

MÉDITATION
CHRÉTIENNE ET AU-DELÀ

LUC MARIN

MÉDITATION CHRÉTIENNE
ET AU-DELÀ

Textes et composition © Luc Marin. 2021, Tous droits réservés.
Source pour les photos libres de droit : site <https://pxhere.com>

*Une demi-heure de méditation est essentielle
sauf quand on est très occupé.
Alors une heure est nécessaire.*
Saint François de Sales

La pratique de la méditation est inscrite dans le bouddhisme depuis sans doute ses débuts. Celui-ci partage d'ailleurs des pratiques très comparables avec le jaïnisme et avec l'hindouisme dont il est issu ; elles ont permis « l'éveil » du Bouddha qui, selon la légende, a décidé de s'installer sous un arbre sans rien faire d'autre que méditer pour atteindre la Vérité. Dès lors la méditation fait partie du quotidien de ces religions orientales, et plus encore dans la pratique du bouddhisme zen où elle est centrale. On attribue même cette phrase au Bouddha : « Il n'y a pas de méditation sans sagesse. Il n'y a pas de sagesse sans méditation ».



D'ordinaire on a peu conscience de la place de la méditation dans le christianisme également, et là aussi sans doute dès ses débuts. Il n'est pas exclu qu'il y ait même eu d'authentiques liens avec l'hindouisme et avec le bouddhisme : les influences des religions orientales ont pénétré tout le Proche-Orient du fait d'échanges qui ont peut-être toujours existé, et plus encore après l'épopée d'Alexandre le Grand jusqu'en Inde.

Inversement, au III^{ème} siècle avant notre ère, l'empereur indien Akosha entreprend de diffuser le bouddhisme dans son pays mais aussi dans l'ensemble de l'Asie et jusqu'aux « terres des Grecs ». Au I^{er} siècle avant notre ère les Ptolémées d'Égypte et les Romains échangent avec l'Inde par la voie terrestre de l'Asie Mineure puis par la route maritime des moussons, sur laquelle étaient transportés de nombreux biens (ivoire, épices, esclaves...), comme le rapporte l'ouvrage « Le Périples de la mer Érythrée ». On comprend alors pourquoi la carte d'Ératosthène montre une bonne connaissance de l'Inde de la part du monde occidental, et pourquoi on ne compte plus les témoignages sur les « gymnosophistes » indiens pendant toute l'Antiquité.

Il est donc certain que les idées, elles aussi, ont voyagé. C'est ainsi qu'un ascète indien aurait fini ses jours en Grèce d'après le témoignage de son contemporain, le célèbre historien Strabon ; il aurait été un membre de la délégation d'un roi indien dont parle Pline, et avec lequel on commerçait dans toute la Méditerranée. Les échanges sur la philosophie orientale paraissent d'autant plus plausibles quand on pense que c'est une ambassade de ce même monarque qui a été reçue par l'historien et philosophe Nicolas de Damas, secrétaire d'Hérode le Grand, le roi de Judée lors de la naissance de Jésus. Peu de temps après le grand philosophe juif, Philon d'Alexandrie, loue les gymnosophistes indiens qui « transforment leur conduite tout entière en une démonstration de vertu ». Difficile alors de ne pas remarquer combien les « nazirs » dans

le judaïsme du temps de Jésus ressemblent aux « sadhous » qu'on rencontre en Inde, combien les ermites et les prophètes itinérants du Proche-Orient ressemblent respectivement aux « vanaprasthas » et aux « shramanas » de l'Inde antique, et combien les « esséniens » et les « thérapeutes », admirés notamment par l'historien Flavius Josèphe en Judée et à Alexandrie, semblent avoir reçu eux aussi des traditions provenant du bouddhisme et de l'Orient : pratiques liant foi, pureté et guérison, parfois végétarisme, et sinon bains rituels, méditation et prière. Les « nazaréens », groupe dont sont issus Jean-Baptiste et Jésus, ont sans doute puisé aux mêmes sources que les nazirs et les esséniens, qui se retiraient dans les campagnes ou dans des lieux arides comme Qumran, près des rives de la Mer Morte, pour méditer les textes saints.



À cette lumière on comprend alors peut-être d'autant mieux l'importance des jours passés par Jésus dans le désert, la veillée de prière sur le Mont des Oliviers, les méditations ou les communautés établies dans des grottes aux premiers temps du christianisme, et même le voyage jusqu'en Inde attribué à saint Thomas...



Ci-dessus, Marie-Madeleine méditant dans la grotte de la Sainte-Baume. Elle est cependant loin d'être la seule disciple ayant séjourné dans un tel lieu : les parents de Jésus l'ont peut-être fait aussi, expliquant les sites où la Sainte Famille aurait vécu en Égypte selon la Tradition et peut-être de même la crèche où serait né le Christ ; des apôtres y ont médité également, des premières églises y ont été établies, et plus tard les ermites et les Pères du Désert.

Ces racines du judaïsme et du christianisme ont également beaucoup à voir avec l'islam, Mahomet recevant dans une grotte du mont Hira la révélation de la part de l'ange Gabriel, une des nombreuses figures partagées par toutes les religions abrahamiques.

La méditation sera aussi la pratique des ermites et des moines, qui se retirent du monde dans le désert ou dans la cellule de leur monastère ou même encore dans des grottes, au Proche-Orient, en Égypte, en Éthiopie et en Europe : ainsi saint Antoine et, pourtant bien longtemps après, saint François d'Assise... Ce sera encore la pratique des mystiques chrétiens et soufis, et plus généralement de tous les Juifs, Chrétiens et Musulmans, quand ils prient en recherchant le plus grand recueillement.

Autant de points communs entre les « religions du Livre », et entre celles-ci et les religions orientales.



Illustration des similitudes nombreuses entre le christianisme et le bouddhisme : moines, monastères, processions et marches contemplatives, tonsures, encens, cierges ou bougies, prières, mantras et litanies, chants qui font entrer en résonance avec l'environnement et avec l'Univers sur lesquels l'ouvrage « [l'évangile selon le Monde](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm) », librement téléchargeable à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm>, apporte un éclairage important. On peut remarquer de nombreux autres rapprochements entre christianisme et bouddhisme, au niveau des idées cette fois-ci, dans le livre « [l'évangile selon l'Olivier](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm) », lui aussi librement téléchargeable à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm>.

Au-delà de ces ressemblances apparemment superficielles, tandis que des différences bien sûr subsistent, on a peu conscience également des points communs essentiels que liste « [L'évangile selon l'Olivier](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm) ». Des chrétiens célèbres y sont cités, comme Thomas Merton ou Sundar Singh, sadhou indien converti, qui ont déployé des trésors de spiritualité rapprochant encore davantage certains aspects du bouddhisme et du christianisme. Et l'on a peu conscience du fait que la méditation est certainement l'un de ces points communs essentiels. [Ce même ouvrage déjà cité](#) le montre encore en évoquant les noms du christianisme qui en ont fait l'éloge, mais souligne aussi le fait que la méditation est une des pratiques chrétiennes au même titre que dans d'autres religions. Elle est même explicitement citée dans le catéchisme officiel de l'Église Catholique : « la tradition chrétienne a retenu trois expressions majeures de la vie de prière : la prière vocale, la méditation, l'oraison. Un trait fondamental leur est commun : le recueillement du cœur ». Elle est pratiquée depuis les origines

du christianisme, par les moines et pas seulement, comme on l'a déjà noté plus haut. Elle se manifeste notamment par le « silencieux amour » évoqué par saint Jean de la Croix au XVI^{ème} siècle. Elle peut en fait se décliner en oraisons de différents niveaux, depuis l'oraison vocale jusqu'à une oraison silencieuse menant à l'union mystique avec Dieu, ainsi que l'expose sainte Thérèse d'Avila (« Le Château intérieur »). Elle peut se pratiquer en suivant les « exercices spirituels » recommandés par saint Ignace de Loyola. Elle peut aussi s'appuyer sur une lecture, un verset des Textes Saints comme le suggère Jean Cassien au IV^{ème} siècle (qui disait s'inspirer d'une pratique provenant des premiers moines et apôtres), ou sur la récitation du rosaire chez les catholiques (éventuellement avec l'aide d'un chapelet, ce qui nous rapproche beaucoup à nouveau de pratiques bouddhistes puis musulmanes). À sa place l'on peut également répéter le simple mot « Maranatha » (de l'araméen signifiant « Viens, Seigneur », expression présente dès les premiers textes chrétiens), comme le propose le bénédictin John Main au XX^{ème} siècle (et donc à la façon d'un « mantra » bouddhique), ou bien encore le seul nom de Jésus comme le font les moines orthodoxes qui pratiquent « l'hésychasme » ou « prière du cœur » en s'appuyant sur le rythme de la respiration (cette pratique présentant elle aussi bien des ressemblances avec certaines techniques orientales).

L'oraison silencieuse et la méditation sont, on le voit, très présentes dans le monde chrétien. Saint François de Sales a même dit avec humour : « Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire ». Logiquement des livres, des sites internet, proposent des méthodes qui s'appuient sur ces mêmes principes, et montrent combien peuvent être proches les différentes traditions. La méditation chrétienne est même très naturellement et directement liée à ce qu'on appelle la « pleine conscience » en ce qu'elle est, dès les origines, particulièrement ouverte sur ce qui nous entoure, et en particulier sur les autres : « Le moi intérieur n'est pas seulement ce qui reste quand nous nous détournons de la réalité extérieure. Il n'est pas simple vide, ou inconscience » : « notre moi profond » n'est pas « totalement déconnecté du monde », comme le notait déjà Thomas Merton entre autres, pour qui « le partage infini est la loi de vie intérieure de Dieu », que l'on rejoint en soi par la méditation. À la source, toujours cette semblable idée en effet : « C'est dans la mesure même où l'homme pénètre en soi qu'il pénètre en Dieu et dans la mesure tout autant où il pénètre en Dieu qu'il parvient à soi. Pour trouver Dieu en réalité, il lui faut descendre jusqu'en cette profondeur de soi où il n'est plus qu'image de Dieu ; là même où, au jaillissement de soi, il ne se trouve plus que Dieu » a écrit le père Henri Le Saux. Ainsi la méditation permet-elle de trouver Dieu, avec toutes Ses « Qualités » dont il est question dans mes autres ouvrages, disponibles librement eux aussi, notamment « [L'évangile selon le monde](#) » et « [L'évangile selon les prophètes et les mystiques](#) ». Ainsi la méditation permet-elle de Le trouver afin qu'Il S'exprime en nous avec tout ce que cela signifie de sérénité, de puissance, de richesse et d'amour.

Le présent ouvrage permet de s'y initier sous une forme originale. Il permet à chacun d'en lire ou au contraire d'en sauter des pages ou des passages entiers selon son besoin, son humeur, le moment de la journée... Il peut être lentement médité ou rapidement feuilleté pour simplement inspirer et lancer vers d'autres textes ou prières. Plutôt qu'un essai, j'ai choisi en effet l'apparence d'un poème qui nous guide et qui est sublimement illustré par de nombreuses photographies : bravo aux auteurs de celles-ci et merci, ainsi qu'au site

pxhere.com qui propose à tous ces ressources libres de droit. Quant au texte, il prend modèle d'une certaine façon sur Ignace de Loyola et ses « exercices spirituels » mais s'inspirant, plutôt que de la vie de Jésus, de l'ensemble de la Bible. Ainsi l'on retrouve l'esprit de la Genèse, qui nous replonge dans la création de la nature et au plus profond de l'Univers, jusqu'au message des Prophètes puis du Nouveau Testament. Cet ouvrage, ce faisant, tente de s'ouvrir à tous les croyants et même, encore plus généralement, à ceux qui ne se rattachent à aucun courant, à aucune confession ou à aucune église, mais se reconnaissent dans l'essentiel des grandes idées portées par tous ceux que nous avons cités, le plus universellement.

Mettons-nous donc dans des dispositions permettant de nous recueillir.

Comme nous l'avons dit, la méditation, et plus encore la méditation chrétienne, n'est pas déconnectée de notre monde : même dans une grotte comme celles dont nous avons parlé, même dans le lieu le plus reculé, nous sommes au cœur de l'Univers dans son infinité, nous y sommes liés et nous sommes liés mutuellement ; nous sommes particulièrement en communion avec tous ceux qui prient ou méditent comme nous ; ils nous montrent leur exemple, ils nous communiquent la sérénité et la puissance de leur recueillement. La méditation n'est donc pas déconnectée de notre environnement : elle y puise sa force ; elle tire même une grande partie de son origine et de sa motivation dans les énergies les moins sereines et dans les tumultes pour finalement les dépasser, les renverser, les transformer, comme le ferait un alchimiste ; et bien sûr elle s'appuie sur les énergies les plus positives, sur les vies, sur les harmonies, sur les beautés qui nous entourent ou qui peuplent notre mémoire ; elle sollicite la part de divin que nous avons en nous et que nous cherchons ainsi à faire resurgir, à développer, à faire grandir...

Nous avons parlé plus haut des quelques différences qui peuvent subsister avec les croyances orientales, et d'ailleurs également entre celles des différentes religions que sont hindouisme, jainisme et bouddhisme. Il serait trop long de les détailler ici. Mais l'on pourra retenir les étapes assez partagées par toutes celles-ci, qui consistent à appliquer son attention sur quelque chose de précis (souffle, son, objet, image telle qu'un « yantra » chez les hindous ou un « mandala » chez les bouddhistes, ou bien sûr telle qu'une rosace ou une image sainte chez les catholiques, ou une icône comme chez les orthodoxes (autant de supports qui révèlent à nouveau bien des similitudes entre les différentes traditions...), éventuellement avec l'aide d'une musique, d'une incantation (un « mantra » ou son équivalent dans d'autres civilisations), et en adoptant une position rituelle (parfois codifiée), pour peu à peu se détacher de ce qui est matériel et source de distraction. Alors l'on peut laisser toute agitation et tout questionnement se transformer et s'élever vers un détachement total, un concept pur et même Dieu dans certaines religions comme ça l'était déjà dans l'hindouisme. Nous sommes

alors bien près de l'idée de fusion en Dieu que l'on retrouve chez les mystiques des religions issues de la Bible en général et du christianisme en particulier, et les pratiques pour y parvenir paraissent également bien similaires : fixation de l'esprit sur une icône, lecture d'un texte saint, répétition d'un verset ou d'une prière... Au fil des pages suivantes nous proposons des images et des vers de notre composition, reposants et inspirants ; mais il ne s'agit que d'une proposition. Et nous donnons peu après d'autres idées qui permettent de varier les supports de la méditation : des références et des liens vers d'autres images ou des sortes de « mandalas chrétiens », nouveaux également ; ou au contraire des versets utilisés plus classiquement ; et de nombreuses citations de textes saints importants. Tous peuvent être aussi inspirants, selon la sensibilité de chacun, le besoin, le moment... On pourra aussi observer la flamme d'une bougie ou simplement s'imprégner d'un environnement paisible ou signifiant ; on pourra se laisser guider par un son, une musique, un chant, comme ceux des religieux dans leurs monastères : encore bien des points communs entre des civilisations très éloignées géographiquement, mais qui se retrouvent de façon très troublante sur ces pratiques destinées à apaiser, à inspirer et à élever.

Pour ce faire il peut donc être profitable de s'installer dans le lieu le plus adapté, entouré de calme et de beautés (paysage serein et agréable à voir, ou autre lieu calme et confortable, pièce inspirante par sa décoration ou au contraire parce qu'elle est la plus dépouillée, dans l'esprit de l'environnement des moines et des saints que nous avons cités...). Sollicitant nos sens, la méditation se révélera encore plus efficace et reliée au monde si l'on n'entend que le silence ou quelques bruits très doux (écoulement de l'eau, chant des oiseaux...) ou des sons qui nous font ressentir combien l'on peut être en harmonie avec notre environnement et avec l'Univers tout entier (musiques décontractantes, chants qui résonnent et font vibrer à l'unisson avec ce qui nous entoure, chœurs monastiques...), ou encore si l'on est environné de parfum, d'encens ou de lumière tamisée...

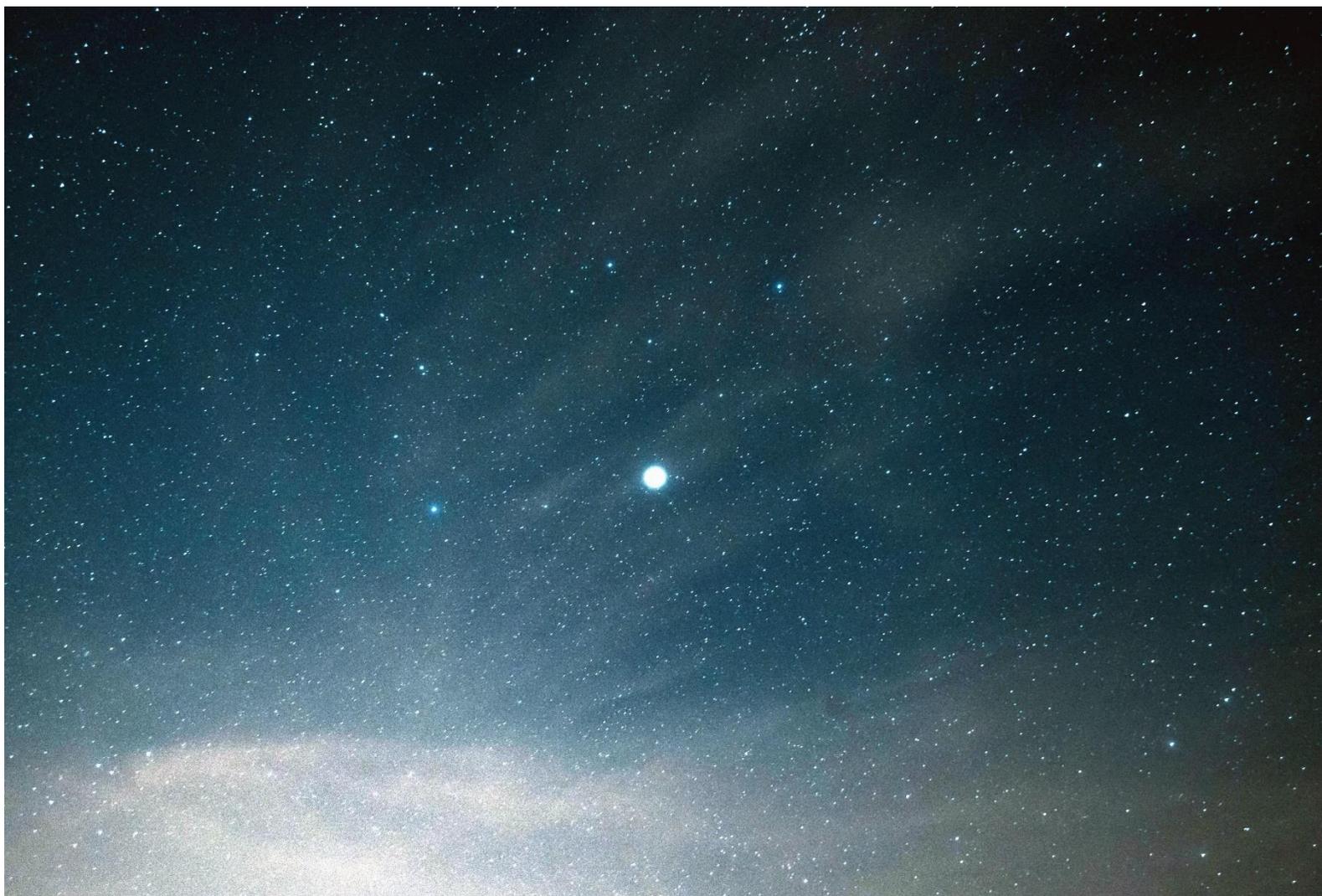
Cela fait, on peut s'attacher à respirer calmement et peut-être même, les premiers temps, en comptant lors de chaque inspiration et lors de chaque expiration, ou en suivant la cadence des syllabes d'un nom ou celle des mots d'une prière : ainsi ceux du « Notre Père », qui peut très bien s'y prêter en étant scandé par groupe de trois ou quatre syllabes, l'important étant surtout de trouver son propre rythme, le plus naturel et le plus relaxant...

Alors commençons, par exemple avec cette proposition...

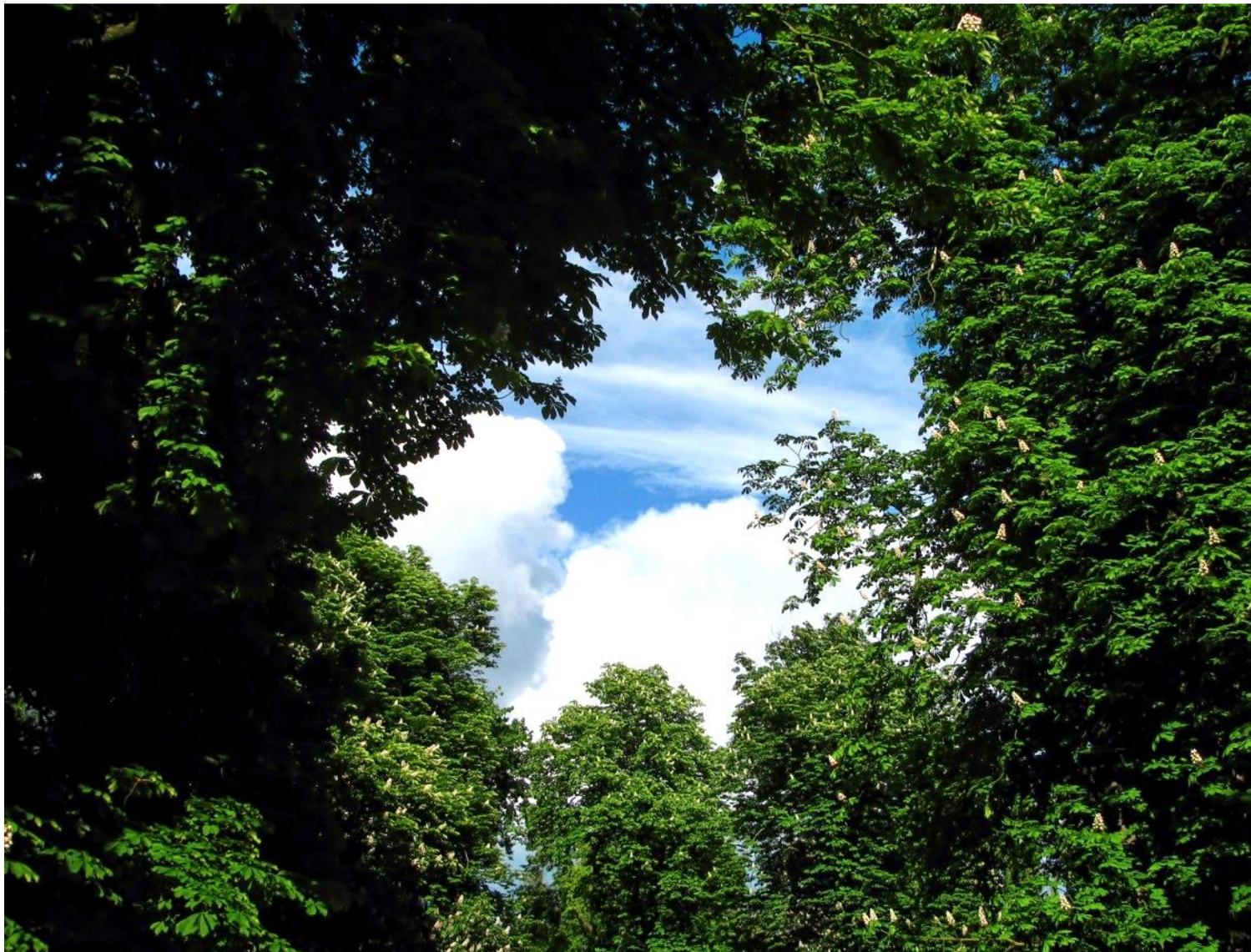
DANS LE VIDE, DANS LE CALME, DANS LE NOIR,
RIEN DE PLUS QU'UN SOUFFLE, DÉRISOIRE, ...



... DANS LA PAIX, SANS PASSION, SANS AUTRE MOUVEMENT
QUE CELUI QUI SOULÈVE LA POITRINE TRANQUILLEMENT.



LE SOUFFLE QUI AGITE MOLLEMENT LES BRANCHES DES ARBRES, ...



... ET LA DOUCE CLARTÉ QUI NOUS BAIGNE, NOUS ENTOURE,
LUMIÈRE QUI TRAVERSE LES FEUILLES ET TOUTE LA NATURE,



LA MUSIQUE DES SONS, DEPUIS CELUI DE L'EAU...



... JUSQU'ÀUX CHANTS JOYEUX ET VARIÉS DES OISEAUX.



RAPPELLE-TOI LA DOUCEUR DU VENT CHAUD SUR TA PEAU,
LES REFLETS DU SOLEIL SUR LA SURFACE DE L'EAU.



RAPPELLE-TOI LES ANIMAUX QUE NOUS SOMMES OU ÉTIENS...



... QUI SE NOURRISSENT DES CADEAUX DE LA CRÉATION.
REPENSE AUX ANIMAUX ET À LEUR RYTHME LENT,...



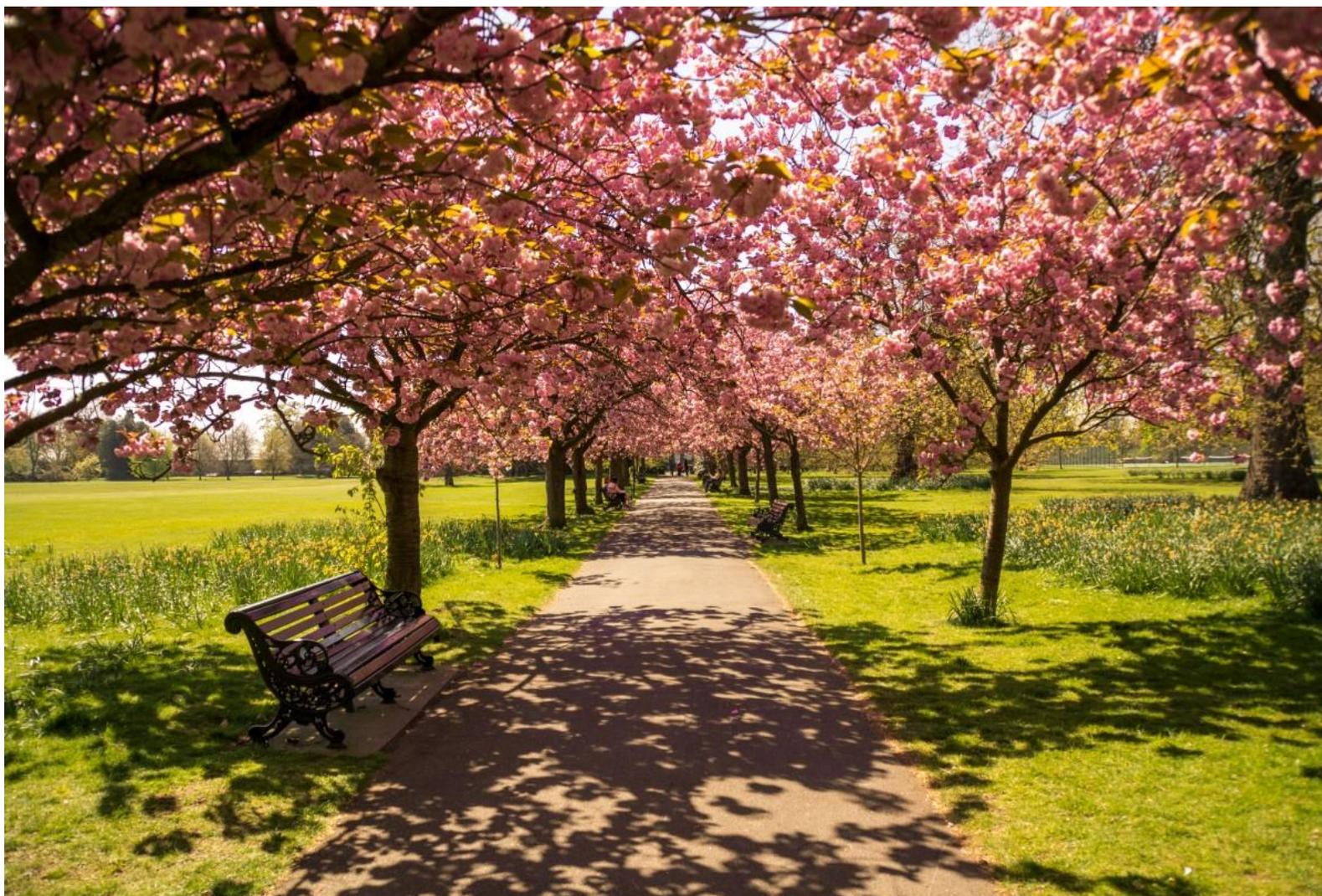
... LOIN D'ÊTRE DÉBORDÉS PAR STRESS, ANGOISSES OU DÉTRESSES,
S'ÉTIRANT AU SOLEIL OU DORMANT, INSOUCIANTS.



PENSE À CE QUE TU AIMES, À CE QUE TU TROUVES BEAU.



CES MERVEILLES SE TROUVENT EN GRANDE PROFUSION :
DANS TON CŒUR ET DANS TON IMAGINATION,
CONTEMPLÉES SANS RÉSERVE, SANS LIMITE, SANS DÉFAUTS.



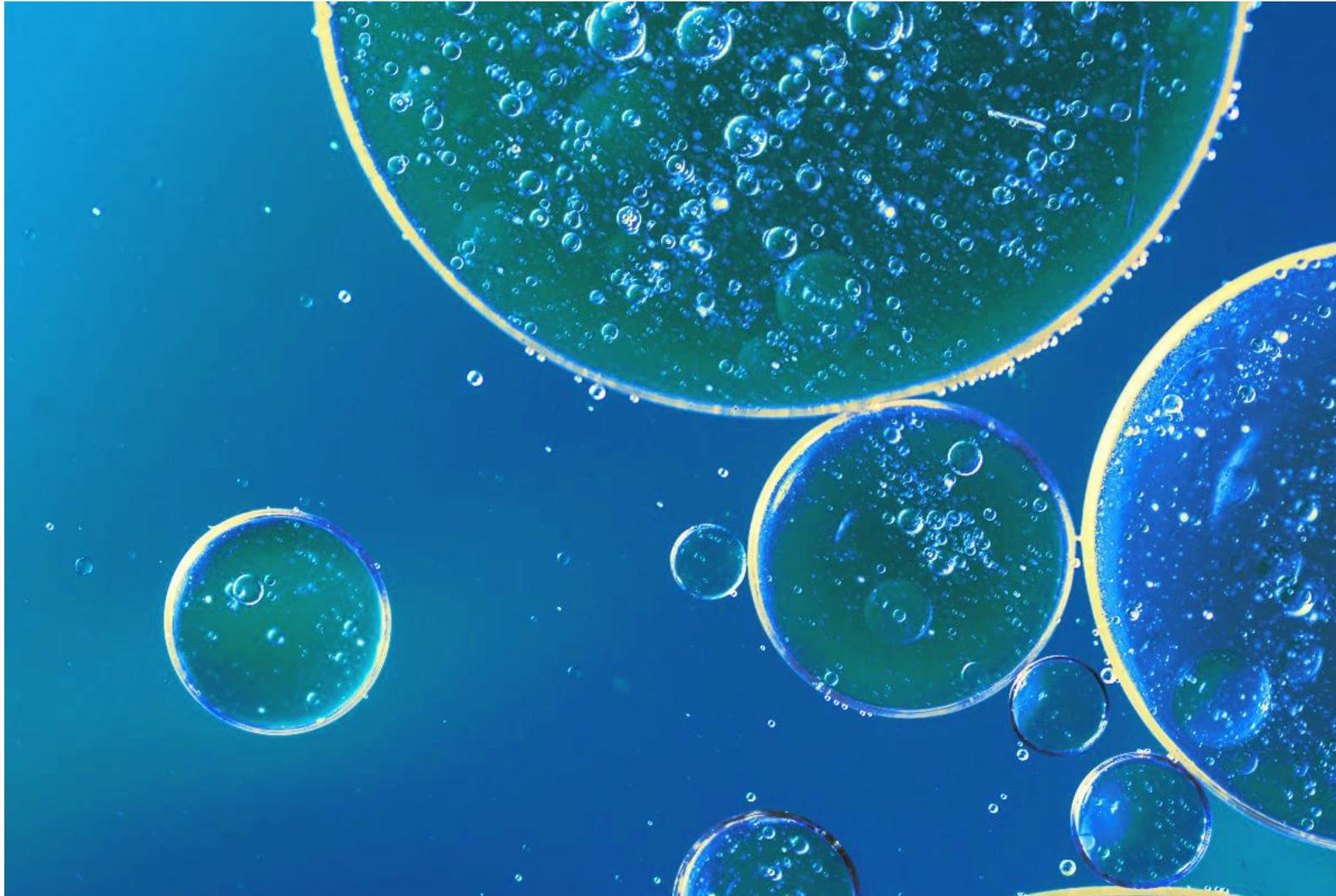
PENSE À TOUT CE QUE TU AS FAIT DE BIEN, QUE TU FERAS DE NOUVEAU.



PENSE QUE RIEN N'EST PARFAIT NI VOUÉ À DURER,
SI CE N'EST L'UNIVERS, MODÈLE D'ÉTERNITÉ....



... ET C'EST EN LUI QUE NOUS AVONS ÉTÉ CRÉÉS,...



... SENSIBLES AUX FORCES ET BEAUTÉS QUI VIENNENT D'EN HAUT.



TOUT A COMMENCÉ UN JOUR PAR UNE NAISSANCE
CELLE DE L'HUMANITÉ AU CŒUR DE LA NATURE,...



... SOUMISE AUX LOIS DE DIEU COMME L'EST TOUT L'UNIVERS,
NAISSANCE – CONNAISSANCE DE NOS ERREURS, NOS FAIBLESSES.



TOUT A COMMENCÉ PAR LA VIE HUMBLE, LE LABEUR
DES HOMMES SIMPLES DE TOUS LES PAYS ET TOUT ÂGE, ...



... TRAVAILLANT EN FAMILLE, ET AVEC GRAND COURAGE
DANS LA SAVANE, LES MONTAGNES, LES VILLAGES, LES DÉSERTS.



TOUT A COMMENCÉ PAR UN ABANDON TOTAL
ET PAR LA MAGNIFIQUE VOCATION NATALE ...



... DES HOMMES ET DES FEMMES, TOUJOURS PLUS LIÉS
POUR QUE L'HISTOIRE AVANCE ET QUE RÈGNE LA PAIX.



CE NOUVEAU MONDE LES PROPHÈTES L'ONT ANNONCÉ.
LE VOICI QUI APPROCHE, LE VOICI QUI ARRIVE !
CERTAINS N'ONT EU DE CESSÉ DE CROIRE ET D'ESPÉRER.



ILS ONT EU BIEN RAISON, SE POSTANT SUR LA RIVE,
AU BORD DE LA MER MORTE OU DES PLAINES ARIDES,
EN JEÛNES, EN PRIÈRES, ATTENDANT LE MESSIE.



CAR LE JOUR L'A VU NAÎTRE : LA NOUVELLE A FRANCHI
LES FRONTIÈRES DU PAYS, ET LES CHOSES ONT CHANGÉ,
DES RIVES DE L'ORIENT, EN MÉDITERRANÉE,
JUSQU'À L'EST ET À L'OUEST, EN TOUTE EXTRÉMITÉ.



PARTOUT DES TEMPLES NOUVEAUX ONT ÉTÉ ÉDIFIÉS,
CÉLÉBRANT TOUS LES VŒUX TRÈS ANCIENS EXAUCÉS.
ESPÉRONS AUSSI DIEU, QUI CONSOLE ET QUI EST
TOUT À LA FOIS REMÈDE, REMPART ET BOUCLIER.



DANS LE SILENCE OUBLIE TOUT, DANS LE CALME FAIS DE MÊME,
COMME LES FRÈRES ET LES SŒURS DANS LEURS BEAUX MONASTÈRES, ...



... PRÈS DES EAUX QUI RENDENT PURS, PRÈS DES EAUX DU BAPTÊME,
OÙ LES VOIX ONT CRIÉ AU MILIEU DU DÉSERT, ...



... OU ENCORE QUI S'UNISSENT POUR CHANTER DE CONCERT,
ALORS MÉDITE, PRIE, SEREINEMENT FAIS DE MÊME.



RESPIRE BIEN DANS LE CALME, ET SURTOUT SOIS EN PAIX :
DIEU NOUS AIME ET NOUS L'A SANS CONTESTE MONTRÉ.



ALORS TOUT S'ÉCLAIRE COMME JÉSUS A ÉCLAIRÉ,
MODÈLE PARFAIT PAR SA VIE, SA RÉSURRECTION.



IL PERMET DE REVIVRE APRÈS CHAQUE CONVERSION
ET OUVRE UNE NOUVELLE ÈRE OÙ TOUT EST MAGNIFIÉ.



LE CHRIST ET LES MARTYRS ONT SOUFFERT MILLE TOURMENTS,
ET LES EXCLUS DU MONDE ACCABLÉS PAR LA PEINE !
QUE SONT DONC TES PETITES INFORTUNES QUOTIDIENNES ?



À GENOUX OU ASSIS COMME UN PAUVRE, COMME UN HUMBLE,
MÉDITONS SUR NOS ACTES, NOS PENSÉES ET NOS RÊVES :
CAR CHACUN SAIT COMBIEN LA PRIÈRE NOUS SOULÈVE.



ELLE SOULÈVE LES MONTAGNES : ENTENDS-LES DONC QUI TREMBLENT.
ELLE FAIT CONSTRUIRE ÉGLISES ET TEMPLES PAR LES HOMMES.



ELLE RAPPROCHE CEUX QUI PRIENT, ELLE UNIT, ELLE RASSEMBLE
ET ALORS ILS ÉCOUTENT, PROGRESSED ET SE TRANSFORMENT.



AINSI SOMMES-NOUS TOUS, ENSEMBLE ET SANS RÉSERVE :
NOUS SOMMES PRÊTS À L'ERREUR, MAIS AUSSI À RENAÎTRE ...



... À UNE TOUT AUTRE VIE, DÉJÀ LÀ SUR CETTE TERRE,
ET PLUS TARD DANS LES CIEUX, SI LA FOI NOUS ÉLÈVE.



ET COMBIEN ELLE ÉLÈVE, Ô COMBIEN SI ON LE VEUT,
OÙ QUE L'ON AILLE, OÙ QU'ON SE TROUVE, OÙ QUE L'ON SOIT :
ON NOUS L'A BIEN DIT : « VOUS ÊTES LE TEMPLE DE DIEU ».



NOTRE CORPS EST UNE COUPE : IL CONTIENT ET REÇOIT
L'ESPRIT QUI EST EN NOUS, NOUS ENTOURE ET NOUS CHOIE :
JAMAIS L'ON N'EST VRAIMENT SEUL, NI EN AUCUN LIEU.



TES PROCHES SONT AVEC TOI, DANS NOTRE MONDE COMME AU CIEL,
ILS TE SUIVENT, ILS T'INSPIRENT, ILS TE DONNENT DE LA FORCE, ...



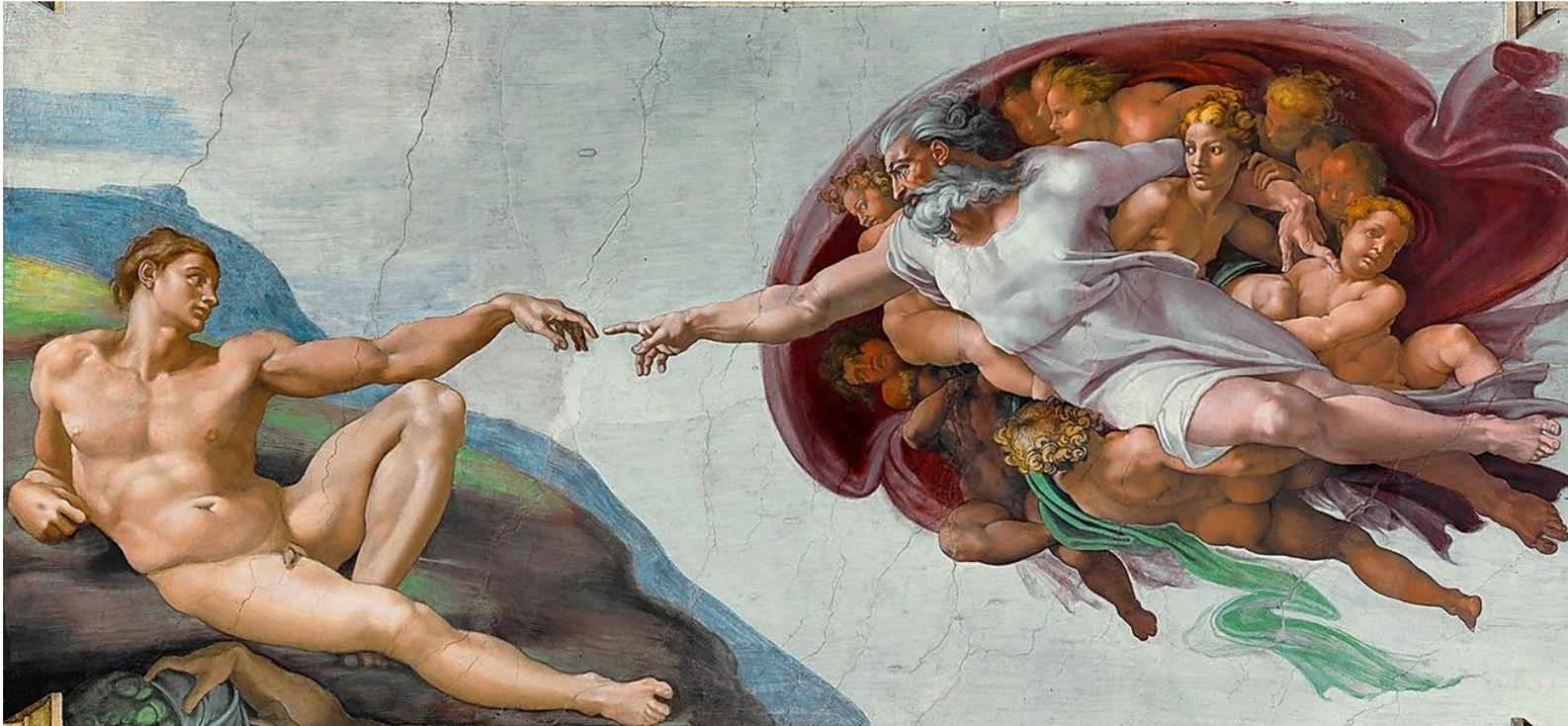
... COMME LES SAINTS QUI NOUS GUIDENT ET NOUS MONTRENT L'ESSENCE ...



... PAR LES PAUVRES, PAR LES HUMBLES, DE CE QUI EST ESSENTIEL.



L'ESPRIT LUI-MÊME ÉCLAIRE SUR LES DONS QU'IL CONFÈRE ;
ILS NOUS RAPPROCHENT DE DIEU QUI NOUS A TOUS CRÉÉS.



NOUS AVONS EN TOUT À EN FAIRE COMME LA TERRE :
LES EXPLORER, EN PRENDRE SOIN, ET LES CULTIVER ...



... PUIS DEVENIR MEILLEURS EN LES LAISSANT BIEN CROÎTRE
ET PORTER DE BEAUX FRUITS COMME LES ARBRES DU VERGER.



GRÂCE À CES DONS VOIS CHAQUE PEINE ET VOIS CHAQUE LABEUR
COMME UN PAVÉ POSÉ SUR LE TORTUEUX CHEMIN
QUI MÈNERA UN JOUR ENFIN QUAND CE SERA L'HEURE,
DANS LE CIEL AU VASTE JARDIN EMPLI DE ROSES.



EN CE LIEU CEUX QUI ONT PU SOUFFRIR SE REPOSENT
PRÈS DE DIEU, PRÈS DES SAINTS, AU PLUS LOIN DES MALHEURS.



EN ATTENDANT CE DOUX ET CE SI SUBLIME TEMPS,
GOÛTE DONC CHAQUE MOMENT, GOÛTE DONC CHAQUE INSTANT ...



... COMME UN OBJET PRÉCIEUX, COMME UNE RARETÉ,
UN ÉTINCELANT JOYAU DÉCOUVERT DANS UN CHAMP.



TANT ILS VIENNENT DES MÊMES SOURCES, TANT ILS SONT PARTAGÉS,
LES DONS NOUS UNISSENT, ET NOUS POUSSENT À MARCHER
DANS LA MÊME DIRECTION POUR ALLER VERS LES AUTRES, ...



... APPRENDRE À LES CONNAÎTRE, ET SOIGNER ET AIDER,...



... COMME NOUS SOMMES DESTINÉS, DANS LE MONDE TOUS LES ÊTRES.



N'AYONS DONC PEUR DE RIEN, ENCORE MOINS D'ÊTRE EN PAIX
SI L'ON NE CESSE DE S'ÉLEVER, ET SI L'ON AIME BIEN.



La méditation nous aide à nous élever, à nous transformer.

« Méditer n'est pas apprendre à faire, c'est apprendre à être » nous dit John Main.

Ceux qui voudront aller plus loin pourront s'inspirer de la proposition de ce moine bénédictin consistant, comme vu plus haut, à répéter le simple mot « Maranatha » (de l'araméen signifiant « Viens, Seigneur ») ou bien le simple nom de Jésus (à la manière des moines orthodoxes pratiquant « l'hésychasme » ou « prière du cœur », s'appuyant sur la respiration comme certaines pratiques orientales).

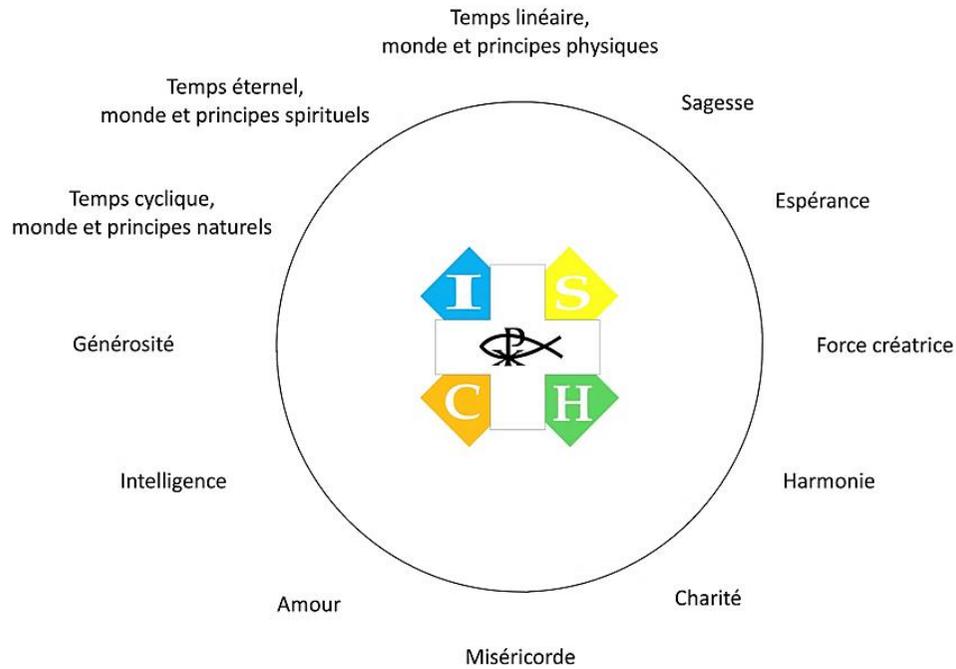
Ce pourra être aussi un questionnement sur un verset, une citation, une prière ; dans cet esprit l'on pourra suivre Jean Cassien qui recommandait, au IV^{ème} siècle déjà, à toute personne souhaitant apprendre à prier, de prendre un simple verset des Textes Saints et de le répéter, de la même façon qu'un mantra à nouveau, afin de chasser les distractions et de se placer dans un état propice au recueillement.

Jean Cassien disait baser cette pratique sur celle des Pères du Désert, qui eux-mêmes la faisaient remonter à l'époque de Jésus et des apôtres. Elle permet ainsi de demeurer immobile avec Dieu mais pas seulement ; car c'est une mise en condition, un point de départ permettant d'aller plus loin. À travers les méthodes proposées par Jean Cassien et par d'autres, il s'agit de s'appuyer sur un mot ou sur une phrase mais qui ont un sens, et même souvent un sens profond, qui n'apporte pas quelque chose par sa répétition-même, mais par ce qu'elle contient, ce qu'elle représente, ce qu'elle exprime, ce qu'elle suscite. Une fois mis dans un état propice à la sérénité, cette méthode ouvre donc à la réflexion, à la méditation, à l'élévation pour approcher, au-delà de tout ce qui est apparence et distraction, de Dieu Lui-même... Voilà le miracle de la méditation : partir du plus profond et atteindre le plus haut.

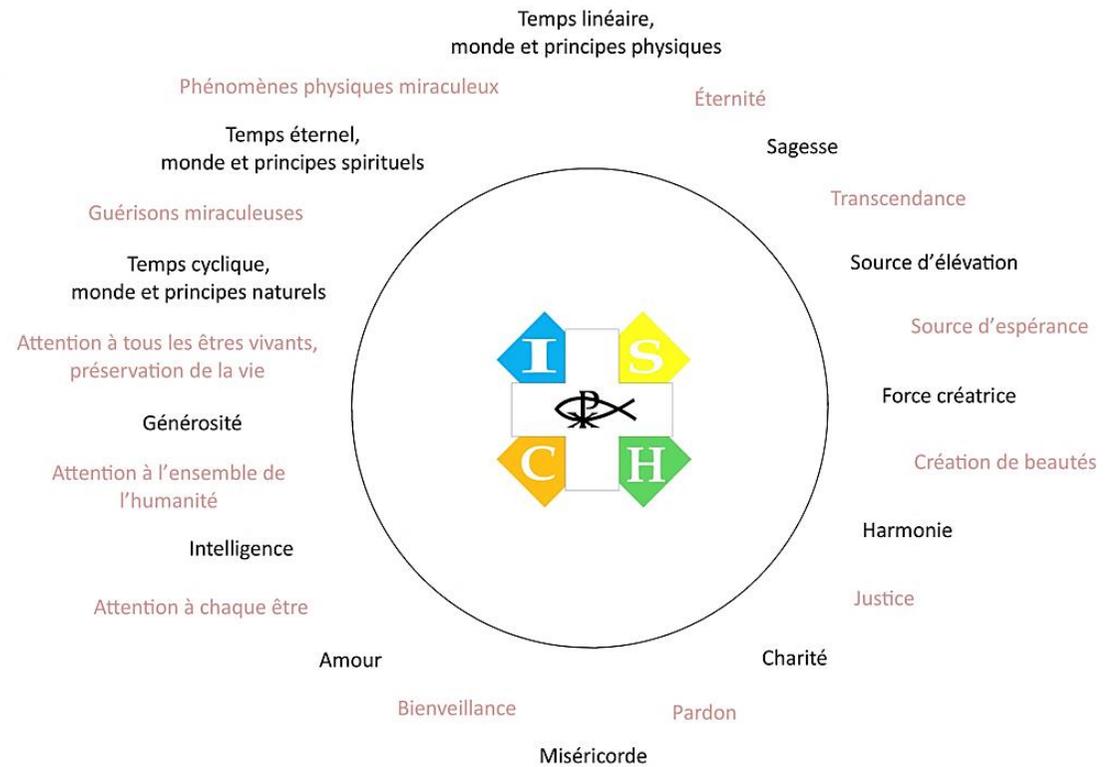
En procédant de cette manière l'on approche de plus en plus de l'idée de prière. Ou des oraisons de niveaux croissants définis par sainte Thérèse d'Avila : oraison vocale mais aussi oraisons silencieuses depuis l'oraison méditative s'appuyant sur la vie du Christ ou des images pieuses, à l'oraison de recueillement, l'oraison de quiétude, l'oraison contemplative, et ainsi jusqu'à une oraison célébrant l'union mystique avec Dieu. De fait, dans le christianisme, méditation, prière ou oraison peuvent prendre diverses formes et être plus ou moins libres ou structurées selon le moment, selon l'état d'esprit... Elles rythment la journée comme dans les monastères ; ou bien partent, à chaque instant que l'on veut, d'un sentiment, d'une image ou d'un texte comme dans le présent ouvrage. Elles nous engagent dans un dialogue avec Dieu où l'on repense à ce que l'on a fait ou à ce que l'on a vécu, à ce qui nous entoure et qu'Il a créé, et à ce que l'on pourrait faire pour être toujours davantage en harmonie avec Lui. Elles finissent par exemple en récitant le « Notre Père » qui, en lui-même, contient déjà l'essentiel et l'essence de tout cela. Sur internet des pages donnent des conseils pour structurer la prière. Autres compléments à cet ouvrage, un site (<https://www.evangelie-monde.fr>) et deux autres livres (« [Textes pour le quotidien](#) » et « [Images pour le quotidien](#) », librement téléchargeables à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm>), permettent de varier les points de départ de l'oraison, de la méditation ou de la prière, issus d'images inspirantes ou de textes saints.

Pour aller plus loin encore :

Il semble que les différentes situations que l'on vit et auxquelles répondent la méditation, comme les différentes qualités que l'on cultive au moyen de celle-ci, puissent être distinguées et organisées comme cela a été vu dans l'ouvrage déjà cité, « [l'évangile selon le Monde](#) », librement téléchargeable également à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm> .



Ces qualités peuvent se combiner entre elles pour en déterminer d'autres :



Cette idée de combinaisons fertiles, bref de créations, est au cœur de la croyance en Dieu dans le christianisme et dans les autres religions abrahamiques. Et en effet il s'agit de qualités qu'on pourrait qualifier de « divines » si l'on est croyant, et que l'on peut embrasser à travers une organisation symboliquement associée au cercle (avec tout ce que cela implique de liens et d'infinitude), au nombre douze (mais montrant des combinaisons possibles allant à l'infini, comme cela est expliqué dans l'ouvrage cité), à des propriétés physiques et mathématiques (en rapport avec des notions telles qu'énergie, lumière, son et vibrations selon de multiples harmoniques, à rapprocher possiblement de « l'Aum » des croyances et des religions de l'Orient comme cela a été suggéré aussi dans le même ouvrage) : on comprend aisément combien tout cela est lié à ce que l'on peut ressentir ou essayer d'approcher au cours de la méditation.

Il serait trop long de tout reprendre ici mais l'on pourra remarquer que ces principes sont proches de nombreuses autres notions : sur le plan religieux du principe trinitaire, ou encore des noms ou des vertus divines selon plusieurs religions ... Comme le fait apparaître encore « [l'évangile selon le Monde](#) », elles sont également à mettre en relation avec les différents grands archétypes humains et avec les grandes familles animales et donc avec les douze signes du Zodiaque, qui eux-mêmes correspondent aux principaux caractères humains ou animaux, aux différents types de lieux que l'on trouve sur Terre, etc. Ces qualités sont associées aussi bien à ces images et principes symboliques (faisant le lien avec bien des croyances de bien des cultures et civilisations comme cela est vu dans le même ouvrage) qu'au parcours de Jésus et aux qualités des prophètes, des mystiques et des croyants les plus humbles : voir encore à ce sujet « [l'évangile selon le Monde](#) » mais aussi « [l'évangile selon les prophètes et les mystiques](#) », tous deux librement téléchargeables à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm> .

À ce titre on comprend aisément encore combien cela a à voir avec l'élévation qu'on espère atteindre au moyen de la méditation et au-delà, même quand elle a cessé, à chaque instant de notre vie, à tout moment de la journée. Et quand nous parlions, en partant de points de départ multiples mais, par l'oraison, par la méditation ou par la prière, de prendre conscience de ce qui nous entoure, de ce qui vient de Dieu et de ce qui nous permet d'être toujours plus en harmonie avec Lui, nous pouvons penser que toutes ces choses reflètent, présentent, expriment, bien des aspects des principes essentiels que nous avons cités ; et par suite qu'ils sont donc ce que la méditation peut viser et aider à cultiver en chacun d'entre nous au quotidien, prolongeant le moment particulier de celle-ci et renforçant ses bienfaits durablement.

Difficile de ne pas réaliser combien ces qualités sont liées aux principes de respect, d'amour, de compassion et d'élévation qui sont ceux de bien des croyances dans bien des civilisations, et de bien des hommes qui les ont logiquement au fond du cœur, exprimant l'idée que Dieu « les a faits à Son image » comme on le lit dès la Genèse. En s'aidant de l'organisation en douze grandes directions dont nous parlions plus haut et qui est au centre des autres ouvrages que nous avons cités, on peut en tirer une liste de douze principes de pensée, de foi et de vie.

Cela nous mènerait alors à quelque chose proche de ceci :

1. Vis, pense, agis et communique en aimant et respectant les lois de la nature, le fait qu'il y a des forces qui nous dépassent, le temps qui s'écoule, des cycles qui scandent notre monde, tout cela participant du fait qu'il y a la vie et les créations et qu'elles viennent toutes de Dieu. On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements notamment « tu aimeras Dieu par-dessus tout » et « tu sanctifieras les fêtes ». Et le résumé par Jésus des commandements touchant à Dieu : « tu aimeras le Seigneur ton Dieu ».

2. Vis, pense, agis et communique en aimant et respectant ce qui est vivant, les animaux, les êtres humains, y compris toi-même. On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements, notamment « tu ne tueras point ». Et le résumé par Jésus des commandements touchant à l'homme : « tu aimeras ton prochain comme toi-même ».

3. Vis, pense, agis et communique en vérité, avec intelligence, avec pertinence, de façon utile, pour aider, pour apprendre, pour élever. On retrouve là l'un des Dix Commandements : « tu ne porteras pas de faux témoignage ». Ainsi que l'un des Quatre accords toltèques : « que votre parole soit impeccable », sans médire, sachant que les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. Et deux des trois tamis de la parole évoqués notamment par Frédéric Lenoir : « le tamis de l'utilité » et « le tamis de la vérité ».

4. Vis, pense, agis et communique avec amour, avec douceur, sans blesser, à commencer dans tes relations avec tes proches, et au-delà avec tous ceux qui t'entourent ou vivent dans notre monde. On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements, notamment « tu honoreras ton père et ta mère ». Ainsi que l'un des Quatre accords toltèques : « que votre parole soit impeccable », sans médire, sachant là encore que les mots ont du poids. Et l'un des trois tamis de la parole évoqués notamment par Frédéric Lenoir : « le tamis de la bienveillance », voire aussi « le tamis de l'utilité ».

5. Vis, pense, agis et communique avec compréhension, avec miséricorde, avec bienveillance, avec recul, avec hauteur, loin ou au-dessus des erreurs, des errances, des défauts habituels dans notre monde. On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements, notamment « tu ne te laisseras pas aller à des pensées ou des désirs impurs ». Mais aussi l'un des Quatre accords toltèques : « ne pas faire des choses une affaire personnelle » car il s'agit de sortir de l'égoïsme et comprendre que ce que disent et font les autres n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs croyances, de leurs expériences, de leur situation, du point où ils se trouvent sur le chemin de l'élévation. Et l'un des trois tamis de la parole évoqués notamment par Frédéric Lenoir : « le tamis de la bienveillance ».

6. Vis, pense, agis et communique sans excès, avec ce qui est seulement nécessaire, avec humilité, avec modestie, sans convoitise.

On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements, notamment « tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain, tu ne convoiteras ni sa femme, ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, ni rien qui lui appartienne », et par suite « tu ne commettras pas de vol ». Et le refus des « Quatre mauvaises herbes » citées par Frédéric Lenoir : « l'esprit de possession, l'esprit d'avidité, l'esprit de convoitise, l'esprit de domination ».

7. Vis, pense, agis et communique avec équité, avec justice, avec rigueur et vérité.

On retrouve là l'un ou plusieurs des Dix Commandements, notamment « tu ne porteras pas de faux témoignage ni ne mentiras », et l'un des trois tamis de la parole évoqués notamment par Frédéric Lenoir : « le tamis de la vérité ».

8. Vis, pense, agis et communique avec franchise, avec sincérité, avec détermination, avec une grande entière, en faisant de son mieux mais sans chercher à aller au-delà de ses capacités ou de ses limites.

On retrouve là deux des Quatre accords toltèques : « faites de votre mieux », sachant que lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous finissez par agir contre vous, souffrir de ne pas avoir atteint un objectif ; et « ne faites aucune supposition » : ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs, communiquez clairement avec les autres pour éviter malentendus, tristesse et drames. Nous sommes aussi assez près de l'un des trois tamis de la parole évoqués notamment par Frédéric Lenoir : « le tamis de la vérité ».

9. Vis, pense, agis et communique en tentant toi-même de t'élever.

Nous sommes là assez près de l'idée globale des Dix Commandements et des Quatre accords toltèques.

10. Vis, pense, agis et communique avec sagesse, de façon posée, en réfléchissant avant d'agir.

On retrouve là l'idée générale des trois tamis de la parole de Frédéric Lenoir.

11. Vis, pense, agis et communique en élevant ton esprit vers les lois de l'Univers, les sciences, les évolutions positives qui améliorent les choses.

On peut comprendre cela aussi comme la conscience de l'Univers, la grâce d'en faire partie et d'en connaître une fraction, d'en comprendre même une part du fonctionnement, de ses lois, de son évolution, de ses forces qui agissent partout et à chaque instant, de leur influence sur chaque chose, sur chaque aspect de notre vie et sur le monde.

12. Vis, agis, pense, communique en élevant ton esprit vers ce qui nous dépasse, ce qui est dans d'autres dimensions, ce qui est accessible non pas à la raison mais seulement à l'intuition et à la foi.

On peut comprendre cela aussi comme la conscience de l'existence de ce qui est caché, à commencer par l'existence de notre esprit, de notre âme et, dans le vocabulaire chrétien et commun à de nombreuses autres religions et civilisations, à l'existence du Saint-Esprit et à la grâce d'en recevoir les dons. Ceux-ci peuvent aller pour certains d'entre nous jusqu'au don de guérison, au don de prophétie, au don de clairvoyance, et sinon à la spiritualité, à l'amour et à la Vie Éternelle.

Il pourrait donc être encore plus heureux de cultiver ces principes au quotidien, puis au cours de la méditation en les développant grâce à elle, et prolonger les effets et les bienfaits de celle-ci à chaque instant de notre vie en suivant ces principes et ainsi de suite et ainsi encore, dans un beau cercle vertueux.

On l'a dit, ces principes semblent s'accorder avec les grandes lignes du message de bien des religions, philosophies et civilisations. Les mettre en pratique peut être fait au quotidien, renforcé par la méditation, en chaque instant et en tout lieu, en vertu de l'idée selon laquelle « nous sommes le temple du Dieu vivant » (phrase de saint Paul, dans sa première épître aux Corinthiens). Espérons donc qu'ils aident à colorer la vie avec davantage de spiritualité, de compassion, d'attention, voire d'amour. Que ces principes, que ces phrases, que ces mots puissent en tout cas nous inspirer, et peut-être cette inspiration susciter elle aussi d'autres projets, d'autres actions, toujours selon cette image de cercle vertueux, source et créateur lui-même de principes, de vertus et d'idées...
Rêvons un peu... Ou méditons... Et que ces pages puissent nous apaiser et nous inspirer pour aller vers toujours plus d'élévation et de paix, pour nous et pour le monde.

Belles méditations, belles prières...

Du même auteur, sources d'inspiration
pour la prière ou pour la méditation :



TEXTES POUR LE QUOTIDIEN

Version pdf :

Elle est librement téléchargeable
à l'adresse

[https://www.evangelie-
monde.fr/telechargements.htm](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm)

Version papier :

Pratique à emporter, à feuilleter...
Chercher « Textes pour le quotidien » sur
<https://www.lulu.com/fr/shop>



IMAGES POUR LE QUOTIDIEN

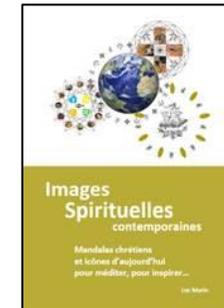
Version pdf :

Elle est librement téléchargeable
à l'adresse

[https://www.evangelie-
monde.fr/telechargements.htm](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm)

Version papier :

Pratique à emporter, à feuilleter...
Chercher « Images pour le quotidien » sur
<https://www.lulu.com/fr/shop>



IMAGES SPIRITUELLES CONTEMPORAINES

Version pdf :

Elle est librement téléchargeable
à l'adresse

[https://www.evangelie-
monde.fr/telechargements.htm](https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm)

Version papier :

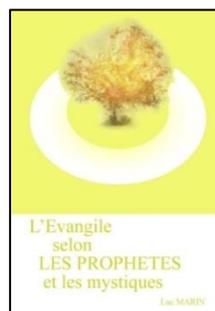
Pratique à emporter, à feuilleter...
Chercher « Images spirituelles » sur
<https://www.lulu.com/fr/shop>

Également disponibles, quelques autres ouvrages librement téléchargeables
à l'adresse <https://www.evangelie-monde.fr/telechargements.htm> :



L'ÉVANGILE SELON L'OLIVIER

Des phrases issues des plus grandes religions du monde, juxtaposées et comparées, qui semblent alors se conforter et se compléter étonnamment, comme si elles étaient issues d'un seul et même livre ; voici une présentation du christianisme, ainsi que de ses liens avec le bouddhisme, le judaïsme, et l'islam



L'ÉVANGILE SELON LES PROPHÈTES ET LES MYSTIQUES

Pour mieux saisir leur message, depuis Moïse et sa vision du Buisson Ardent, enfin expliquée ici, jusqu'aux prophéties d'Ezéchiel, d'Isaïe et l'Apocalypse, étonnantes de vérité quand on sait les lire. L'ouvrage éclaire le sens des révélations des mystiques et des apparitions de Marie, jamais aussi claires et aussi nombreuses que lors des dernières décennies



L'ÉVANGILE SELON LE VERBE (POÈME)

La Création de toute chose, sur la Terre comme aux Cieux; l'ancienne et la nouvelle Alliance; un autre Monde et un nouvel Homme. Selon les croyants, tout cela a été permis par le Verbe de Dieu, qui est venu parmi nous grâce au Christ. Il valait bien un poème. Et un long poème. Alors le voici.

Enfin, pour prier, pour méditer, selon son état d'esprit, selon le moment ou au quotidien :

Un parfait complément à ce livre, une source d'inspiration, un point de départ à la méditation : les plus belles phrases issues de la Bible ou des auteurs chrétiens (de toutes tendances), illustrées par de superbes photos affichées de façon aléatoire, presque ludique, et en tout cas inspirante, grâce à ce site au format portrait (pour smartphone...) ou au format paysage (pour tablette, ordinateur...) :



<https://www.evangile-monde.fr/imagesettextes>

Une autre version de ces pages : les plus belles phrases chrétiennes, mais illustrées par des images réalisées par l'IA :



<https://www.evangile-monde.fr/praesentia>

On peut aussi trouver des idées pour structurer sa prière, des prières selon le moment de la journée ou selon l'état d'esprit, des prières de référence, des images et de textes inspirants :



<https://www.evangile-monde.fr/commentprier>

Et pourquoi pas même un oracle d'inspiration spirituelle, agréable, animé, et utilisable gratuitement en ligne :



<https://www.evangile-monde.fr/oracle>

AUX CONDITIONS QUE SON CONTENU NE SOIT PAS MODIFIÉ, QUE LE TITRE ET L'AUTEUR SOIENT TOUJOURS PRÉCISÉS, ET POUR UNE DIFFUSION NON COMMERCIALE UNIQUEMENT, CET OUVRAGE PEUT ÊTRE LIBREMENT CITÉ, TRADUIT, REPRODUIT ET DIFFUSÉ.

SEULES SA REPRODUCTION OU SA DIFFUSION POURRONT PERMETTRE QUE CE TRAVAIL NE SOIT PAS PERDU AVEC LE TEMPS.

MERCI À CEUX QUI PARTICIPERONT À CE PROJET VISANT À CONNAÎTRE ET À FAIRE CONNAÎTRE LE CONTENU DE CET OUVRAGE.

