de grâce,
j'appellerai le nom de Yahvé.⁴³*

⁴³ ,Idem, Psaume 116 : 16-17

*Pour chacun de nous, il y a une coupe.
Cette coupe, Dieu, par le Christ, se joint
à nous pour la boire⁴⁴*

Quelle est ta coupe?

⁴⁴ Thomas Keating, *Manifesting God*

LE TEMPS DU SABBAT : REPOS ET RÉFLEXION

Vous venez de parcourir la section intitulée *grâce et souffrance*. Maintenant, prenez une journée ou deux — peut-être plus — pour réfléchir à la façon, dont la souffrance a été le signe de la grâce dans votre vie.

Comment vous apparaît cette réalité?

Comment vous sentez-vous face à elle?

Comment ces expériences vous ont-elles changé?

Revisitez cette section pour vous rappeler les brins de sagesse et les quelques pratiques qui vous ont parlé davantage. Déposez-les dans votre cœur et méditez-les plus profondément.

Vous pourrez aussi avoir l'envie de faire la *lectio divina* en vous servant de certains passages bibliques trouvés dans cette section.

Vous pouvez aussi écrire vos pensées dans votre journal spirituel ou créer un dessin de ces pensées.

**Réfléchir,
s'attarder,
méditer,
prier,
se questionner,
écouter,
s'abandonner**

Laissez à l'Esprit le temps d'agir profondément en vous.

Où en êtes-vous dans votre mystère pascal?

LA GRÂCE DE LA MORT PASCALE

Bienheureux ceux qui pleurent

JOUR 13

Lorsqu'ils furent arrivés au lieu appelé Crâne, ils l'y crucifièrent ainsi que les malfaiteurs. L'un à droite, l'autre à gauche. Et Jésus disait : « Père pardonne-leur : ils ne savent pas ce qu'ils font. » Puis, se partageant ses vêtements, ils tirèrent au sort.⁴⁵

À travers l'intensification de notre expérience de Dieu et le profond repos découlant de la consolation spirituelle, la divine thérapie calme ce qui reste des traumatismes émotionnels douloureux [et aussi des dépendances de toute une vie]... Heureusement pour nous, la miséricorde de Dieu n'exige pas que nous regardions tout

⁴⁵ ,Idem, Luc 23 : 33-34

à la fois et immédiatement la totalité de la triste histoire de nos dépendances inconscientes. Dieu nous connaît parfaitement et ne nous impose pas une plus grande connaissance de nous-mêmes que celle que nous pouvons supporter à tout moment de notre voyage spirituel.

...Petit à petit, ou peut-être tout à la fois, une percée nous fait découvrir que nous avons été créés non seulement pour un bonheur sans limites, mais que le bonheur ne peut se trouver qu'en Dieu qui est bonheur... Une immense liberté s'épanouit à l'intérieur de nous; mais nous pouvons glisser dans une période de deuil parce que nous avons tellement aimé notre programmation émotionnelle... Dans ce cas, tout ce que Dieu nous demande est d'accepter cette période de deuil et de rester fidèle à la prière quoiqu'il advienne.⁴⁶

PRATIQUE

Pratiquez le pardon à l'égard de vous-même et des autres.

⁴⁶ Thomas Keating, *Manifesting God*

*En toi Yahvé, j'ai mon abri,
Sur moi, pas de honte à jamais!
En ta justice, affranchis-moi, délivre-moi,
tends l'oreille vers moi, hâte-toi!
Sois pour moi un roc de force,
une maison fortifiée qui me sauve.⁴⁷*

⁴⁷ ,Idem, Psaume 31 : 2-3

Accepter le royaume

JOUR 14

Et il [le malfaiteur] disait : « Jésus, souviens-toi de moi, lorsque tu viendras avec ton Royaume. »

Et il [Jésus] lui dit : « En vérité, je te le dis, aujourd'hui tu seras avec moi en Paradis. »⁴⁸

Le Christ, fils de Dieu, ne devient pas seulement un membre de la race humaine déchue, mais réellement l'esclave de la famille humaine. Il porte sur ses épaules tout le stress psychologique et la douleur des marginalisés, leur rejet par la société, le fardeau de leur conscience coupable et le sentiment d'avoir été abandonnés par Dieu. L'humilité de Dieu est, pour nous, difficile à comprendre. C'est un amour qui a l'intention de faire entrer la lie de l'humanité dans son Royaume. En un mot, peu importe qui nous sommes, nous sommes toujours invités au banquet. Par le fait même, tout le

⁴⁸ ,Idem, Luc 23 : 42-43

Royaume est le nôtre: nous n'avons qu'à l'accepter. (...) Par la contemplation, nous pouvons accéder au mystère de l'humilité de Dieu et à la puissance de la grâce qui se manifeste dans la pratique d'un amour généreux.⁴⁹

PRATIQUE

Tenez un journal de gratitude. Écrivez-y, chaque jour ce dont vous êtes reconnaissant.

Notez quelles situations reviennent régulièrement; notez les changements qui surviennent en vous avec le temps.

*Pitié pour moi, Yahvé,
je suis dans la détresse!
Les pleurs me rongent les yeux
la gorge et les entrailles.⁵⁰*

⁴⁹ Thomal Keating, *Manifesting God*

⁵⁰ ,Idem, Psaume 31 : 10-11

Une blessure dans le coeur de Dieu

JOUR 15

*(...) Devenant semblable aux hommes,
et reconnu à son aspect comme un homme,
Il s'est abaissé
devenant obéissant jusqu'à la mort
à la mort sur une croix⁵¹*

Pour Jésus, boire le calice signifiait qu'il se séparait de son identité de Fils de Dieu (...).

C'est une souffrance divine, une blessure pointée vers le coeur même de Dieu et qui attaque l'essence de la divinité elle-même (...). Acceptant d'être identifié au mal et aux pécheurs, Jésus manifeste l'humilité du Père d'une manière sublime. En enlevant les péchés du monde, et en transformant le péché en amour inconditionnel, Jésus révèle la volonté de Dieu de partager sa vie divine avec nous jusqu'à la limite du possible en faisant de l'homme, en

⁵¹ Idem, Philippiens 2 : 7-8

autant que possible, l'égal de Dieu. Les Pères grecs de l'Église parlent de *divinisation*.⁵²

PRATIQUE

Laissez tomber votre attachement à ce que vous êtes dans la vie.

Laissez également tomber ce que vous croyez que la vie devrait être. Cherchez plutôt à connaître et servir humblement la volonté de Dieu.

*Et moi, je m'assure en toi, Yahvé,
je dis : c'est toi mon Dieu!*⁵³

⁵² Thomas Keating, *Manifesting God*

⁵³ Idem, Psaume 31 : 15

Le glaive qui perça son cœur

JOUR 16

Près de la croix de Jésus, se tenaient, sa mère et la sœur de sa mère, Marie, femme de Clopas, et Marie de Magdala. Jésus donc voyant sa mère et, se tenant près d'elle, le disciple qu'il aimait, dit à sa mère :

« *Femme, voici ton fils.* » Puis il dit au disciple :

« *Voici ta mère.* » Dès cette heure-là, le disciple l'accueillit chez lui.⁵⁴

Marie est la mère de l'humanité nouvelle, cette nouvelle création à laquelle l'évangile nous invite à nous joindre et à laquelle Jésus nous donne accès par son sacrifice. Marie revêt une importance particulière pour les contemplatifs qui cherchent intentionnellement à accéder à cet état de conscience... Les apôtres ont bien perçu que Jésus était le Messie; cependant, sa divinité ne leur est

⁵⁴ Idem, Jean 19 : 25-27

pas apparue évidente... Pour Marie, c'était l'évidence même: le Verbe éternel est la personne qu'elle connaît comme étant son fils. Pour elle, Dieu mourait pour ainsi dire. Personne ne pouvait ressentir plus qu'elle le caractère poignant de cette expérience humaine. C'est le glaive qui perça son coeur. Elle était en deuil non seulement de son fils et du Messie, elle était en deuil de Dieu. Elle seule percevait la profondeur du mystère de la Croix, le mystère de Dieu qui semblait se sacrifier inutilement pour le salut de gens insensibles et ingrats. Ce qu'elle a vécu fait d'elle notre compagne et notre soutien dans toute espèce d'épreuve qu'on peut imaginer.⁵⁵

PRATIQUE

Utilisez ce texte pour une *lectio divina*

⁵⁵ Thomas Keating, *Awakening*

Moments de grâce

JOUR 17

Quand il fut la sixième heure, l'obscurité se fit sur la terre entière jusqu'à la neuvième heure. Et à la neuvième heure Jésus clama en un grand cri : Elôï, Elôï, lema sabachthani, ce qui se traduit : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné? »⁵⁶

Par ces paroles Jésus révélait qu'avoir pris sur lui tout le poids des péchés de l'homme lui avait coûté la perte de son union avec le Père. C'est là la phase finale de son périple spirituel. (...) Sur la croix, il prend sur lui non seulement toutes les conséquences du péché et de la misère humaine, mais aussi il abandonne son identité de Fils de Dieu. Plus que n'importe quelle révélation, cet abandon manifeste un amour si grand qu'il consent à abandonner par amour l'amour lui-même... Le Fils est prêt à nous transmettre le même

⁵⁶ Idem, Marc 15 : 33-34

amour qu'il a reçu de son Père. Cet amour transcende même le rejet et montre qu'il est inconditionnel et sans fin.

Ainsi, dans la relation inconditionnelle que Dieu a avec nous, il n'y a pas de place pour les punitions. Ce que nous appelons punitions, comme le refus de Dieu de nous épargner le malheur, sont des moments de grâce destinés à guérir les blessures de la condition humaine. (...) Dieu nous appelle à un plus grand détachement de nous-mêmes et, peut-être, à un plus grand apport à la transformation des autres.⁵⁷

PRATIQUE

Considérez les difficultés de la journée comme le fruit du pur amour. Enregistrez-les dans votre journal des grâces.

⁵⁷ Thomas Keating, *Mystery of Christ; Manifesting God*

*J'annoncerai ton nom à mes frères,
en pleine assemblée, je te louerai.
Vous qui êtes en quête de Mystère,
Louez-le*

*Car notre bon créateur
ne s'est pas détourné des affligés,
il ne s'est pas caché d'eux,
mais leurs cris ont été entendus
et leur prière a touché le ciel.⁵⁸*

⁵⁸ Du Psaume 22, Nan C. Merrill, *Psalms for Praying*

La nuit des sens

JOUR 18

Jésus dit :

*« J'ai soif »*⁵⁹

Le moment est arrivé de servir Dieu sans rechercher une récompense sous la forme de consolation spirituelle ou d'une preuve spéciale manifestant l'approbation de Dieu. Nous sommes appelés à croire en l'amour de Dieu pour nous sur la base d'une foi pure. Le rôle fondamental de la nuit des sens consiste à faire disparaître la racine même de notre faux moi. Le but ultime est de le faire mourir.⁶⁰

*Dieu de mon salut,
lorsque je crie la nuit devant toi,
que jusqu'à toi vienne ma prière,
prête l'oreille à mes sanglots⁶¹*

⁵⁹ Idem, Jean 19 : 28

⁶⁰ Thomas Keating, *Manifesting God*

⁶¹ Idem, Psaume 88 : 2-3

La nuit de l'esprit

JOUR 19

Jésus dit :

« C'est achevé »

et inclinant la tête, il rendit l'esprit⁶².

La satisfaction intime provenant des consolations de nos exercices spirituels a maintenant disparu. Dorénavant, nous avons le sentiment d'être privés de tout support, divin comme humain. Les appuis humains dont nous dépendions pour soutenir notre voyage spirituel ont également disparu.

Nulle grâce n'est plus grande que la nuit de l'esprit. Une première chose à dire est que nous savons enfin que l'essence de la prière contemplative ne réside pas dans l'expérience de l'illumination et de l'extase; elle réside plutôt dans la purification de notre inconscient psychologique et collectif. (...) Toute cette activité de libéra-

⁶² Idem, Jean 19 : 30

tion permet à l'Esprit Saint de prendre le contrôle absolu de toutes nos vies. (...) Le but de la nuit de l'esprit est de nous amener à la conscience permanente et continuelle de la présence de Dieu et de notre union durable avec lui. Nos programmes émotionnels pour être heureux basés sur les besoins instinctifs de l'enfant ont finalement trouvé leur vraie demeure

Dieu est notre sécurité

Dieu est notre Bienaimé

Dieu est notre liberté⁶³

PRATIQUE

Quel attachement pouvez-vous laisser aller aujourd'hui pour

l'amour de Dieu?

À la fin de la journée, pouvez-vous dire :

C'est fini?

⁶³ Thomas Keating, *Manifesting God*

*Prend pitié de moi, Dieu consolateur,
tend-moi la main dans les ténèbres de mes peurs;
que ta grâce salvatrice me pardonne
mes voies impies⁶⁴*

⁶⁴ Nan C. Merrill, *Psalm for Praying, du Psaume 88*

La fin du monde

JOUR 20

Jetant un grand cri, Jésus dit :

« Père, en tes mains je remets mon esprit. »

Ayant dit cela, il expira »⁶⁵

L'appel à la prière contemplative est un appel à entrer dans l'inconnu. S'il n'est pas un appel à n'aller nulle part, il reste qu'on ne peut imaginer cet inconnu. Toutes les fois que nous consentons à quelque chose, notre monde change. Toutes nos relations personnelles doivent s'ajuster à la nouvelle perspective qui nous est présentée... C'est alors la fin d'un monde connu dans lequel nous avons vécu. L'Esprit, à l'occasion, brise ces mondes. Nous arrivons même à douter de l'existence de Dieu. Nous ne doutons pas du Dieu de la foi, mais du Dieu de nos concepts ou de nos dépendances. Ce Dieu n'a jamais existé, de toute façon.

⁶⁵ ,Idem, Luc 23 : 46

La foi pure est la purification des appuis humains dans notre relation avec Dieu. Elle nous invite à dépasser nos manières inadéquates de forger une relation avec Dieu pour découvrir qui est vraiment Dieu. La tradition chrétienne est la transmission de la relation avec le Dieu vivant que Jésus a expérimenté comme « Abba » un terme affectueux et tendre qu'un enfant invente pour s'adresser à un père aimant.⁶⁶

PRATIQUE

Au cours de vos activités quotidiennes,

rappelez-vous :

*Père, dans vos mains,
je remets mon esprit.*

Sa lignée le servira;

on annoncera le Seigneur aux âges à venir,

on racontera au peuple à naître sa justice :

Voilà son œuvre!⁶⁷

⁶⁶ Thomas Keating, *Awakening; Manifesting God*

⁶⁷ ,Idem, Psaume 22: 31-32

La lumière de la lumière

JOUR 21

Si nous sommes morts avec le Christ, nous croyons que nous vivons aussi avec lui, sachant que le Christ une fois ressuscité des morts ne meurt plus, que la mort n'exerce plus de pouvoir sur lui. Sa mort fut une mort au péché, une fois pour toutes; mais sa vie est une vie à Dieu. Et vous de même, considérez que vous êtes morts au péché et vivants à Dieu dans le Christ Jésus⁶⁸

Pendant la vigile pascale, la lumière du cierge pascal passe de cierge à cierge jusqu'au moment où toute l'église est remplie de lumière. Cette lumière est le symbole du Christ qui s'élève dans nos coeurs. Jésus est vivant au centre de notre être sous la forme d'une petite lumière qui a le pouvoir de se répandre dans chaque partie de notre être. Notre être est alors rempli de cette lumière

⁶⁸ ,Idem, Romains 6 : 8-11

et, à travers nous, elle allumera le feu divin partout dans le monde. Il peut nous sembler que cette transformation ne se produise pas dans nos vies ou dans le monde qui nous entoure. Cependant, la foi au Christ ressuscité nous dit que les apparences sont trompeuses. Le Christ ressuscite dans nos cœurs. (...) Ce n'est pas une question d'émotion, mais de conviction!⁶⁹

PRATIQUE

Marquez une pause pour être présent et reconnaître
la présence divine brillant à l'intérieur
de l'un et de l'autre

⁶⁹ Thomas Keating, *Reawakening: Awakenings*

**Où en êtes-vous
dans votre mystère pascal?**

TEMPS DE SABBAT : REPOS ET RÉFLEXION

Vous venez de parcourir la section intitulée *la grâce de la mort pascale*. Encore une fois, prenez un ou deux jours — peut-être même plus — pour une période de réflexion. Demandez-vous comment toutes les formes de mort que vous avez expérimentées ont été des manifestations de la grâce dans votre vie.

Comment ces expériences vous semblent-elles?

Quels sentiments font-elles naître en vous?

Quelles transformations ont-elles produites en vous?

Inscrivez toute prise de conscience dans la section *gratitude et grâce* de votre journal spirituel.

Dans cette section, revisitez les éléments de sagesse et les pratiques qui vous ont parlé. Déposez-les dans votre cœur et méditez-les profondément.

Ne résistez pas à l'inspiration de faire la *lectio divina* en utilisant des passages bibliques employés dans cette section.

Vous pourriez aussi concrétiser vos réflexions par des dessins et
des mots.

Réfléchir,
s'arrêter,
méditer,
prier,
se questionner,
écouter,
s'abandonner.

Laissez à l'Esprit le temps de vous remuer intérieurement en pro-
fondeur.

LA GRÂCE DE LA RÉSURRECTION

L'esprit et le cœur du Christ

JOUR 22

*Dieu l'a souverainement élevé
et lui a conféré le nom
qui est au-dessus de tout nom⁷⁰*

La grandeur [dans nos vies] ne prendra pas la forme de la glorification de nos égos, mais plutôt la glorification de Dieu opérant à l'intérieur de notre faiblesse humaine. Cette façon de faire nous éveille à l'existence d'une intelligence infinie qui opère en nous et souvent malgré nous. Respectueux de notre liberté, Dieu trouve quand même des chemins qui nous pressent doucement de faire ce qu'il veut et, à l'occasion, de le faire contre notre volonté.

⁷⁰ Idem, Philippiens 2 : 9

Cette immense intelligence se révèle comme un amour pratique qui englobe tout et qui est beaucoup plus substantiel que les signes et les merveilles. Nos attentes quant à la perfection morale, à la consolation spirituelle et aux expériences qui tiennent de l'extase sont graduellement mises en pièces... Le cœur même du voyage spirituel prend racine dans la transformation [en l'esprit et le cœur du Christ], de nos facultés spirituelles, de nos attitudes et de nos motivations. Cette transformation produit aussi la conviction grandissante que Dieu est intimement présent dans toutes nos activités.⁷¹

PRATIQUE

Cherchez à faire avec joie pour la gloire de Dieu,
tout travail, toute prière, tous les détails de la vie ordinaire.

Alléluia

Béni soit au nom de Yahvé,

*celui qui vient.*⁷²

⁷¹ Thomas Keating, *Manifesting God*

⁷² Idem, Psaume 118 : 26

Alléluia!

Le premier jour de la création nouvelle

première partie

JOUR 23

Marie se tenait près du tombeau, au-dehors, tout en pleurs. Or, tout en pleurant, elle se pencha vers l'intérieur du tombeau et elle voit deux anges, en vêtements blancs, assis là où avait reposé le corps de Jésus, l'un à la tête et l'autre aux pieds. Ceux-ci lui dirent : « Femme, pourquoi pleures-tu? » Elle leur dit : « Parce qu'on a enlevé mon Seigneur, et je ne sais pas où on l'a mis. » Ayant dit cela, elle se retourna, et elle voit Jésus qui se tenait là, mais elle ne savait pas que c'était Jésus. Jésus lui dit : « Femme, pourquoi pleures-tu? Qui cherches-tu? »

Le prenant pour le jardinier, elle lui dit :

*« Seigneur, si c'est toi qui l'as emporté, dis-moi où tu l'as mis, et je l'enlèverai. » Jésus lui dit : « Marie! »
 Se retournant, elle lui dit en hébreu : « Rabbouni! » -
 ce qui veut dire Maître.⁷³*

La résurrection de Jésus est la première journée de la création nouvelle. Les évènements qui suivent la résurrection et toutes les apparitions de Jésus à ses disciples et amis animent la liturgie pour nous aider à comprendre le sens de ce mystère central de notre foi... C'est la réponse du Père au sacrifice de Jésus. Ce mystère a ouvert pour nous comme pour lui une vie tout à fait nouvelle. Ce mystère est le moment décisif dans l'Histoire humaine et il en résulte que l'union divine est maintenant accessible à chaque homme.

Jésus prononça son nom. « Marie! » Lui seul pouvait prononcer son nom ainsi. Aussitôt, par tout son être, elle le reconnut et sut à ce moment même qu'il avait ressuscité des morts. En prononçant son nom, Jésus révèle qu'il connaît tout de la vie de Marie et qu'il ac-

⁷³ Idem, Jean 20 : 11-16

cepte tout ce qu'elle est. Ce moment fait comprendre à Marie qu'il l'aime. C'est la première étape de sa transformation.

Prendre conscience que l'on est aimé de Dieu caractérise la première étape de la prière contemplative. (...) Comme il l'a fait pour Marie-Madeleine, le Christ nous appelle aussi par notre nom...⁷⁴

PRATIQUE

Savez-vous que vous êtes aimé de Dieu?

Méditer cela

Savourez cela

⁷⁴ Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

Alléluia!

Le premier jour de la création nouvelle

Deuxième partie

JOUR 24

Jésus lui dit : « Ne me touche pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Mais va trouver mes frères et dis-leur : je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu. »⁷⁵

L'acceptation par Marie de cette grâce conduit à une nouvelle perception: elle se rend compte qu'elle aime aussi Jésus. Poussée par ce sentiment, elle se jette dans ses bras et se serre contre Lui. On ne nous précise pas la durée de cette étreinte, mais en vivant cette expérience elle atteint le deuxième niveau de la prière contemplative : pouvoir voir toutes choses en Dieu.

Avec ces paroles de Jésus, Marie se voit confier d'être l'apôtre des apôtres. Ce qui constitue un apôtre c'est l'amour divin. Rien

⁷⁵ Idem, Jean 20 : 17

d'autre. Puisqu'elle portait en elle l'expérience de l'intimité avec le Père, que lui avait donnée Jésus, Marie devient celle qui annonce le message de Pâques aux apôtres. Par Marie Jésus dit aux apôtres : « Vous, mes frères, vous avez pu découvrir le Royaume de Dieu et mon expérience du Père comme Abba, le Dieu de l'infinie compassion. »⁷⁶

PRATIQUE

Prenant conscience que vous êtes bienaimé de Dieu,
offrez la pratique de l'attention/intention toute la journée pour
montrer, en retour, votre amour de Dieu

*Je vous donnerai un cœur nouveau,
je mettrai en vous un esprit nouveau,
j'ôterai de votre chair le cœur de pierre
et je vous donnerai un cœur de chair.*⁷⁷

⁷⁶ Thomas Keating, *Mystery of Christ*

⁷⁷ Idem, Ézéchiél 36 : 26

Le premier jour de la création nouvelle

Troisième partie

JOUR 25

Marie-Madeleine vint annoncer le message

*aux disciples.*⁷⁸

Selon le plan de Dieu, Jésus a ouvert la voie aux états de conscience les plus élevés. La douleur et l'agonie d'une conscience de soi, avec son sens des responsabilités infesté de culpabilité, ont été remplacées par une invitation: celle d'accéder au potentiel humain de croître sans limites. Dans le jardin de la résurrection, la pleine révélation du mystère du Christ est inaugurée. Forte de cette connaissance et de cette expérience, Marie atteint le troisième niveau de la prière contemplative qui est l'état permanent de l'union divine. Cette union consiste à voir Dieu en toutes choses. C'est la conscience transformée de la résurrection intérieure... Marie est invitée à quitter le jardin, mais elle en sort riche de

⁷⁸ Idem, Jean 20 : 18

l'état intérieur permanent que le jardin représente, à savoir, la certitude d'être aimée de Dieu et de l'aimer en retour. S'ajoute à cela, la certitude que Dieu se donne Lui-même dans chaque événement et chaque moment, qu'il soit intérieur ou extérieur. Dans cet état, l'extérieur et l'intérieur sont unifiés et en harmonie.⁷⁹

PRATIQUE

Cherchez à

CONNAITRE, ÊTRE ET À DONNER L'AMOUR

à un monde qui en a désespérément besoin.

Qu'est-ce que cela représente pour vous aujourd'hui?

Je mettrai mon esprit en vous et je ferai que vous marchiez selon mes lois et que vous observiez et pratiquiez mes coutumes.⁸⁰

⁷⁹ Thomas Keating, *To See with the Eyes of Faith*

⁸⁰ Idem, Ézéchiél 36 : 27

Voir avec les yeux de la foi

JOUR 26

Voici que, ce même jour, deux d'entre eux faisaient route vers un village du nom d'Emmaüs, distant de Jérusalem de soixante stades, et ils conversaient entre eux de tout ce qui était arrivé. Et il advint, comme ils conversaient et discutaient ensemble, que Jésus en personne s'approcha, et il faisait route avec eux; mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître. Il leur dit : « Quels sont donc ces propos que vous échangez en marchant? » Et ils s'arrêtèrent, le visage sombre.⁸¹

L'orientation naturelle de nos émotions est telle que nous entendons rarement ce que nous ne souhaitons pas entendre. Les disciples ont vu le Royaume de Dieu comme un triomphe politique et

⁸¹ Idem, Jean 24:13-17

non comme le mystère de Dieu intervenant dans leur vie personnelle. (...)

Nous avons aussi, comme les disciples d'Emmaüs, nos propres idées... Nous aussi, nous sommes influencés par notre éducation familiale, l'éducation subséquente, la culture et l'expérience de la vie. Les disciples ne pouvaient découvrir qui était Jésus aussi longtemps qu'ils ne perdaient pas leurs idées préconçues sur sa vraie nature et sa mission. Lorsque Jésus creva leur cécité en leur expliquant les écritures, alors la vision qu'ils avaient de lui devint plus réelle.

Le prix que nous avons à payer pour découvrir la vraie nature de Jésus est toujours le même. Il faut briser l'idée que nous avons de lui, de l'Église, du voyage spirituel à accomplir, de Dieu lui-même. Pour voir avec les yeux de la foi, nous devons être libérés de nos idées préconçues issues de notre culture.⁸²

⁸² Thomas Keating, *Mystery of Christ*

PRATIQUE

Faites une marche et examinez votre propre chemin vers Emmaüs.

Marchez-vous avec le regard sombre dû à vos fausses attentes?

Ou avec le cœur brulant de l'amour de Dieu?

Déplacez vos réflexions sur les Écritures plus profondément à l'intérieur de votre corps.

Yahvé est pour moi, plus de crainte,

que me fait l'homme à moi?

Yahvé est pour moi, mon aide entre tous,

j'ai toisé mes ennemis.⁸³

⁸³ Idem, Psaume 118 : 6-7

Le trésor

JOUR 27

Ce soir, le même jour, le premier de la semaine, et les portes étant closes, là où se trouvaient les disciples, par peur des juifs, Jésus vint et se tint au milieu et leur dit : « Paix à vous! »⁸⁴

La paix est la tranquillité qui vient de l'ordre. C'est la vraie sécurité. La vraie sécurité est le résultat direct de l'union divine. Désirer la sécurité n'est pas mauvais. Chacun la souhaite et en a besoin. Le problème, c'est que nous la recherchons aux mauvais endroits. La paix résulte du principal bienfait de la résurrection du Christ — l'expérience de la présence divine permanente. La paix est le trésor que, triomphalement et joyeusement, Jésus accorde, ou tente d'accorder, à ses apôtres accablés et démoralisés.⁸⁵

⁸⁴ Idem, Jean 20 : 19

⁸⁵ Thomas Keating, *Mystery of Christ*

PRATIQUE

« Que la paix soit avec vous »

Répétez cette phrase régulièrement durant la journée.

*Mon âme exalte le Seigneur
et mon esprit tressaille de joie
en Dieu mon Sauveur,
parce qu'il a jeté les yeux
sur l'abaissement de sa servante.⁸⁶*

⁸⁶ Idem Luc 1 : 46-47

La porte vers le bonheur

JOUR 28

Jésus leur dit : « Telles sont bien les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous. Il faut que j'accomplisse tout ce qui est écrit de moi dans la Loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes. » Alors, il leur ouvrit l'esprit à l'intelligence des Écritures, et il leur dit : Ainsi, est-il écrit que le Christ souffrirait et ressusciterait d'entre les morts le troisième jour, et qu'en son Nom, le repentir, en vue de la rémission des péchés, serait proclamé à toutes les nations. »⁸⁷

Ainsi Jésus leur donna la clé pour comprendre les écritures. Cette clé permet à quelqu'un de comprendre le sens spirituel des textes (c'est l'aspect contemplatif de l'évangile!). (...) Jésus montra aux disciples que le sens de certains textes prophétiques était accom-

⁸⁷ Idem, Luc 24 : 44-47

pli dans les évènements qui étaient arrivés. Le besoin d'un changement du cœur est le besoin de regarder ailleurs pour découvrir le bonheur. La clé qui fait comprendre les écritures ouvre également la porte qui mène au bonheur.⁸⁸

PRATIQUE

Jésus nous fait signe de changer nos cœurs

Réfléchissez à ce qui devrait être changé dans votre vie.

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs

est devenue la tête de l'angle :

c'est là l'oeuvre de Yahvé,

ce fut merveille à nos yeux.

Voici le jour que fit Yahvé,

pour nous allégresse et joie.⁸⁹

⁸⁸ Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

⁸⁹ Idem, Psaume 118 : 22-24

Appelés à sortir du bois

JOUR 29

Thomas, l'un des Douzes, appelé Didyme, n'était pas avec eux, lorsque Jésus vint. Les autres disciples lui dirent donc : « Nous avons vu le Seigneur! » Mais il leur dit : « Si je ne vois pas dans ses mains la marque des clous, si je ne mets pas mon doigt dans la marque des clous, et si je ne mets pas ma main dans son côté, je ne croirai pas. » Huit jours après, ses disciples étaient de nouveau à l'intérieur et Thomas avec eux. Jésus vint, les portes étant closes, et il se tint au milieu et dit : « Paix à vous. » Puis il dit à Thomas : Porte ton doigt ici; voici mes mains; avance ta main et

mets là dans mon côté, et ne sois pas incrédule, mais croyant. » Thomas lui répondit : « Mon Seigneur et mon Dieu! »⁹⁰

Voici un apôtre qui avait passé trois années dans la compagnie intime de Jésus. Il avait vécu un entraînement spirituel intensif, à l'écoute quotidienne de son enseignement et avait été le témoin de plusieurs de ses miracles. Cependant, cet événement manifestait clairement que Thomas était encore lourdement influencé par son projet personnel de bonheur (...)

Thomas reconnut l'incroyable bonté de Jésus qui se soumit à sa demande. La soumission aimante de Jésus à chaque détail de ses exigences ridicules plaça Thomas dans un état de vulnérabilité complète. Tels Adam et Ève, Thomas était invité à sortir du bois, à quitter le buisson où son faux moi se cachait de la vérité et à savourer l'intense réalité de l'amour de Jésus. Que pouvait dire Thomas? Sa réponse fut le don total de lui-même (...)

⁹⁰ Idem, Jean 20 : 24-28

Un merveilleux effet de la miséricorde divine veut que plus votre chute est lourde, plus votre relèvement est grand, à la condition que vous acceptiez l'humiliation. « C'est lorsque je suis faible, reconnaît Paul, que je suis fort. » (2 Corinthiens 12 : 10).⁹¹

La transformation de la motivation — la résurrection intérieure — est le magnifique cadeau de la prière contemplative. En ceci, nous sommes appelés à sortir du bois et à entrer dans la lumière.

PRATIQUE

« Mon Seigneur et mon Dieu! »

Réfléchissez à ce passage et portez-le dans votre cœur durant toute la journée.

⁹¹ Thomas Keating, *Mystery of Christ*

*Alors toutes les nations verront la lumière
qui purifie nos cœurs aveugles
jusqu'à ce que nos yeux affaiblis par le péché
voient correctement.*

*Le prix est élevé : une épée perçante,
une croix qui nous demande de choisir
le feu qui réduit en cendre l'égoïsme —
car nous sommes sauvés par ce que l'on perd.⁹²*

⁹² Une religieuse bénédictine, *Light Bearer* : Genevieve Glen, OSB

Le plus grand bonheur

JOUR 30

Jésus dit à Thomas :

« Parce que tu vois, tu crois.

Heureux ceux qui n'ont pas vu, mais qui ont cru. »⁹³

La résurrection du Christ n'est pas seulement un évènement historique. Les mots de Jésus à Thomas laissent voir quelque chose de plus... le plus grand bonheur est de croire à la résurrection de Jésus parce que l'on en sent les effets en soi. C'est là pour nous un important message. Il nous dit qu'il est beaucoup mieux d'établir avec le Christ ressuscité un rapport de foi pure. Ce rapport n'est pas basé sur les apparences, les sentiments, l'évidence externe, les dires des gens. Il est basé plutôt sur notre expérience personnelle de la vie du Christ grandissant en nous et y manifestant ses fruits. Cette foi vivante nous rend capables d'agir sous l'influence

⁹³ Idem, Jean 20 : 29

de l'Esprit, ce même Esprit que Jésus insuffla à ses apôtres le soir de sa résurrection.⁹⁴

PRATIQUE

Renouvelez votre intention
d'avoir une FOI VIVANTE
dans la vie de tous les jours.

*J'ai mis Yahvé devant moi sans relâche...
car tu ne peux abandonner mon âme au shéol,
tu ne peux laisser ton fidèle voir la fosse.
Tu m'apprendras le chemin de vie,
devant ta face, plénitude de joie,
en ta droite, délices éternelles.*⁹⁵

⁹⁴ Thomas Keating : *The Mystery of Christ*

⁹⁵ Idem, Psaume 16 : 8, 10-11

Ce que l'oeil n'a pas vu

Ce que l'oreille n'a pas entendu

JOUR 31

Ce dont nous parlons, au contraire, c'est d'une sagesse de Dieu, mystérieuse, demeurée cachée, celle que dès avant les siècles Dieu a par avance destinée pour notre gloire (...)

Ce que l'oeil n'a pas vu, ce que l'oreille n'a pas entendu, ce qui n'est pas monté au cœur de l'homme, tout ce que Dieu a préparé pour ceux qui l'aiment. (...)

Nous n'avons pas reçu, nous, l'esprit du monde, mais l'Esprit qui vient de Dieu, pour connaître les dons gratuits que Dieu nous a faits. (...)

Qui en effet a connu la pensée du Seigneur, pour pouvoir l'instruire? Et nous l'avons, nous, la pensée du Christ.⁹⁶

Dans la *prière de consentement*, notre intention est de nous ouvrir à la présence du Christ en nous rappelant que la passion, la mort et la résurrection de Jésus révèlent davantage le mystère de la Trinité que tout autre évènement. Nous faisons nôtre la présence du Christ, peu importe nos sentiments et les pensées qui surgissent en nous. L'important est d'avoir l'intention de nous identifier à cette Présence.

Le faux moi est appelé à se dissoudre à travers ce processus graduel qui nous fait découvrir le côté sombre de notre personnalité et notre incroyable capacité pour le mal.

Mais expérimenter cela dans un contexte d'amour de Dieu — un contexte de « paternage » et de maternage par la Vie Divine qui nous habite — est précisément ce qui nous rend capables de faire

⁹⁶ Idem, 1 Corinthien 2 : 7, 9, 12,16

face à notre côté sombre et à notre capacité de faire le mal sans être détruit.

À mesure que nous progressons dans l'humilité, nous faisons l'expérience d'un niveau équivalent de résurrection intérieure. (...)

Dans cette optique, la Rédemption n'est pas un manteau qui cache nos fautes, mais la transformation intérieure de nos attitudes et de nos motivations, dans l'esprit et le cœur du Christ.⁹⁷

PRATIQUE

Réfléchissez à ce que peut ressembler l'esprit du Christ à ce point de votre voyage.

⁹⁷ Thomas Keating, *Intimacy with God*

**Où en êtes-vous dans
votre
Mystère pascal?**

TEMPS DE SABBAT : REPOS ET RÉFLEXION

Vous venez de parcourir la section intitulée *la grâce de la Résurrection*. Réfléchissez à la manière dont la Résurrection et la Rédemption se sont manifestées dans votre vie?

Comment voyez-vous et ressentez-vous cela?

Comment avez-vous été transformé par ces expériences?

Revoyez la sagesse et les pratiques de cette section qui vous ont parlé de façon particulière. Portez-les dans votre cœur et réfléchissez-y plus profondément.

Vous pouvez également être porté à pratiquer la *lectio divina* avec certains passages de l'Écriture de cette section.

Vous pouvez noter ou dessiner dans votre journal.

Réfléchir,
s'arrêter,
méditer,
prier,
se questionner,

écouter,
s'abandonner.

Laissez à l'Esprit le temps de vous remuer intérieurement
en profondeur.

LA GRÂCE DE L'ASCENSION

Au coeur de la création

JOUR 32

*Afin qu'au nom de Jésus tout genou fléchisse
dans les cieux, sur la terre et sous la terre
et que toute langue proclame que le Seigneur
c'est Jésus Christ à la gloire de Dieu le Père.⁹⁸*

La grâce de l'Ascension offre une union plus incroyable, une invitation plus exaltante à jouir d'une vie et d'un amour sans limites. C'est l'invitation d'entrer dans le Christ cosmique, dans sa personne divine, le Verbe de Dieu qui a toujours été présent dans le monde. Le Christ cosmique a toujours été présent d'une manière salvifique à cause de la connaissance toujours présente en Dieu de son incarnation, de sa mort et de sa résurrection. (...)

⁹⁸ Idem, Philippiens 2 : 10-11

C'est ce Christ qui, le jour de l'Ascension, disparut par-delà les nuages, non pas dans un lieu géographique, mais dans le coeur de toute création. Il a tout particulièrement pénétré les profondeurs mêmes de notre être. Notre sentiment de séparation s'est fondu dans sa Personne divine. Nous pouvons donc maintenant agir sous l'influence directe de l'Esprit.⁹⁹

PRATIQUE

Réfléchissez au sens de l'Ascension pour vous.

Venez à ses portiques en rendant grâce

à ses parvis en chantant louange,

rendez-lui grâce, bénissez son nom!

Il est bon, Yahvé,

éternel est son amour,

et d'âge en âge, sa vérité.¹⁰⁰

⁹⁹ Thomas Keating, *The Mystery of Christ*

¹⁰⁰ Idem, Psaume 100 : 4-5

La volonté de Dieu s'accomplit

JOUR 33

Christ est Tout

*en tout*¹⁰¹

La grâce de l'Ascension est la foi totalement libre qui croit que la volonté de Dieu s'accomplit, peu importe ce qui arrive. Elle croit que la création est déjà, d'une manière cachée, glorifiée et en attente de la pleine révélation des enfants de Dieu... La lumière de l'Ascension brille partout d'une force irrésistible : dans la misère du ghetto, dans l'horreur du champ de bataille et des camps de concentration. Elle brille aussi dans la famille déchirée par la dissension, la solitude de l'orphelinat, la maison de retraite et l'aile de l'hôpital... Dans tout ce qui semble se désintégrer pour devenir des formes du mal de plus en plus flagrantes, cette lumière de l'Ascension brille. Nous avons là l'une des plus grandes intuitions de la foi.

¹⁰¹ Idem, Colossiens 3 : 11

Cette foi trouve le Christ non seulement dans la beauté de la nature, de l'art, de l'amitié et le service des autres, mais aussi dans la malice ou l'injustice des personnes ou des institutions, comme elle trouve le Christ dans l'inexplicable souffrance de l'innocent. Même là, la foi trouve le même amour infini exprimant la faim de Dieu pour l'humanité et la faim de l'humanité pour Dieu. C'est une faim qu'il entend satisfaire.¹⁰²

PRATIQUE

Choisissez de percevoir dans tout évènement de la journée
la Présence de la grâce transformante.

*À voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,
la lune et les étoiles, que tu fixas,
qu'est donc le mortel, que tu t'en souviennes,
le fils d'Adam, que tu le veuilles visiter?*¹⁰³

¹⁰² Thomas Keating, *Manifesting God*

¹⁰³ Idem, Psaume 8 : 4-5

La paix qui surpasse
toute compréhension

JOUR 34

*Il n'y a qu'un Corps et qu'un Esprit,
comme il n'y a qu'une seule espérance
au terme de l'appel que vous avez reçu;
un seul Seigneur, une seule foi, un seul baptême;
un seul Dieu et Père de tous, qui est au-dessus
de tous, par tous et en tous.¹⁰⁴*

Seulement deux choses sont fondamentalement nécessaires à la transformation: la souffrance et l'amour. Chacun en a la capacité. Chacun peut donc être transformé par Dieu. Grâce à la bonté de Dieu, tout ce qui nous arrive a le pouvoir de nous élever par une résurrection intérieure qui nous rend capables de voir chaque tragé-

¹⁰⁴ Idem, Éphésiens 4 : 4-7

die, chaque erreur, et même le péché, comme une partie du grand plan de Dieu pour notre guérison.

Personne ne peut décrire la profondeur de l'amour de Dieu.

En

LUI,

avec

LUI

et par

LUI,

nous aurons la force de voir au-delà de chaque tragédie qui plane sur nos têtes. Quoi qu'il arrive, rien ne peut déranger la paix fondamentale qui est là puisque Dieu est présent en nous (...)

La Présence divine nous donne la force de percevoir, sans inquiétude ou crainte, ce que Dieu nous demande de faire dans chaque circonstance qui se déploie... Par la grâce de l'Ascension, notre vraie identité devient plus forte. Elle manifeste ce qu'est Dieu tout comme ce que Dieu veut que nous soyons.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Thomas Keating, *The Transformation of Suffering : Manifesting God*

PRATIQUE

Réfléchissez à ce qui semble être momentanément une tragédie dans votre vie et à la grâce transformante qui en ressort ultimement. Que pouvez-vous ajouter à votre journal de gratitude?

*Totalement merveilleux est le moi profond,
demeure du Miséricordieux;
dans les épreuves et la souffrance
es-tu parvenu au Bienaimé,
purifié par le feu
en suivant le chemin de l'Amour?
Tu es conduit avec joie et satisfaction,
lorsque tu atteins le
CŒUR
de
TON CŒUR.¹⁰⁶*

¹⁰⁶ Nan C. Merrill, *Psalm for Praying, du psaume 45*

Atteindre la perfection
par l'imperfection

JOUR 35

Ma grâce te suffit :
car la puissance se déploie
dans la faiblesse.¹⁰⁷

La rédemption n'est pas un manteau qui couvre nos péchés; elle est la transformation de nos attitudes et de nos motivations, en l'esprit et le cœur du Christ. (...) La perfection ne consiste pas à se sentir parfait ou à l'être; elle consiste à faire ce que nous devons faire sans même nous en apercevoir, aimer les gens sans en prendre le crédit. Il s'agit tout simplement de le faire. Cela ne nous serait pas possible si nous n'avions pas expérimenté la faute, maintenant perçue comme une « heureuse faute ». ¹⁰⁸

¹⁰⁷ Idem, 2 Corinthiens 12 : 9

¹⁰⁸ Thomas Keating, *Intimacy with God: Rewakenings*.

PRATIQUE

Cherchez à considérer les fautes quotidiennes comme des occasions de retourner continuellement à la conscience bénie de Dieu.

*Béni soit le Bienaimé
qui m'a merveilleusement montré
un amour inébranlable
quand j'étais assailli de craintes.
Dans ma frayeur, j'ai dit :
Je suis coupé de ton amour.
Tu as entendu mon appel
quand je t'ai demandé de l'aide.¹⁰⁹*

¹⁰⁹ Nan C. Merrill, *Psalm for Praying, Psaume 31*

L'explosion nucléaire
à l'intérieur de nous

JOUR 36

Au cours d'un repas qu'il partageait avec eux, il leur enjoignit de ne pas s'éloigner de Jérusalem, mais d'y attendre ce que le Père avait promis, « ce que, dit-il, vous avez entendu de ma bouche : Jean, lui, a baptisé avec de l'eau, mais vous, c'est dans l'Esprit Saint que vous serez baptisés sous peu de jours. »¹¹⁰

Le jour de l'Ascension, nous nous réjouissons du triomphe de notre Seigneur Jésus Christ, élevé à la droite du Père et glorifié dans sa nature humaine. Nous nous réjouissons aussi qu'il se manifeste invisiblement dans nos coeurs comme un esprit qui donne la vie. Il quitte, mais revient encore.

¹¹⁰ Idem, Actes 1 : 4-5

S'il disparaît de ce monde visible, c'est pour entrer dans les profondeurs de chaque cœur humain. Nous pourrions dire que Dieu est énergie illimitée, une explosion nucléaire qui dure toujours. Cette énergie est illimitée parce que sa force vient de Dieu et qu'elle est Dieu. L'amour divin est une puissance réelle, mais tout le contraire du contrôle ou de la manipulation. Cette puissance donne sans arrêt et sans fin. Comme le soleil, elle irradie sans arrêt l'énergie, la lumière et la capacité de donner la vie. Bien que chacun ferme les rideaux pour cacher le soleil, celui-ci continue de se répandre. Le soleil donne de Dieu l'image juste d'un feu dévorant. L'amour divin répand la lumière, la vie, l'amour sans interruption; sans se décourager de nos résistances. Il continue à venir. Quelle est la réponse à cette grâce de l'Ascension? Nous aimer les uns les autres comme il nous a aimés.¹¹¹

PRATIQUE

Priez ce psaume comme la visée de la journée

¹¹¹ Thomas Keating, *Awakenings*

*Je bénirai Yahvé en tout temps
sa louange sans cesse dans ma bouche;
en Yahvé mon âme se loue,
qu'ils écoutent, les humbles, qu'ils jubilent!¹¹²*

¹¹² ,Idem, Psaume 34 : 2-3

Transformés en Christ

JOUR 37

Il entra donc pour rester avec eux. Et il advint, comme il était à table avec eux, qu'il prit le pain, dit la bénédiction, puis le rompit et le leur donna. Leurs yeux s'ouvrirent et ils le reconnurent¹¹³

Tout le panorama des mystères de la vie de Jésus est condensé dans une seule célébration eucharistique. À ce moment-là, le pain et le vin consacrés sont offerts à chacun de nous pour que nous les consommions, et qu'à notre tour nous soyons transformés en cet organisme plus grand qu'est le Corps du Christ. L'Esprit nous assimile au Corps du Christ tout comme nous assimilons en nos corps le pain et le vin.

Recevoir l'eucharistie constitue un engagement à nous ouvrir à la transformation en Christ. Dans sa nature humaine et sa nature di-

¹¹³ Idem,, Luc 24 : 29-31

vine, le Christ vient vers nous dans l'eucharistie et la sainte communion. Il vient, non seulement pour quelques instants vite passés, tant que les saintes espèces ne se sont pas dissoutes dans notre système digestif, mais il vient en nous pour toujours.

Comme l'écrit saint Agustin, "nous sommes consumés par l'énergie divine et transformés en Dieu."¹¹⁴

PRATIQUE

Examinez où vous êtes dans le Mystère pascal

et où le Mystère pascal est en vous.

Sachez que vous avez été assimilé

dans l'esprit, le cœur

et l'être intime

du Christ

¹¹⁴ Thomas Keating, *The Mystery of Christ, Manifesting God*

*Je publierai le décret de Yahvé
Il m'a dit : « Tu es mon fils,
moi, aujourd'hui, je t'ai engendré.
Demande, et je te donne les nations pour héritage,
pour domaine, les extrémités de la terre. »¹¹⁵*

¹¹⁵ Idem, Psaume 2 : 7-8

L'éternel maintenant

JOUR 38

*Je suis avec vous pour toujours,
jusqu'à la fin de l'âge¹¹⁶*

Dans la liturgie, l'éternité pénètre chaque moment de notre temps chronologique. Les valeurs éternelles, s'introduisant dans le temps chronologique, nous sont rendues accessibles au moment présent. C'est en ce sens que le Christ est présent dans la totalité du temps qui embrasse le passé, le présent et l'avenir. Il se montre présent à nous dans la mesure où nous sommes présents au moment présent. Le moment présent transcende tout temps et, simultanément, manifeste l'éternité dans le temps chronologique. Le 'kairos' est ce moment où l'éternité et nos vies temporelles se croisent... un temps pour grandir et être transformées en vue de la plénitude

¹¹⁶ Idem, Mathieu 28:20

du temps lorsque le Christ sera tout en tout — déjà maintenant et non seulement dans le futur.

C'est à ce moment que nous avons la grâce de voir la lumière du Christ brillant dans nos cœurs; sentir sa présence fascinante à l'intérieur de nous; et percevoir dans chaque chose créée — même dans les plus déconcertantes — la présence de

SON AMOUR, SA LUMIÈRE

et

SA GLOIRE.

L'exercice qui nous prépare le mieux à recevoir cette grâce c'est la pratique régulière de la *prière de consentement* qui raffine et accroît notre capacité d'écouter la parole de Dieu et d'y répondre.¹¹⁷

PRATIQUE

Cherchez à développer les yeux pour voir, les oreilles pour entendre l'amour infini, la lumière et la gloire de Dieu dans les moments ordinaires de la vie.

¹¹⁷ Thomas Keating, *The Mystery of Christ; Manifesting God*

*Bénis soyez-vous qui révérez le Bienaimé
qui marchez sur le chemin de l'amour.
Vous irradiez une joie et une paix intérieures
où que vous alliez.
La compassion vous conduit aux portes
de ceux qui sont dans le besoin¹¹⁸*

¹¹⁸ Nan C. Merrill, Psalms for Praying; psaume 128

Temples du Saint-Esprit

JOUR 39

*Nous annonçons
ce que l'oeil n'a pas vu,
ce que l'oreille n'a pas entendu,
ce qui n'est pas monté au cœur de l'homme,
tout ce que Dieu a préparé pour ceux qui l'aiment.¹¹⁹*

Le rejet de la présence de Dieu est *le péché du monde*. Dès lors, il est essentiel de nous rappeler encore et encore que

Nous et Dieu ne pouvons être séparés.

Dieu

voit le monde à travers nos yeux,

oeuvre par nos mains,

parle par notre bouche,

marche en utilisant nos pas

¹¹⁹ Idem , 1 Corinthien 2:9

est même présent dans nos péchés.

C'est la raison pour laquelle nous ne devrions pas soumettre Dieu aux choses indignes que nos péchés impliquent. Nous sommes les temples de l'Esprit Saint (...)

La première étape de notre voyage spirituel est probablement expérimentée comme la destruction de notre vision du monde et de notre propre image, le déracinement et la démolition, l'ennui à l'intérieur et les assauts de l'extérieur — C'est Dieu démolissant le faux moi [afin de faire une place à l'expérience de la présence divine]. (...)

Pendant que la foi et l'amour s'éveillent en nous, s'éveille également l'amour divin. Le Christ, pour ainsi dire, se plante en nous. Finalement, nous sommes prêts à soumettre totalement nos vies à la gouverne de notre source.¹²⁰

PRATIQUE

Pratiquez la *lectio divina* avec les passages de l'Écriture.

¹²⁰ Thomas Keating, *Rewakenings*

*Yahvé dans son palais de sainteté,
ses yeux contemplant le monde,
les cœurs droits contempleront sa face¹²¹*

¹²¹ Idem; Psaume 11 : 4, 7

Stewards¹²² de l'amour divin

JOUR 40

Je vous donne un commandement nouveau :

vous aimer les uns les autres;

comme je vous ai aimés,

aimez-vous les uns les autres.

À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples

si vous avez de l'amour les uns pour les autres¹²³

Dans la *prière de consentement*, en participant intentionnellement au mystère pascal, nos temps de prière deviennent une liturgie sans mots, une célébration de notre union au Christ et de notre participation à la vie intime de la Trinité. Chaque brin d'expérience a une valeur presque inconcevable. Elle nous transcende grandement. En d'autres mots, l'énergie divine, à laquelle chacun participe par la passion, la mort et la résurrection du Christ, devient comme une prière universelle pour les besoins de toute la famille humaine. L'énergie divine possède un rayonnement vraiment apos-

¹²² NDT Au Québec on utilise plutôt, agent de bord ou hôtesse de l'air.

¹²³ , Jean 13 : 34-35

tolique en ce sens qu'elle transmet la grâce du Christ dans le monde.

Cet amour n'aime pas pour être aimé en retour, car c'est la nature de l'amour divin de donner, de se répandre, de se livrer et d'agir ainsi sans aucun autre motif que d'être ce qu'il est, un pur cadeau. Nous devons aimer nous aussi non pour devenir quelque chose, mais parce que nous sommes appelés à être les stewards de l'amour divin, y être identifiés et à être les canaux de cette immense énergie. Nous aimons non pas parce que nous l'avons choisi, mais parce que Jésus nous a choisis et qu'il nous a commandé d'aimer comme il nous a aimés.¹²⁴

PRATIQUE

Cherchons à devenir les stewards de l'amour de Dieu

AUJOURD'HUI,

DEMAIN,

TOUJOURS,

au nom du Christ,

AMEN

¹²⁴ Thomas Keating, *Intimacy with God: Awakenings*

*Qu'elle tremble devant Yahvé, toute la terre,
qu'il soit craint de tous les habitants du monde!*

*Il parle et cela est,
il commande et cela existe.¹²⁵*

¹²⁵ Idem, Psaume 33 : 8-9

TEMPS DE SABBAT : REPOS, RÉFLEXION

Vous avez cheminé à travers la section

'La grâce de l'Ascension.'

Cherchez comment le sens de l'Ascension s'applique à votre propre vie. Comment voyez-vous et ressentez-vous cela?

Revoyez les avis et les pratiques de cette section qui vous parlent plus particulièrement. Portez-les dans votre cœur et méditez-les plus profondément.

Vous pouvez éprouver le besoin de pratiquer la *lectio divina* avec certains passages de l'écriture de cette section.

Vous pouvez désirer noter dans votre journal ou dessiner.

Réfléchir,
s'arrêter,
méditer,
prier,
se questionner,
écouter,
s'abandonner.

Prenez quelque temps pour permettre à l'Esprit de vous remuer intérieurement plus profondément.

*À la fin de cette série de pratiques,
où en êtes-vous dans votre
Mystère pascal?*

ÉPILOGUE

*Si vous ne vous êtes pas éprouvé vous-même
comme amour inconditionnel,
vous avez encore du travail à faire, parce que c'est ce
que nous sommes réellement.¹²⁶*

†

*Bienaimés, aimons-nous les uns les autres
Puisque l'amour vient de Dieu et que quiconque aime est
né de Dieu et connaît Dieu.*

*Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu,
car Dieu est amour.*

*En ceci s'est manifesté l'amour de Dieu pour nous;
Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde
afin que nous vivions par lui.*

*En ceci consiste l'amour :
ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu,*

¹²⁶ Thomas Keating, *Human Condition*

*mais c'est lui qui nous a aimés
et qui a envoyé son Fils
en victime de propitiation pour nos péchés...
Dieu, personne ne l'a jamais contemplé.
Si nous nous aimons les uns les autres,
Dieu demeure en nous,
en nous son amour est accompli.¹²⁷*

*Puisse le Seigneur vous bénir
Tous les jours de votre vie.*

¹²⁷ Idem Jean 4 : 7-10, 12

Suggestions de lecture

Durant cette période de quarante jours, il est possible que vous ayez le gout de faire quelques lectures :

Le mystère de Pâques-Ascension

Thomas Keating, *The Mystery of Christ*, Continuum 1997

La grâce de l'Ascension

Thomas Keating, *The Heart of the World*, The Crossroad Publishing Company 1981, 1999

Thomas Keating, *Awakenings*, The Crossroad Publishing 1990

Thomas Keating, *Rewakenings*, The Crossroad Publishing 1998

Thomas Keating, *Manifesting God*, Lantern Books 2005

Nan C. Merrill, *Psalms for Praying*, Continuum 2002

Bible, Le livre des psaumes