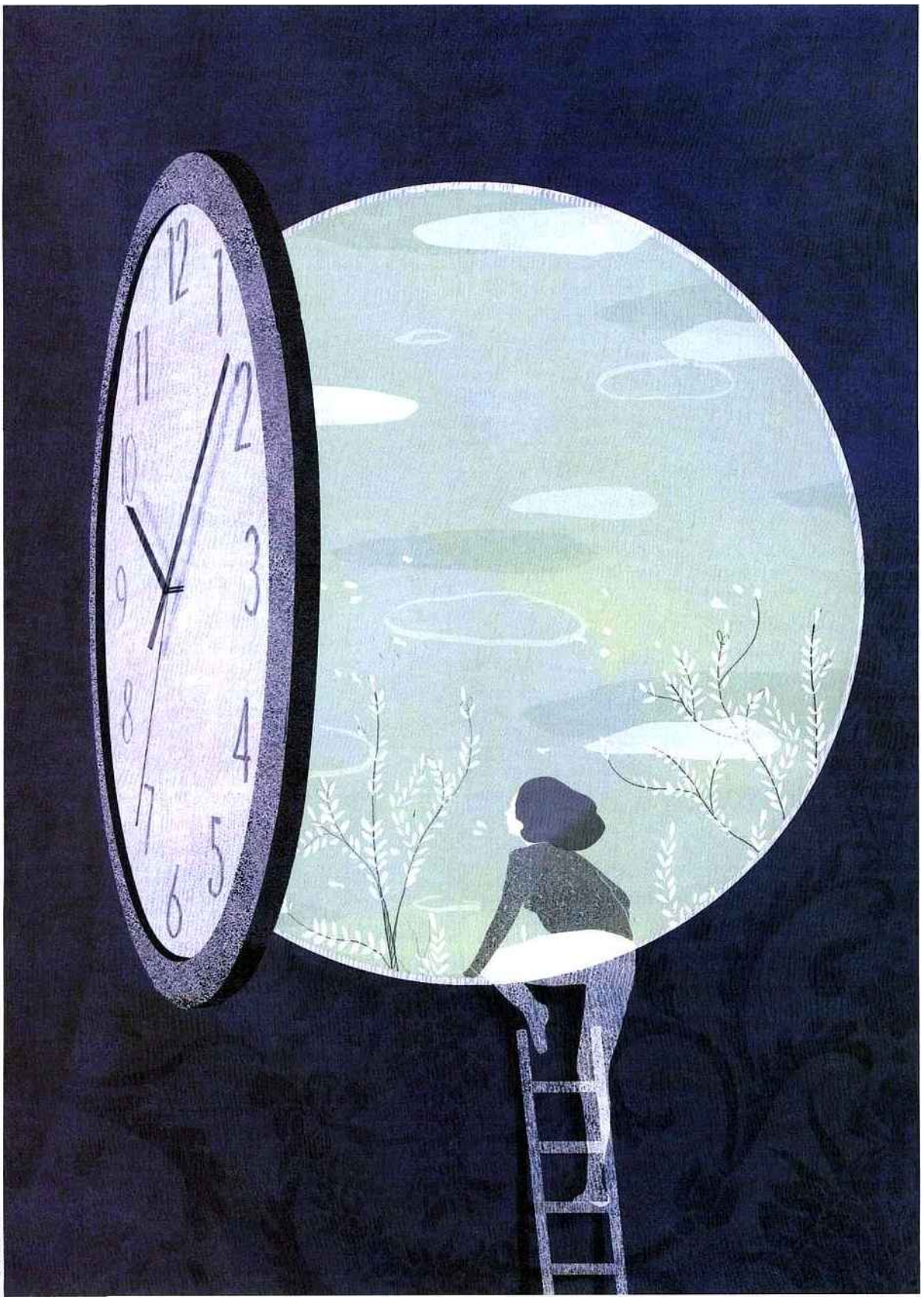
PANORAMA
18 RUE BARBES
92128 MONTROUGE CEDEX - 01 74 31 60 60

JAN 15
Mensuel

Surface approx. (cm²) : 2653



Tous droits réservés à l'éditeur

DOSSIER

Avec Dieu, oser goûter l'instant présent

TEXTE : ROMAIN MAZENOD
ILLUSTRATIONS : YASMINE GATEAU

Et si la nouvelle année était l'occasion d'apprivoiser le temps présent ? Pressés par des urgences qui n'en sont pas toujours, enferrés dans un passé idéalisé ou sans cesse projetés vers l'avant... Il ne nous est pas si aisé de goûter la saveur spirituelle du moment. Les chrétiens sont pourtant appelés à l'accomplir d'une façon singulière : en édifiant le royaume des Cieux, ici et maintenant.

Il a suffi d'un simple raisin sec déposé dans le creux de sa main pour qu'un déclic se produise. Mathieu, manageur de 40 ans expatrié à Londres, se demande aujourd'hui : pourquoi n'avait-il jamais pris conscience de cette texture si particulière avec ses aspérités ? Pourquoi n'avait-il jamais repéré ce goût proche de la réglisse ? Depuis cet exercice pratiqué lors d'une formation de « pleine conscience » (1), il est devenu beaucoup plus attentif à sa respiration, à la cadence de ses pas, à la sensation de l'eau sur sa peau lors de la douche... *« Je me suis posé la question : est-ce que cela signifie qu'en dehors de ces quelques moments de pleine conscience je suis en dehors de la vie ? Cela ouvre des perspectives. »*

Le succès de ces formations dans nos sociétés occidentales révèle le besoin d'attention renouvelée aux petites choses du quotidien, alors que tout – le travail, les relations, les loisirs – semble soumis à un impératif accru de rapidité et d'efficacité. Selon un sondage paru en 2010, les Français sont convaincus que s'ils disposaient de quatre heures de plus chaque jour, ils pourraient mener à bien tout ce qu'ils ont à entreprendre ! On le voit : aspirer à des journées de vingt-huit heures dénote un rapport au temps qui confine au malaise, voire à la déraison.

Pour Sœur Marie-Anne Le Roux, oblate bénédictine et auteur d'un *Petit traité sur le temps à vivre (voir p. 26)*, il s'agit

Tous droits réservés à l'éditeur

surtout d'un « *sentiment d'accélération. En effet, une minute reste une minute, les journées ont toujours 24 heures. Mais comme on fait tout beaucoup plus vite, on peut facilement passer au-dessus du rythme naturel de la vie, qui reste plus lent. C'est peut-être le drame de notre époque, mais c'est aussi un défi pour nous, chrétiens : comment vivre le temps au jour le jour en restant reliés à notre religion de l'incarnation ?* »

Pour autant, ajoute Sœur Marie-Anne, « *je ne ferais pas spécialement l'éloge de la lenteur. Il s'agit plutôt de se montrer attentif à l'excès ou à la précipitation. Il nous faut faire attention aux rythmes de la vie : savoir accélérer le pas pour être ponctuel à un rendez-vous, savoir ralentir aussi pour s'accorder du repos.* »

Trouver la bonne cadence

Ce rythme de vie intérieur, Valérie, 38 ans, metteur en scène, l'a vraiment découvert sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. « *Le pèlerinage m'a permis de vérifier concrètement que j'ai un rythme intérieur lent. Cela n'a rien à voir avec ma cadence de marcheuse, j'avance plutôt à bonne allure, mais quand j'arrivais le soir au gîte, j'avais besoin de prendre le temps pour enlever mes chaussures, masser mes jambes, échanger avec les autres pèlerins… Je suis convaincue que dans une vie urbaine avec les impératifs du travail, il est très difficile de connaître son vrai rythme intérieur.* » Valérie garde en mémoire des moments enchanteurs, notamment lors du premier tronçon du Puy-en-Velay à Conques, qu'elle a parcouru seule. Dans son journal, elle a noté ce jeu à distance entre elle et quelques papillons qui s'arrêtaient sur le chemin, semblant l'attendre, avant de repartir un peu plus loin lorsqu'elle arrivait à leur hauteur. « *Ces moments un peu magiques ne sont possibles que si l'on se montre attentif, ce qui m'était facilité par ma solitude et le silence qui m'entourait.* »

Ces épisodes poétiques qui peuvent être reçus comme autant de pépites le long du chemin ne sont certes pas le lot commun de nos vies. Dieu nous invite pourtant à goûter l'extraordinaire dans l'ordinaire de nos jours. « *Le Christ, en prenant la condition humaine, est entré dans le temps pour faire éclater le temps* » écrit Sœur Marie-Anne.

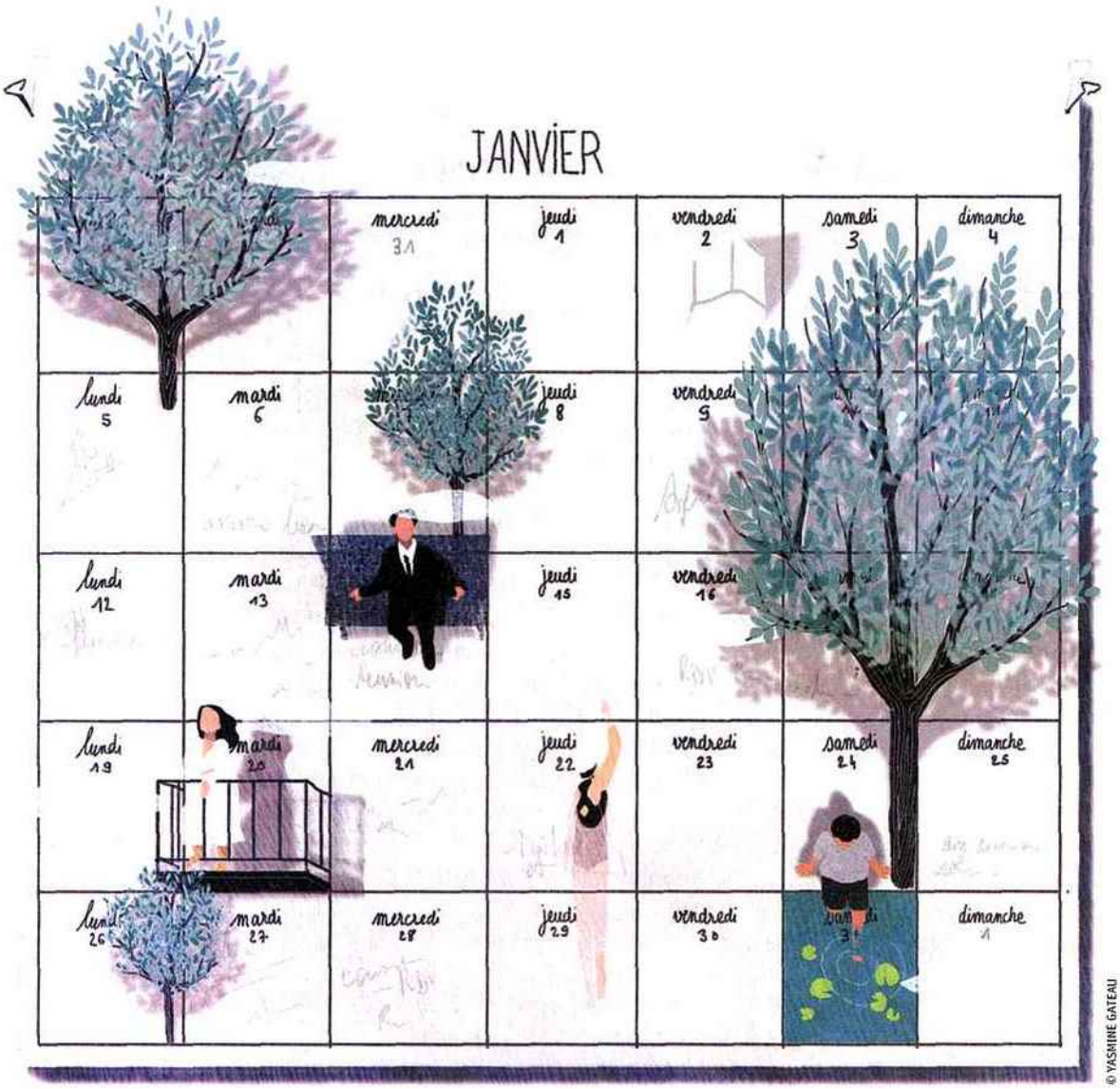
Elle s'explique : « *Jésus, Fils de Dieu de toute éternité, est venu sur terre, il a vécu cette incarnation dans le temps. Par sa mort et sa résurrection, il nous a ouvert la porte de l'éternité : c'est l'ouverture au ciel, au Royaume. Et ce Royaume, il le dit lui-même, est au milieu de nous, dès aujourd'hui.* » Une tension féconde qu'illustrent ces paroles de Jésus en conclusion de l'évangile de Matthieu : "*Je suis avec vous tous les jours et jusqu'à la fin des temps*" (*Mt 28, 20*). Et que le concile Vatican II, note Sœur Marie-Anne, a fait sienne avec cette belle expression : « *Le "déjà là" et le "pas encore" du royaume des Cieux* » (Lumen Gentium).

Unifier sa vie

Le royaume de Bérangère, orthophoniste de 41 ans, c'est le monde des enfants. Entre l'éducation de ses trois filles et de son fils, l'attention aux bouts de chou qui lui sont confiés à travers son métier, et les séances de « communication bienveillante » qu'elle dispense par petits groupes (une technique pour apaiser les relations familiales), la voilà comblée ! « *Je perçois ma vie comme une mission. Je ne séparerais pas le temps professionnel, le temps passé avec mes enfants, et celui que je consacre à la poterie. Je vis cela de façon unifiée, ce sont des activités qui contribuent à mon bonheur. Ces temps sont d'autant moins séparés que mon cabinet d'orthophonie se trouve à l'entresol de notre domicile ; du coup, quand les enfants sont couchés, je descends préparer mes rééducations du lendemain. Et comme mes séances de communication bienveillante se déroulent chez moi, ma vie privée est encore plus entrelacée avec ma vie professionnelle.* »

Et si ce début d'année était précisément l'occasion de réajuster notre rapport au temps présent pour une plus grande unité intérieure ? « *Il y a une grâce des commencements*, assure Sœur Marie-Anne. *En janvier comme en septembre, nous sommes souvent poussés par un élan, la force*

Tous droits réservés à l'éditeur



de la nouveauté, de la vie. C'est une grâce qui peut nous porter loin si l'on y prête attention. Ces périodes sont celles des bonnes résolutions : il y a là quelque chose de dynamisant, pour peu que l'on soit prudent et que l'on anticipe les événements par un bon discernement. » Bien plus qu'une simple évolution, ce commencement peut prendre la forme d'une authentique naissance. Comme l'écrit la théologienne Marie-Christine Bernard dans son livre *Au rythme des fêtes chrétiennes* (voir p. 26) : *« Vivre, c'est naître continuellement à soi-même, par étapes successives et mourir à ce qui nous empêche de le faire. »*

La grâce d'espérer

Mais accueillir le temps présent, c'est aussi, parfois, consentir à son âpreté, à l'amertume des épreuves ou de l'ennui. Que faire quand le temps semble s'étirer sans fin ? C'est le cas pour certaines personnes âgées, comme en témoigne Christophe, 37 ans, responsable de l'accueil des familles dans une maison de retraite de Seine-Saint-Denis : *« Une journée sans appel ou sans visite peut être extrêmement longue, notamment pour les personnes qui ont été longtemps très entourées ou ont eu une activité professionnelle prenante. Certaines s'en plaignent, d'autres n'expriment rien, par pudeur ou en raison de leur état de santé. Mais je suis aussi témoin de vrais moments de joie, lors d'un barbecue par exemple ou d'animations diverses, comme un atelier floral, une journée africaine avec des danses, un repas qui sort de l'ordinaire… »*

Tous droits réservés à l'éditeur

© CENTRE SÈVRES

FRÈRE FRANÇOIS CASSINGENA-TRÉVEDY*

"C'est aujourd'hui que Dieu nous visite"

Éloge de la répétition

La temporalité d'un monastère paraît énigmatique à beaucoup de nos contemporains. Le cadre chronologique prévu par La Règle de saint Benoît y est à peu près identique chaque jour. Par la liturgie des heures, le temps est sanctifié. En priant et en chantant, les moines enluminent le temps de la Création. On peut donc le vivre comme une célébration de la Genèse : « Il y eut un soir, il y eut un matin ». Et puis, si la routine est mauvaise, la répétition est bonne : c'est elle qui nous permet de trouver domicile quelque part. Sinon, on est dans le zapping perpétuel, ce qui rend les gens malheureux.

À chaque office sa saveur

Avec les Laudes, l'office du début du jour, les moines célèbrent l'arrivée de la lumière, symbole du Christ. L'homme y invite toutes les créatures à louer Dieu. Avec les Vêpres, il récolte et offre à Dieu sa journée. Entre ces deux grands offices, on trouve les « petites heures » : Tierce – qui commémore le moment où le Saint-Esprit est descendu sur les apôtres –, Sexte – l'heure où Jésus a été crucifié – et None – l'heure où Jésus est mort sur la croix. Sans oublier les Complies, avant de se coucher, puis les Vigiles, tard le soir ou dans la nuit, qui sont l'occasion d'écouter des passages plus longs de la Bible.

Dieu au cœur de l'ennui

Nul n'est à l'abri de l'acédie. Cette perte de tonus spirituel, ce « passage dépressionnaire » comme diraient les météorologues, peut nous amener à nous replier sur nous-mêmes, à ne plus avoir le goût de la Parole de Dieu ou de la prière. Dans cette situation, il est bon de continuer à creuser, à chercher, même dans l'obscurité. C'est d'ailleurs *le* critère de vocation que pose saint Benoît : accepter, quoiqu'il arrive, de chercher Dieu en espérant trouver, après des couches de terre sèche et aride, un lieu d'où jaillit l'eau. « Celui qui persévérera jusqu'à la fin sera sauvé » nous dit Jésus (Mt 10, 22).

Mes échappées belles

En plus d'être maître de chœur, je donne des cours de liturgie à l'Institut catholique de Paris, je fais passer des examens, je participe à des colloques… Moi aussi, j'aspire à souffler ! Dans cette vie bien remplie, j'ai la chance de pouvoir embarquer quelques jours, chaque année, à bord d'un bateau de pêche depuis le port du Croisic. Là, il n'y a plus d'horloge ; j'ai le sentiment de vivre une belle liturgie cosmique du lever au coucher du soleil. Et puis, il y a l'écriture, à laquelle je m'adonne chaque soir, de 22 h 30 à minuit.

Aller à la rencontre du Christ

Faire une retraite permet d'habiter le temps autrement. Voici quelques conseils : faire le vide en soi pour se rendre disponible à la visite du Seigneur. Essayer d'entendre ces questions qui appellent une réponse radicale : « M'aimes-tu ? », « Pour toi, qui suis-je ? ». Percevoir le « aujourd'hui » dans l'épisode bien connu de Zachée : « Il me faut aujourd'hui demeurer chez toi ». C'est maintenant, à chaque moment, que cette visite est possible et c'est pour moi le cœur de la Bonne Nouvelle.

Propos recueillis par Romain Mazenod

** Moine bénédictin à l'abbaye de Ligugé et poète*
À lire : Sermons aux oiseaux, *Ad Solem, 304 p., 26 €*

LA PHRASE QUI ME PORTE

« Le présent des choses passées, c'est la mémoire, le présent des choses présentes, c'est la vision directe, le présent des choses futures, c'est l'attente. »

SAINT AUGUSTIN (LES CONFESSIONS)

Tous droits réservés à l'éditeur

© YASMINE GATEAU

Pour raccourcir le temps qui pourrait s'avérer source d'angoisse, Patrick, 46 ans, non-voyant et souffrant de douleurs aux pieds invalidantes, a trouvé une méthode. *« J'organise le temps à venir en écrivant la liste des tâches qui m'incombent : lessive, gymnastique, répétitions de piano pour l'animation de la messe du dimanche… J'offre cette liste à Dieu pour qu'il m'accompagne dans la réalisation de ces activités. Il y a une corvée que j'exècre : le tri du courrier. Je sais que cela va me prendre un long moment, parfois une heure et demie. Paradoxalement, c'est cet acte banal qui est pour moi le plus spirituel, car c'est celui qui me demande le plus d'acceptation de mes limites. »*

Le temps de l'enfouissement

Continuer de ressentir l'amour de Dieu dans les moments d'ennui, de dur labeur ou les épreuves ? Goûter la grâce d'un Dieu qui nous a aimés jusqu'à la croix ? Plus facile à entendre à la messe dominicale qu'à expérimenter au quotidien. La théologienne Marie-Christine Bernard rappelle que la liturgie chrétienne, dont la tonalité dominante est certes celle de la joie, inclut pleinement les moments de souffrance. *« Cette joie est comme une note de fond. C'est pourquoi il est important que la liturgie accueille et fasse écho à tout ce qui fait nos existences : les moments heureux, mais aussi les épreuves, les deuils, les difficultés de la vie. Car la joie paraît absente, parfois. Quand ce qui nous arrive est très dur, on n'en éprouve plus le goût. Elle reste pourtant là, en creux, disponible en espérance. La grâce de Dieu nous soutient alors par la foi patiente qu'il nous donne. »*

Ne retrouve-t-on pas là la sagesse de Qohelet (2) dans l'Ecclésiaste ? *« Il y a un moment pour tout, et un temps pour toute chose sous le ciel. Un temps pour enfanter, et un temps pour mourir ; un temps pour planter, et un temps pour arracher le plant ; […] un temps pour pleurer, et un temps pour rire. […] »* Cette conception cyclique du temps correspond aussi au rythme des saisons à travers lequel Dieu nous parle. *« À l'hiver correspond le temps de l'enfouissement dans le dénuement, au printemps celui de la renaissance, de la résurrection. Et il ne peut y avoir résurrection que s'il y a eu enfouissement préalable,* relève Sœur Marie-Anne. *Quand vient l'été, nous passons de la fleur au fruit. Mais le fruit ne précède jamais la fleur. Cela correspond aussi à des saisons de l'âme. Je pense qu'on peut établir une analogie entre le printemps comme consolation et l'hiver comme désolation, pour reprendre les termes propres à la tradition ignatienne. »*

Le temps présent, même en « désolation », sera d'autant mieux vécu que l'on aura pacifié sa relation au passé. *« Le passé peut devenir un trésor vivant où l'on puise au présent,* poursuit Sœur Marie-Anne Le Roux. *Que notre propre passé ait été douloureux ou riche, nous avons à en tirer un enseignement, de la même façon qu'on transmet un héritage. Cela est valable aussi pour notre vie en Église : nous ne sommes pas une génération spontanée qui aurait à tout réinventer, nous héritons de la foi de ceux qui nous ont précédés. »*

L'amour, porte vers l'éternité

Quant à l'avenir, il peut s'avérer stimulant au présent pour peu qu'on ne se laisse pas absorber par lui. Sœur

Tous droits réservés à l'éditeur

Marie-Anne opère une distinction : « *D'un côté, les projets qui exigent anticipation, prévoyance – dans le dialogue ou la confrontation avec d'autres – et qui restent ancrés dans le présent. De l'autre, des rêves qui nous détachent du réel, sorte de fuite en avant qui cache mal une soif de réussite ou de reconnaissance.* » Face à un avenir par définition incertain, la sœur oblate bénédictine conseille de miser sur la prudence et la prévoyance : « *Une certitude : nous pourrons compter sur la grâce de Dieu qui nous sera donnée dans les "temps présents à venir", comme elle nous a été donnée dans les épreuves du passé.* »

Même dans le Livre de l'Apocalypse, la fin des temps peut être attendue « *dans la joie* », souligne Marie-Christine Bernard, qui rappelle que chaque catastrophe qui y est annoncée est ponctuée par un « Vous, ne craignez rien ! » Car il ne s'agit pas d'un arrêt du temps chronologique, insiste-t-elle : « *Si notre temps d'être humain est limité, il est pris dans l'éternité de Dieu. D'une certaine façon, nous sommes tous les jours créés et tous les jours à la fin du monde.* »

Et c'est bien le temps présent qui, « *si l'on y met un poids d'amour, constitue la porte d'entrée dans l'éternité,* abonde Sœur Marie-Anne Le Roux. *C'est la charité qui est éternelle. Au ciel, nous n'aurons plus besoin de la foi, car nous serons dans un face-à-face parfait avec Dieu ; nous n'aurons plus besoin de l'espérance, car nous serons entrés dans les promesses ; en revanche, la charité demeurera et nous en vivrons toujours.* » Patrick en fait l'expérience régulièrement. Lui qui peut passer plusieurs jours sans rencontrer personne confirme cette impression de « *temps suspendu* » lorsqu'il se trouve en présence d'un ami : « *J'ai parfois le sentiment de goûter un échantillon de vie éternelle.* »

Le miracle de l'instant

Au théâtre aussi, ces petits miracles peuvent se produire, comme le confirme Valérie, metteur en scène, qui définit son art comme celui de « *l'instant présent par excellence. Chaque représentation est unique. Celle du jour est forcément différente de celle de la veille et ne ressemblera pas à celle du lendemain. L'acteur doit être extrêmement présent à lui-même pour rayonner, surprendre le public et se surprendre lui-même. C'est la condition sine qua non pour donner du plaisir et de la joie. Et lorsque le rideau tombe, quand les spectateurs et les acteurs sortent en disant : "Je suis heureux", "Je me sens bien", c'est qu'on a vraiment vécu l'instant présent. Pour moi, c'est la meilleure nouvelle spirituelle qui soit.* » ■

(1) Méthode dérivée du bouddhisme, insistant sur la présence attentive et vigilante à ses propres pensées, actions et motivations.
(2) Qohelet (« Celui qui parle à la foule » en hébreu) se présente comme « fils de David et roi à Jérusalem ». L'Ecclésiaste fait partie de la Bible hébraïque.

Pour aller + loin

● **Petit traité sur le temps à vivre**
de Sœur Marie-Anne Le Roux, Salvator, 134 p., 12,50 €.
Ce livre court et limpide propose de revisiter notre rapport au temps sous l'angle de la révélation chrétienne. Il s'inspire de la tradition bénédictine.

● **Au rythme des fêtes chrétiennes**
de Marie-Christine Bernard, 194 p., Cerf, 14 €.
Théologienne, anthropologue, coach*, l'auteur invite son lecteur à redécouvrir le sens de l'année civile et liturgique. Une belle méditation destinée aussi bien aux « piliers de paroisse » qu'aux néophytes.
*www.mariechristinebernard.org

● **Au seuil du monde**
de Nathanaël Dupré La Tour, Le Félin, 148 p., 11 €.
Cet essayiste, mort à 35 ans dans un accident de la route, nous offre une belle réflexion sur le temps. D'un côté, celui du cadre d'entreprise pris dans la frénésie de la rentabilité, de l'autre, celui d'un monastère où l'attention au présent et à la grâce sont la règle.

● **La méthode Vittoz, pour habiter l'instant présent**
Élaborée par le Dr Roger Vittoz, médecin protestant (1863-1925), cette thérapie très concrète rencontre un succès croissant. Entretien avec Rachel Richard, praticienne Vittoz, à lire sur WWW.PANORAMA-SPIRITUALITE.FR

Tous droits réservés à l'éditeur