

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Le monde a été créé pour que le regard de l'âme s'y exerce et s'y affute, afin de voir la lumière divine. » (S.32)

*Je vais changer mon regard sur le monde, la nature, les objets, les personnes.
Je prends du temps pour observer ma manière de regarder certaines choses.*

*Quel est mon regard sur tel objet particulier ?
est-il utilitariste / intéressé ?
est-il jugeant / nommant ?
est-il convoitant / repoussant ?
est-il superficiel / indifférent ?*

Je vais ensuite regarder cet objet particulier avec regard simplement accueillant : ce qui est, tel que c'est en lui-même.

Et si j'essayais de regarder les choses avec le regard de Dieu, présent au fond de moi ?

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Lorsque le regard de l'âme s'est répandu dans les 5 sens et qu'il revient dans de fond de l'âme, alors il possède une force qui l'unifie. » (S.8)

Je vais diriger mon attention vers certains objets et prendre le temps de les contempler.

*J'accueille ses qualités sans juger, sans nommer :
sa forme
ses couleurs et ses demi-teintes
la manière dont la lumière y tombe
son toucher
sa chaleur
son poids, etc.*

Après avoir contemplé cet objet sous ses qualités, je l'accueille dans son entier, tel qu'il est.

Je ferme les yeux, suis-je apaisé ? Est-ce que mon espace intérieur a changé de qualité ?

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Lorsque l'œil de l'âme s'est renforcé par la contemplation du monde, il y voit une similitude divine, qui la conduit dans la lumière divine. » (S.32)

*Dans la contemplation non nommante, non jugeante, non intellectuelle des choses, je laisse émerger des qualités qui ne sont pas sensibles :
une unité
de la beauté
de l'harmonie
une vie qui se répand
une intelligence de l'être*

*J'éprouve alors
de l'émerveillement
de la joie
de la reconnaissance*

J'ai alors touché la similitude divine contenue dans les choses.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

Celui qui ne connaîtrait rien de plus que les choses créées n'aurait pas besoin de sermon, car chaque créature est pleine de Dieu, c'est un livre. (S.9)

Je cherche Dieu ? Qu'est-il ? Où est-il ?

Je n'ai pas besoin de lire et de chercher dans la littérature. Les livres peuvent m'apprendre des choses sur Dieu, pas me le faire expérimenter.

Je me promène en prenant conscience que « chaque créature est pleine de Dieu », si petite soit-elle. Je laisse toute activité mentale pour accueillir cette réalité.

Puis je m'assieds dans un coin solitaire et calme et j'entre en moi. Inutile de chercher ailleurs : Dieu est en moi, mon fond est le fond de Dieu.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Certaines personnes un peu simples imaginent qu'elles sont ici et que Dieu est là-bas. C'est faux. Je ne dois pas considérer que Dieu est hors de moi, mais qu'il est en moi. » (S.6)

Je porte un regard critique sur les croyances qui m'habitent au sujet de Dieu.

Est-ce que je le pense :

il est inaccessible

il voit tout de l'extérieur

il envoie des épreuves

il est incompréhensible ?

Si je commence à considérer qu'il est au fond de moi, comme la Source d'où jaillit ma vie et mon être, je vais commencer à sentir qu'il est plus facile d'accéder à lui.

La croyance, c'est de croire qu'il existe (comme le Père Noël), la foi, c'est de sentir qu'il existe.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Dieu n'a d'autre lieu pour demeurer qu'un cœur pur, qu'une âme pure. Qu'est-ce qu'un cœur pur ? Ce qui est pur est complètement dépouillé des créatures et de leurs représentations. » (S.5a)

La pureté du cœur n'est pas d'ordre moral. C'est l'esprit vidé de ses pensées agitées, de ses images, de ses souvenirs, de ces jugements.

Un cœur pur est un cœur limpide : comme de l'eau pure, il est transparent.

Je vais m'asseoir dans un lieu calme, uniquement attentif à ma présence corporelle, à mes perceptions, à ma respiration, puis je vais entrer en moi écouter le silence. Si l'agitation revient, je reviens dans les perceptions corporelles jusqu'à ce que l'agitation se calme.

Mon attention fait des allers-retours entre l'intérieur et l'extérieur.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

L'âme porte en elle le reflet de Dieu, elle est semblable à Dieu. Le reflet de Dieu qui se trouve dans l'âme n'y est pas sous l'aspect du Dieu créateur, mais sous l'aspect d'une conscience, d'un regard. (S.16b)

Je dois cesser de me croire séparer de Dieu et de l'attendre venant de l'extérieur. En moi se trouve le reflet divin, et ce qu'il y a de plus profond en moi est Dieu, car son acte de création est continu.

En moi se trouve un regard intérieur la faculté d'être conscient des choses et de les accueillir de manière bienveillante, sans être influencé par elles. Lorsque je suis dans cet attention, ce n'est plus moi, mon ego, qui voit, mais c'est Dieu qui voit en moi.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

Dieu est pure conscience, pur regard, il repose seul dans son propre silence. (S.9) C'est dans le silence et le repos que Dieu parle à l'âme et qu'il lui communique tout ce qu'il est. (S.19)

La pratique du silence intérieur permet à Dieu d'agir en moi. Ce n'est pas dans les pensées, si pieuses soient-elles.

L'esprit apaisé est Dieu en moi. Si j'accueille cet état, si je ne le pollue pas par des réflexions, des souvenirs, des images, alors je me laisse transformer. Je deviens petit à petit ce que je suis véritablement.

Peu à peu, les conditionnements (qui forment l'illusion de l'ego) s'estompent. Je deviens très « normal », sans être agité par les résidus de mon histoire personnelle.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« L'expérience de Dieu plonge l'âme dans un espace immense, un océan, une mer insondable. » (S.7)

Je me retire dans un lieu très calme et silencieux. Et je me mets à l'écoute de mon corps, assis là, bien posturé, les sens en éveil, la respiration calme et profonde.

Je ferme les yeux et j'écoute le silence en moi. Un léger bruissement peut se faire entendre à l'intérieur, un peu comme le sable qui roule sous les vagues.

Je me laisse porter par la respiration profonde, qui fait comme le flux du ressac.

Je sens l'immensité de mon espace intérieur.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« Le regard avec lequel je vois Dieu est le même regard avec lequel Dieu me voit. Mon regard et le regard de Dieu sont un seul regard, une seule vision, une seule connaissance, un seul amour. » (S.12)

Lorsque le regard que je porte sur les choses est dépouillé de jugement, de comparaison, et que je vois seulement les choses telles qu'elles sont en elles-mêmes, j'expérimente le regard de « Dieu ».

Lorsque le regard que je porte sur mon espace intérieur prend conscience de la Présence qu'il y a en moi, j'expérimente le regard de Dieu.

Le regard que je porte et le regard que Dieu porte, ce n'est qu'un seul regard. Il est bienveillant, connaissant et aimant.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« En Dieu, le Père engendre son image, son reflet, le Fils, dans une prise de conscience éternelle de lui-même. Il l'engendre également dans mon âme, exactement comme il le fait dans sa nature divine. En engendrant son Fils dans mon âme, il lui communique tout son être divin. (S.4) Là, le fond de Dieu est mon fond, et mon fond est le fond de Dieu. » (S.5b)

Lorsque j'inspire profondément, j'ai conscience que ce souffle, c'est la vie qui m'est donné. En théologie, on nomme ce souffle, l'Esprit saint. En inspirant, j'accueille le divin au fond de moi, je le révèle. J'inspire, j'accueille.

En expirant, je retourne vers Dieu, dans une reconnaissance heureuse. J'expire, je rends.

La grande Respiration de la Trinité, je l'expérimente dans ma respiration.

le corps
habité

l'esprit
dépouillé

le divin
en moi

« C'est de ce fond que doit provenir tout mon agir. » (S.5b)

La pratique de la Présence consciente de Dieu en moi me transforme petit à petit. En vidant l'esprit des agitations cycliques, je ne nourris plus mes conditionnements. Le silence me guérit, me rend à moi-même.

Plus j'avance, et moins c'est moi qui agit. Mes pensées, mes actions, viennent de mon fond le plus profond. Eckhart dit qu'ils viennent de Dieu.

Arrive un jour où chaque instant est un trésor, chaque journée une éternité, chaque action une évidence, chaque seconde un émerveillement.