

# La voie du silence

## Des pistes pour méditer



*par*

**Alphonse Goettmann**

**L'homme, en rompant avec Dieu, s'est fabriqué le mental pour survivre à son propre compte, dans une volonté d'indépendance farouche et d'apparente autonomie.**

**Mais le mental ne cesse de mentir et jette l'homme dans la non-vérité. Tous les rapports sont faussés : à soi, à l'autre, à Dieu, aux événements... Il n'y a plus aucune transparence au Réel. L'homme est aveugle et sourd à la plénitude de la Vie présente, offerte à chaque instant. D'où son immense nostalgie qui ne le laisse jamais en paix. Face à ce tragique d'une vie qui n'en est pas une, toutes les Traditions invitent d'abord au « silence du mental » et à la progressive disparition de l'ego. Quand le mental se vide parce qu'il n'y a plus de pensées, l'intellect, qu'il tenait captif, descend vers le coeur.**

**Alors l'homme s'unifie intérieurement présence à soi, présence à Dieu. Cette totale présence au présent nous met en contact immédiat avec l'Être.**

### **La sensation du divin**

Dans l'assise méditative, l'exercice de détente dans le sentir du corps, une fois que l'on a atteint une certaine profondeur et un bien-être à entrer dans son corps, sous la peau en quelque sorte avec toute sa conscience, demeurer longuement et sans résistance dans la lourdeur de ses membres ; là, goûter le corps que je suis, percevoir avec toutes mes fibres le changement profond qui s'introduit peu à peu dans ma manière d'être là : cette absence de frontières, l'exclusion du moi dominateur, une chaleur inhabituelle qui n'a rien à faire avec la température du corps, le sentiment d'une force mystérieuse qui me porte et me soutient, l'impression d'une remise, d'un abandon total ; je ne m'appartiens plus et pourtant je suis plus moi que jamais, intensément recueilli en moi-même et cependant relié à tout l'univers...

Ouverture de tout mon être à ce qui le dépasse infiniment, comme s'il venait de répondre à l'invitation secrète mais permanente du souffle de l'Esprit au fond de son cœur : « *Epheta - Ouvre-toi !* » (Mc 7,34).

Et, en effet, la profondeur de chaque sensation, dirait Vittoz, est une récréation de soi, une véritable marche vers la liberté, c'est-à-dire l'éveil de la personne sous les cendres du petit moi. La détente au sens initiatique, loin d'une simple relaxation musculaire, ouvre les portes du mystère intérieur et offre le corps comme lieu d'alliance avec Dieu. « *Voici que je me tiens à la porte et je frappe ; si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui pour souper, moi près de lui et lui près de*



Patriarche Amba Shenouda

« . . . Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui pour souper... »

*moi* » (ApoC 3,20)... « Offrez vos corps à Dieu... le corps est pour le Seigneur... Ne saviez-vous pas que vous êtes un temple de Dieu ? » (RoM 12,1 ; 1 COR 6,13).

Mais, s'il est vrai que notre corps est le sanctuaire de la Présence divine, on peut dire avec saint Grégoire Palamas que nous sommes « *chair de Sa Chair et os de Ses Os* »... Dieu cesse enfin d'être *un fantôme* pour l'homme, nous pouvons le toucher (Lc 24,39) ! On ne le rencontre pas dans des abstractions ou des mots, « *ne rabâchez pas* » dit le Christ (Mt 6,7), « *touchez-moi !* » (Lc 24,39). S'il est en effet sorti de l'Abîme infranchissable de ce que « *nul oeil n'a vu, nulle oreille entendu* », c'est précisément pour devenir chair et s'assimiler à nous afin que nous puissions « *voir Sa Majesté de nos propres yeux* » (2 P 1,16), « l'entendre de nos oreilles » (Mt 13,9 ET 16), «

*le toucher de nos mains* » (Jn 1/1), le sentir avec tout notre être... et nous « *laisser saisir par Lui* ».

Cette méditation par le sentir va de l'extérieur vers l'intérieur, de notre surface vers la profondeur. La sensation, telle une vague de l'océan, selon la belle image d'Aurobindo, est éphémère : elle apparaît et disparaît, ne dure qu'une fraction de seconde, mais comme la vague est reliée à l'immensité profonde de l'océan tout entier, ainsi la sensation est reliée à l'infini de notre conscience intérieure et, s'il y demeure pour l'approfondir, le méditant entre peu à peu dans ce que Claudel appelle, à la suite des Pères, la sensation du Divin... Le sentiment d'une Présence ineffable au contact du Mystère qui

l'imprègne jusque dans la moindre de ses cellules. Comme le feu qui pénètre le fer lorsque celui-ci est jeté dans le brasier : le fer garde la substance du métal mais il devient et réalise le feu qui l'habite et le transfigure littéralement.

Cette parabole merveilleuse utilisée pour la première fois par saint Macaire le Grand résonne à travers toute la tradition chrétienne, de l'Orient à l'Occident. Aujourd'hui comme hier, le

Christ nous invite à gravir la Sainte Montagne pour entrer avec Lui dans ce feu divin. La méditation nous en ouvre le chemin concrètement...

### Méditer dans le souffle de Dieu

...Un abandon  
silencieux

L'homme naît en recevant le premier souffle et meurt en rendant le dernier. La vie est dans le souffle, elle est un souffle de vie. Mais que notre langue est intellectuelle ici ! Sous l'apparente profusion des mots se cache déjà le péché de la division et la prééminence du mental dans notre culture : âme, souffle, respiration, haleine, vent, Esprit... autant d'expressions que recouvre et contient le seul terme de *Rouah* en hébreu.

La Bible n'a donc pas de complexe, en parlant du souffle ou de la respiration, à laisser couvrir en même temps la porte sur un abîme de mystère... Et réciproquement, en parlant de l'Esprit, elle rie craint pas de désigner par là aussi Celui qui anime jusqu'à la moindre haleine pénétrant dans les narines de l'homme !

Il faut un temps assez long de pratique pour comprendre réellement que ce n'est pas nous qui faisons la respiration, mais que ça respire en nous sans que nous y fassions quoi que ce soit. Quand on éprouve cela pour la première fois, c'est une des expériences les plus frappantes de cette grande Force qui nous habite et nous maintient en vie sans notre intervention. Nous rie vivons tous que parce que le souffle de Dieu nous pénètre constamment, comme il pénètre d'ailleurs dans tout ce qui existe et jusqu'au moindre grain de poussière ; pas une cellule de notre corps qui ne soit continuellement animée par cette Présence créatrice et vivifiante. La respiration peut devenir le lieu de cet échange ineffable et

plein d'Amour. Dans la méditation, il s'agit d'en devenir conscient, non en fixant ou en analysant, ce qui créerait une distance d'extériorité, mais, en épousant intérieurement ce mouvement de vie, se laisser saisir par lui. Arriver à vraiment écouter dans le silence comment chacune de nos expirations, dans la mesure où nous nous y abandonnons, nous conduit aux sources cachées de notre être profond et là, nous recrée dans une nouvelle inspiration. Mort-naissance, mouvement incessant qui nous fera entrer progressivement dans une plénitude indescriptible, et si nous y sommes fidèles, l'être essentiel nous envahira de sa présence.

Le lâcher-prise des scléroses du moi et la plongée dans le feu purificateur de l'Être unifient progressivement nos forces indivises autour d'un nouveau centre. Le cœur de pierre (*Ez 36,26*) qui durcit tout, fixe et objective, devient peu à peu un cœur de chair, dont la caractéristique essentielle est une capacité croissante d'aimer. « *A ceci tous vous reconnaîtrez pour mes disciples : à cet amour que vous aurez les uns pour les autres* » (*JN 13,35*). La renaissance dans l'amour est le signe qu'un autre nous a touchés, mieux : investis et transformés. C'est une conversion toujours plus saisissante à mesure que l'expérience progresse, la réalisation de la *metanoia* (conversion) inscrite au creux de tout l'Évangile, le grand tournant de la vie sans lequel il n'y a pas de maturité humaine ni chrétienne possible.

La méditation est de cet ordre ou elle n'est pas ! C'est une expérience rigoureuse et existentielle d'union avec le Christ dans sa mort afin d'avoir part à sa Résurrection. Tout ce qu'on dit à ce propos n'a de sens que si on peut le réaliser. Sinon « *le discours est creux* » (*1 TIM 6,20*). Saint Paul insiste très fortement sur ce mode de connaissance, en particulier dans sa première épître aux Corinthiens. À côté de la sagesse rationnelle et dialectique, il y a celle qui est matière à expérience et qui dépasse la raison. Seule cette sagesse-là fait communiquer au Christ vivant en nous et donne accès à une vie totalement nouvelle, à condition cependant d'être libéré de la sujétion aux formules verbales et aux structures conceptuelles, « *la sagesse du langage* » (*I Co 1,17*).

La foi suppose donc tout autre chose qu'une simple adhésion intellectuelle à un donné doctrinal. L'expérience à laquelle elle invite est l'acceptation d'un dépouillement total, un lâcher-prise qui signifie en réalité être cloué sur la croix avec le Christ, de telle sorte que l'ego n'est plus le principe de nos actions les plus profondes, qui désormais procèdent du Christ qui vit en nous (*GA 2,19-20*). Voilà le centre de la vie du chrétien, il ouvre sur une vie en plénitude (*Ep 3,19*).

C'est un chemin qui conduit d'une vision d'extériorité à une vision d'intériorité, où l'on cesse enfin de concevoir et de prêcher la religion comme une relation avec un être extérieur qui s'ajoute à notre existence pour

la conforter, la diriger, la surveiller ou la juger. Le Tout-Autre qui serait le Tout-Extérieur, ce qui est au-delà du cercle des choses visibles et avec lequel nous entretenons des rapports de dépendance aliénante est proprement aberrant. On comprend que les attaques des maîtres du soupçon, Feuerbach, Marx, Nietzsche, Freud, soient maintenant l'air du temps...

Dans la vision d'intériorité au contraire, Dieu n'est pas victime d'une mesure de ségrégation, il n'est pas seulement ailleurs, ni au-delà, dans un autre monde où il faudrait émigrer pour le trouver, mais en plein coeur de l'humain comme sa raison d'être, son âme et le dynamisme de son dépassement.

Par conséquent, Dieu est à chercher dans la dimension de la profondeur la plus existentielle, dans ce qui fait qu'un homme est un homme et sans quoi il cesse de l'être. Si la profondeur est vraiment le domaine de la religion, on voit aussitôt que personne ne saurait vivre pleinement sans la rencontrer, que tout dualisme devient impensable et qu'il n'est plus possible d'enfermer Dieu dans un domaine réservé, en marge de l'existence pratique.

La foi n'est plus alors une rallonge ou un luxe inutile, mais la vie même dans ce qu'elle a d'essentiel, où donc il devient plausible que sans Dieu il n'y a plus d'homme. Transcendance, oui, mais qui est un au-delà au coeur de notre vie (BONHOEFFER), non pas infiniment loin, mais toute proche, une couche de vérité si profonde qu'on l'atteint non pas aux frontières de la vie, mais en son centre, non pas par une fuite, mais par une plus profonde immersion dans l'existence, selon la belle expression de Kierkegaard.

Ici, beaucoup mieux que de comprendre, il s'agit de se laisser prendre, de se laisser saisir par le Christ, car un moment doit venir où, si autorisée que soit la parole que nous a interprétée Jésus, nous devons croire en vertu d'une expérience immédiate, d'un contact personnel. Chemin de Damas en dehors duquel il n'y a pas de disciples. Or voilà bien notre espérance : susciter en chacun le disciple qui répondra en temps voulu à son appel intérieur qui lui dit : *Viens et suis-moi !*

### La prière du coeur

Les mots qui peuvent aider la méditation au début tomberont comme des fruits mûrs avec un peu de pratique et de maturation intérieure. On n'en a plus besoin... Tout est là, dans l'indicible silence. Mais parfois on y revient comme à des béquilles pour traverser le désert de la sécheresse ou, mieux, enjamber toutes les résistances, de la distraction à l'ennui, nos oignons d'Égypte qui nous retiennent toujours dans l'Exil du petit moi... Alors un mot, une expression, une petite phrase peuvent être comme la colonne de feu qui nous précède dans notre nuit intérieure pour nous « éclairer et nous indiquer le

*Chemin* » (EX 13.21-22). Chacun a les siens, ses préférés...

Ainsi, on pourrait prendre : sur l'expiration *De moi vers*

*Toi*, entre l'expiration et l'inspiration *Tout en Toi* et sur l'inspiration *Par Toi*. Ou encore, sur l'expiration *De moi vers Toi* et sur l'inspiration *De Toi vers moi*. L'essentiel étant de toujours vivre intensément à travers les mots utilisés.

La Bible nous aiderait à trouver des expressions variées, si le besoin s'en ressentait. Mais le temps nous conduira à plus de simplification, c'est la loi de toute vie spirituelle, et le jour viendra où le Nom de « Jésus » seul suffira pour nous combler.

L'expiration sera un abandon silencieux, l'espace entre l'expiration et l'inspiration une union à Jésus pendant laquelle on pourra dire Son Nom ; tandis que l'inspiration sera l'accueil silencieux de sa Présence, de sa Joie, de sa Paix... Peut-être même le Nom s'effacera-t-il un jour pour laisser la place à *la réalité de Jésus*. Le principal n'est pas de formuler des mots. Ceux-ci ne doivent pas devenir des fantômes magiques qui tournent autour de leur existence autonome, mais exprimer le contact immédiat avec la réalité cherchée. Ils sont en même temps prononcés et dépassés, car toute l'attention est investie par la Présence.

Un jour donc, toute la parole s'estompe ; alors, dans le silence total, sa Présence nous pénètre, nous emplit, nous imbibe, comme la tache d'huile silencieusement s'étend dans le papier pour le rendre transparent... Connaissance amoureuse du Christ, un contact si réel avec sa Personne qu'il nous modifie jusque dans le détail. Littéralement, la Personne de Jésus déteint sur nous. A force de ruminer son Nom, il finit par passer en nous. Ses manières, ses réactions, ses pensées deviennent nôtres par une sorte d'osmose.

Tradition aussi vieille que l'homme que de communier au bien-aimé en répétant son Nom. Joie des amoureux de toujours. Et tellement constitutive de l'homme qu'elle est le patrimoine de toutes les religions. Le croyant de l'Ancien Testament invoquait le Nom du Seigneur des heures durant, festin pour ses lèvres, louange en sa bouche (PS 63.4-9), et Jésus a lié à son Nom l'efficacité même de toute prière : « *Jusqu'ici vous n'avez rien demandé en mon Nom. Tout ce que vous demanderez au Père en mon Nom, il vous le donnera* » (JN 16.23-14). Aussi les chrétiens considéraient-ils dès les premiers temps comme un trésor de vie (PASTEUR D'HERMAS) ce que l'on appellera plus tard la « Prière de Jésus » ou la « Prière du coeur ».

Le soupçon d'intimisme que nous pourrions jeter sur une telle pratique ne résiste pas à l'expérience, car dans le Nom de Jésus se trouvent, résumés et agissants, tous les mystères de notre salut et le monde « *créé en Lui et par Lui* » (COL 1, 16-17). « *en dehors de Lui il n'y a rien* » (JN 1.3)... Les premiers chrétiens le savaient : leur convic-

tion à ce sujet était d'une telle puissance que dans et par ce Nom non seulement ils priaient et méditaient, mais ils chassaient les démons, guérissaient les malades, proclamaient la Bonne Nouvelle du Salut et accomplissaient toutes sortes de miracles... Toute leur vie en était imprégnée, à tel point qu'on les désignait volontiers comme « *ceux qui invoquent le Nom du Seigneur* » (Ac 9,14; 1 COL 1,2; 2TIM 2,22), ils se réunissaient au Nom de Jésus (MT 18,20), ils accueillait les autres en son Nom (Mc 9,37), rendaient sans cesse grâce à Dieu au Nom du Seigneur Jésus Christ (EP 5,20; COL 3,17) et à travers tout leur comportement ils cherchaient à glorifier le Nom de Jésus (2 TH 1,11). Bien plus : l'unique richesse de l'Eglise c'est Lui, et toute sa mission est de « *parler au Nom de Jésus* » (CAP 5,40). Car « *nul ne peut entrer dans le royaume de Dieu si ce n'est par le Nom du Fils* », dit encore le Pasteur d'Hermas.

Reconnaître Jésus comme Seigneur, c'était pour les premiers chrétiens lui attribuer l'appellation la plus caractéristique de Dieu même. Jésus est l'irruption dans l'Histoire de Celui qui, au Buisson Ardent, a révélé son Nom à Moïse en disant : « *Je Suis* ».

Ce Nom, cri de ralliement des tribus d'Israël dans tout l'Ancien Testament, Nom béni et redoutable devant lequel les Anges se voilent la face, et finalement si inaccessible et mystérieux que les juifs osent à peine le prononcer, ce Nom prend un visage avec Jésus qui en est la pleine révélation. Mais les juifs ne peuvent y croire quand Jésus dira à leur face « *Je Suis* » (JN 8,58), les paroles du Buisson Ardent résonnent à leurs oreilles, tout leur être frémit et ils ramassent des pierres pour le lapider...

Pour nous aussi « *cette parole est vivante, efficace et plus incisive qu'aucun glaive à deux tranchants qui pénètre jusqu'à la moëlle de notre être...* » (HE 4,12). Devant Lui, Jésus, nous sommes à la croisée des chemins, le choix le plus décisif qui engendre l'homme à sa liberté : « *Qui n'est pas pour moi est contre moi* » (Lc 11,23) et dire son Nom avec foi c'est offrir notre chair à sa Présence pour retrouver notre véritable identité, l'axe de notre propre nom, figure enfouie dans nos profondeurs, trans-figuration... Seul le Nom de Jésus, « *Nom au-dessus de tout nom* » (PH 2,9), est la clé de nos portes verrouillées.

Il n'y a rien de magique en cela ! Car, à l'instar de Moïse invité à se déchausser, nous n'entrerons dans la puissance du Nom de Jésus qu'en nous dépouillant, en brûlant nos faux appuis et en mettant en pratique l'Évangile... « *Ce n'est pas en disant Seigneur, Seigneur qu'on entrera dans le Royaume des cieux, mais c'est en faisant la volonté de mon Père* » (MT 7,21).

### La présence de l'énergie

Prononcer le nom de Jésus nous met en présence de son Être, l'énergie divine dont il est porteur nous remplit progressivement d'un amour tel que le sens même de

notre vie s'en trouve radicalement changé. Nous devenons des ressuscités, et rien dans notre quotidien n'échappe à cette nouvelle orientation. C'est comme si tout était aimanté par ce Nom qui peu à peu bat au rythme de notre coeur. Car ni le travail de cuisine, ni celui du bureau, ni le labourage des champs, ni l'esclavage des usines ne sont incompatibles avec elle.

En tout temps, en n'importe quel lieu, chacun, du plus humble travailleur au plus grand contemplatif, peut sans cesse dire le divin Nom dans le secret de son silence intérieur.

L'invocation devient peu à peu spontanée et continue à mesure qu'avec le temps et la patience elle descend des lèvres vers la profondeur du coeur, qui alors la prend en charge sans que l'on ne fasse plus aucun effort. Tout s'unifie en nous et autour de nous, la paix et la lumière deviennent nos compagnes, tout ce qui vient à notre rencontre reçoit le sceau du Nom de Jésus...

En effet, non seulement l'homme, mais l'univers tout entier n'ont été créés que pour ce mystère. Comme dit saint Paul : « *Tout a été créé en Lui et pour Lui. Il est avant toute chose et tout subsiste en Lui* » (COL 1,16). Méditer, ici, c'est prendre conscience pleinement de cela : j'ai ma subsistance en Lui. Tout ce qui m'anime, cette grande Vie que je sens sourdre en moi, procède de Sa Force créatrice à l'instant même. Mon être est une participation à Son Être créateur. Je ne suis que par Lui et parce qu'il me maintient dans l'existence par sa puissance créatrice. « *Rien ne se fait sans Lui !... De tout être il est la vie* » (JN 1,3-4).

Mais ce qui se fait c'est, à son image dit la Genèse, « *afin que le Christ soit formé en nous* » (GAL 4,19).

La méditation devient alors notre « *oui* » à la création selon le coeur de Dieu et notre collaboration consiste à se laisser in-former par le Christ, imaginer le Christ en nous, comme disait déjà Origène.

Le mot imaginer n'est pas très adéquat en français, il comporte le risque d'objectiver une image, ce qui ne serait plus méditer au sens où nous l'entendons. En allemand, *ein-bilden* traduit exactement l'opération : littéralement, former en soi l'image ou prendre la forme du Christ afin d'être transformé par Lui en Lui. C'est devenir le Christ (saint Augustin), laisser Sa Vie remplir tout mon être, mes pensées, mes sentiments, mes désirs, mon souffle, mon corps même jusqu'à ne plus faire qu'un avec lui (JEAN 15).

Ce co-être avec le Christ, cette concorporalité avec lui, comme disent les Pères, plus intime qu'on ne peut le concevoir, est au coeur de toute foi chrétienne, son fondement, puisque c'est la réalité même du baptême et de l'eucharistie. Par le baptême, le chrétien est plongé dans le Christ, selon la traduction littérale du mot (RoM 6,1-11), par l'eucharistie nous sommes assimilés à Lui, dit saint

Grégoire Palamas, c'est à proprement parler une transfusion sanguine (JEAN 6,53-57). Il s'agit d'un enracinement en Lui, effectif ontologique et pas seulement d'une union spirituelle, mais une identification, une fusion, toutefois sans confusion.

Le Christ est le moi profond de l'homme, son sujet, comme la vigne l'est pour le sarment (JEAN 15,1) ou la tête pour les membres du corps (COL 2,19). C'est dans ce sens qu'il faut entendre la parole de saint Paul applicable à tous les actes de notre vie : « *Ce n'est plus moi qui vis, c'est Jésus Christ qui vit en moi* » (GA 220).

Mais pour que cette pratique s'empare ainsi de tout le tissu de notre vie quotidienne, aussi simple qu'elle soit et accessible à tous, il est indispensable de s'astreindre à des temps forts de méditation proprement dite, où d'une façon régulière et systématique on s'entraîne à ne faire que cela.

Comme nous le disions déjà, le Nom de Jésus seul, répété inlassablement, suffit. C'est la manière la plus ancienne de pratiquer depuis l'antiquité chrétienne. Mais la formule peut varier pour chacun, comme elle a varié au cours des siècles. On peut dire par exemple « Jésus Christ » ou « Seigneur Jésus », « Kyrie Eleison » ou encore, surtout au début, se soumettre à la formule devenue classique en Orient : « *Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pêcheur* », synthèse extraordinaire de toute la théologie.

Il est bon cependant, au bout d'un temps d'essais et de tâtonnements inévitables, de s'en tenir toujours à la même invocation, car elle se fraye un chemin en nous et va pénétrer jusque dans l'inconscient.

La répétition se fait lentement, dans la paix, sans chercher d'émotions ni à sentir forcément quelque chose, mais avec amour et adoration, s'en laisser saisir. Les uns préféreront répéter sans discontinuité, sans aucun vide entre les invocations successives ; pour d'autres il y aura un temps de silence entre chaque invocation afin de se laisser imprégner de sa résonance...

Quoi qu'il en soit, il ne s'agit pas de réfléchir, de retenir l'intellect en haut par une activité discursive sur les mots prononcés, mais de pénétrer leur sens intuitif savourer leur contenu vital. La monotonie de la répétition, loin d'être un obstacle, est un grand moyen pour restreindre précisément le champ de la conscience rationnelle et favoriser la percée vers le coeur profond.

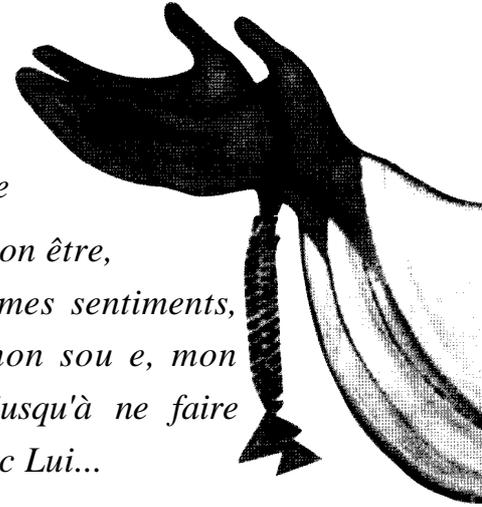
Comme on le voit, rien n'est plus simple, rien d'autre n'est requis à l'essai sinon la grâce de l'Esprit Saint que l'on doit demander avant de commencer, car sans Lui on ne peut pas dire que « *Jésus est Seigneur* » (1 Co 12,3). La voie est ouverte, mais tous n'y sont pas appelés : chacun doit trouver son chemin avec discernement. Celui-ci est abrupte, jalonné d'épreuves, car il soulève les esprits mauvais et pervers à un combat acharné contre nous.

## La divinisation

Ceux qui essaieront d'avancer dans cette voie pourront y intégrer tout leur corps. Mais là un guide est indispensable. Assis sur un petit banc ou sur les talons, comme le conseillent certains Pères, soit dans la verticale, soit au contraire le dos incurvé jusqu'à ce que le men

... *Laisser Sa vie*

*remplir tout mon être,  
mes pensées, mes sentiments,  
mes désirs, mon sou e, mon  
corps même jusqu'à ne faire  
plus qu'un avec Lui...*



ton vienne se poser sur le sternum. Puis diriger le regard sur le milieu de la poitrine.

Dans la détente totale et l'attention la plus aiguë, faire descendre l'intellect dans le coeur et de là laisser jaillir la prière de Jésus, en y ramassant toute la force de notre être : corps-âme-esprit. Toute la visée est là, comme pour toute autre méditation ou prière : que l'intellect descende dans le coeur. Là est le centre de l'homme, la racine de sa substance humaine et en même temps, le *locus Dei*, trône de Dieu. « *C'est par le coeur, dit Théophane le Reclus, que la vie divine se diffuse dans l'homme tout entier... et c'est par le coeur que l'homme entre en contact avec tout ce qui existe et peut saisir le secret même de l'univers...* »

*Le coeur est l'organe même de notre divinisation... C'est là que l'homme rencontre Dieu face à face.* Aussi, tant que l'on ne prie qu'avec l'intellect dans la tête, on ne réalisera jamais une rencontre personnelle avec Dieu, ni avec qui que ce soit d'ailleurs. On peut s'imaginer un brasier ou une flamme, une lumière dans la région du coeur.

Même si l'on recommande parfois de diriger la concentration vers l'ombilic (le nombril) ou de « *pousser le Nom de Jésus jusque dans les entrailles* » selon certains Pères, c'est toujours le coeur qui reste le point culminant de toute maturité spirituelle. Il est le centre intégrateur du haut (intellect) et du bas (entrailles), le Lieu où l'Homme redevient *un*. Le coeur s'ouvre quand l'homme a des racines terrestres (Hara) et que l'intellect accepte de descendre de son autonomie indue.

D'autres Pères hésychastes synchronisent respiration et répétition du Nom. Il faut « *coller à notre souffle le Nom de Jésus* », dit saint Jean Climaque comme si « *la*

*prière était continuellement respirée* », écrit Hésychius. Concrètement, d'après la tradition byzantine, on peut dire *Seigneur Jésus Christ Fils de Dieu* sur l'inspir : et *aie pitié de moi pécheur sur l'expir*. Si la respiration est trop courte au début, partager la phrase en quatre : sur l'inspir *Seigneur Jésus Christ*, expir : *Fils de Dieu*, inspir : *aie pitié*, expir : *de moi pécheur*. Aspirer doucement l'air avec les paroles.

En général, à moins d'une grâce exceptionnelle, l'invocation du Nom est d'abord extérieure : on la prononce avec les lèvres et les cordes vocales ; puis elle pénètre dans l'intellect pour devenir mentale : on la prononce alors sans les lèvres ni la participation des cordes vocales ; ensuite elle s'intériorise en descendant dans le cœur où sa répétition se fait de plus en plus spontanément et sans effort volontaire ; enfin, dernière étape, le méditant est entièrement saisi par la grâce qui désormais est l'auteur de la prière, remplissant le cœur d'amour et de lumière.

Ce sont là les degrés habituels de ce chemin, où chaque pas doit être respecté, sans en sauter aucun. Rien dans ce domaine ne peut être le résultat de notre effort volontaire, rien surtout n'oblige la grâce à être au bout d'une technique psychosomatique. La vraie prière est donc gratuit accueilli dans la foi et le repentir. « *Plus profond est le repentir, plus court est le chemin* », dit le staretz Sophrony, « *voilà son unique fondement* ». D'où la nécessité d'une lutte sans merci contre tout ce qui fait barrage : toutes les passions qui assiègent notre cœur, dont la première est l'orgueil.

« *Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu !* » (MAT 5,8). C'est toute l'oeuvre du retournement de la conscience et du renversement des idoles, la *métanoïa*. Combat ascétique et prière sont inséparables, l'un ne cesse de provoquer l'autre, la réalisation de l'un étant la condition de l'autre et vice-versa. Aussi la prière elle-même est-elle déjà une véritable ascèse. « *Le nom du Seigneur descend profondément dans le cœur* », dit le moine Chrysostome, « *il écrase le dragon et vivifie l'âme* ».

*Il faut que notre cœur absorbe le Seigneur et que le Seigneur absorbe notre cœur et que tous deux deviennent un*. La prière de Jésus pose donc son levier à la racine même de nos passions. Elle entre d'abord dans notre vie « *comme une lampe, dans les ténèbres, puis c'est comme un clair de lune, enfin c'est le lever du soleil* »

(HÉSYPHIUS). A mesure que le démon dénoue ses amarres, nous sommes « *incorporés au Christ et devenons sa substance !* » (SAINT SYMÉON LE NOUVEAU THÉOLOGIEN).

## Vivre dans la divine Trinité

Peut-être notre Chemin nous conduira-t-il jusque-là ? Il arrive à Dürckheim de livrer à quelques-uns cette expérience en tout cas peu commune. « *Notre inspiration, dit-il, est l'expiration de Dieu en nous, et notre expiration, l'inspiration de Dieu en Lui !* » Si une affir-

mation aussi extraordinaire veut avoir quelque réalité, la Bible doit y faire au moins une allusion ! Cherchons... Et, en effet, dans cette perspective, ne découvrons-nous pas dans ce vieux texte de la Genèse une surprenante clarté : « *Dieu insuffle dans ses narines une haleine de vie et l'homme devient un être vivant !* » (GEN 2,7). Ce qui est ainsi vigoureusement affirmé dès les premières pages de la Bible se poursuit et se cherche tout au long de son histoire de mille et une manières pour culminer enfin dans cette parabole inouïe de Jésus avant sa mort « *Je suis la vigne, vous êtes les sarments* » (JN 15,5). La vie de l'un passe dans l'autre... C'est à chaque instant le mouvement même de notre création qui se poursuit.

Chaque expiration de Dieu, pourrait-on dire, est un baiser d'amour qui nous suscite à la vie. Et cette vie est à l'image de Dieu (GEN 1,27), elle est trinitaire. Les mots sont faibles et impuissants dans leur balbutiement, mais le scandale le voici, tel que Maître Eckhart le formule à la suite de tous les grands de la tradition (Denys l'Aréopagite, Grégoire de Nysse, Augustin...) : le fond de notre être est identique à Dieu dans l'opération par laquelle il engendre le Fils ; « *Le Père engendre sans cesse son fils, et je dis plus encore : il m'engendre en tant que son fils et le même fils* » (SERMON JUSTI VIVENT).

En fait, cette affirmation audacieuse de l'identité de l'homme n'est autre chose que le développement de certaines intuitions pauliniennes et johanniques jusqu'à leurs extrêmes conséquences. Déjà le Psaume 2 ne dit-il pas : « *Tu es mon fils, moi, aujourd'hui, je t'ai engendré !* »

Le tragique est que notre conscience est totalement détournée de ce fond le plus intime de notre identité. Dans la tradition mystique du christianisme, cette séparation et cette aliénation intérieures, où l'homme est étranger à lui-même, sont la véritable signification du péché originel.

Le but de la méditation est de retrouver précisément cette conscience et de désaliéner l'homme. Le premier pas pour sortir de cette inauthenticité fondamentale de notre être sera toujours le lâcher-prise : quitter l'axe des choses, l'étreinte et la manipulation des objets qui ne cessent de refermer le moi sur lui-même comme s'il était une fin en soi.

Lâcher, accepter en profondeur de TOUT perdre ; dans l'assise silencieuse je me détends, mes tensions cessent de s'agripper aux mille appâts de l'existence, plus rien ne me retient, rien n'a d'importance, rien... Mon cœur est libre de tout, désencombré, pur... Là, dans la nudité totale du moment présent, tendre l'oreille intérieure, arriver peu à peu à vraiment écouter dans le silence comment chacune de mes expirations, dans la mesure où je m'y abandonne, me conduit à la Source cachée

de mon être profond et me recrée dans une nouvelle inspiration. Vivre Cela intensément pendant quelque temps, sans commentaire ni réflexion, voir et sentir, consentir...

Quand progressivement tout mon être, corps-âme-esprit, arrive à un maximum de détente, donc d'ouverture et de présence, ma respiration devient quasi imperceptible. Se laisser conduire alors doucement par l'expiration vers cet abîme de silence et de mystère qui s'ouvre entre l'expiration et l'inspiration. Je porte toute mon attention au passage de l'une vers l'autre... Y demeurer... C'est comme si le temps s'arrêtait, l'impression de ne plus être dans l'espace. En fait, je suis touché par la dimension d'éternité en moi, au-delà de l'espace et du temps, la demeure du silence, de l'Innombrable, de Celui qui n'a pas de Nom et qu'on appelle le Père... C'est de Lui que va jaillir maintenant mon engendrement. Il expire en moi et moi j'inspire ; en expirant, Il s'exprime. Il se dit et me dit, me crée dans le Verbe « *par qui tout existe et qui est la vie de tout être* » ; mon inspiration est ma filiation, je deviens fils avec Celui qui est Fils de toute éternité, « *l'aîné d'une multitude de frères, le Christ* » (RÔM 8,29). En m'accueillant ainsi totalement du Père « *je prends la forme du Christ* », je Lui deviens toujours plus conforme (ORIGÈNE).

Sentir très concrètement comment l'inspiration me forme, me donne ma Forme particulière, ma Loi intérieure, me structure et m'organise ; l'haleine de vie que le Père m'insuffle devient chair, le Verbe s'incarne en moi, Présence... Plénitude...

L'inspiration est brève et va culminer bientôt dans un nouveau silence avant d'ouvrir à l'expiration. Le Fils sort de l'abîme de Silence et retourne dans l'abîme de Silence ; il est tout entier tourné vers le Père. Se laisser porter par ce mouvement vers... entrer dans le Silence-Source... le goûter... et être attentif à la naissance de l'expiration...

C'est l'Esprit-Souffle qui procède de la Source... Par la détente-ouverture que l'expiration introduit en moi, l'Esprit me rend maintenant transparent à la Présence du Christ ; en pénétrant dans la profondeur de l'être, par l'expiration-souffle, la Puissance de l'Esprit communique à l'homme l'énergie divine qui l'unifie au fils et le fait participer à la relation du Fils au Père... Filiation... Accomplissement... Personnification... Déification...

Plus je lâche prise en expirant, plus l'Esprit m'ouvre à cette transparence et me rend le Christ intérieur, palpable et sensible.

Seule cette réciprocité inouïe du « je » de l'homme et du « Je » de l'Esprit, seul ce contact de mon être avec le Feu de la Sainteté me sanctifie et me fait passer de l'individu quelconque à la naissance de la personne unique que je suis mais qui sommeille en moi. Uni à celui du Christ, mon cœur alors s'embrace d'Amour pour le Père et crie dans l'Esprit « *Abba !* » (GAL, 4,6). Ruissellement de joie, Joie de la Divine Trinité Elle-même en moi...

Amour et Joie, splendeur de l'Esprit, par laquelle Il nous fait approcher du Père et du Fils... (RÔM s,5).

A la longue, notre expiration peut devenir un tel abandon que, dans l'Esprit, nous nous oublions si totalement, nous sommes sortis si pleinement de notre ego, que nous ne pouvons plus distinguer ce qui est de nous et ce qui est de l'Esprit Saint dans ce mouvement. Loin de tout esclavage ou domination, nous naissons de Sa Liberté et vivons en Elle... Et par Elle, mais avec notre consentement total dans le don de nous-mêmes, il nous ramène à nouveau vers le Père ; l'expiration s'achève et nous plonge dans le Silence paternel... *Toi !...* il me nomme comme fils... avec le Fils...

Suprême révélation de la roue de la métamorphose lue avec la Bible et la Tradition : le Dieu tri-unique est plus intime à moi que moi-même et ma Vie réelle est de « *participer à la circulation éternelle de l'Amour au sein de la Trinité\** ». « *La conscience de cet Amour nous rend comme des dieux* » (EKGHART).

Méditer, c'est s'enfoncer dans cette intimité abyssale où la Divine Trinité demeure ; là est notre racine d'où jaillit constamment notre intériorité, et si je rejoins celle-ci, je baigne originellement dans la vie trinitaire.

Le fond de mon être, le fond de tout être est donc la communauté des Personnes divines dans l'Amour de l'Une pour l'Autre. La réalité de toute réalité est la communion.

Tout ce qui existe est le Temple de ce mystère prodigieux ; tout, absolument tout, est suspendu à cet échange éternel d'Amour, respiration cachée de toutes choses, secret de ma propre respiration, qui n'est mouvement que parce que l'Un ne cesse de se tourner vers l'Autre *Non pas moi, mais Toi !...* dans un lâcher-prise, abnégation infinie !

\* P. Evdokhimov, *Présence de l'Esprit Saint dans la Tradition orthodoxe*, Paris, 1969, p. 93.

Pour aller plus loin

Le père Alphonse Goettmann et son épouse Rachel sont les auteurs de nombreux ouvrages, parmi lesquels :

- *L'Au-delà au fond de nous-mêmes, initiation à la méditation*
- *La Joie, visage de Dieu dans l'homme*
- *Prière de Jésus, prière du cœur*
- *Guérison des maladies de l'âme*
- et récemment *Le philosophe et la vie (avec Bertrand Vergely)*.

Le Centre Béthanie

Prieuré Saint Thiébault - 57680 Gorze - tél. 03.87.52.02.28

<http://www.centre-bethanie.org>

Session : *Méditation et sagesse du corps, la voie du silence.*

Revue trimestrielle *Le Chemin (spécimen gratuit sur demande)*.

Lettre mensuelle gratuite (inscription à l'adresse : <http://www.centre-bethanie.org/listediffusions.htm> ou en envoyant des enveloppes timbrées à votre adresse).