

Thierry Lenoir

Le Souffle pèlerin

*Trois minutes par jour
pour aller à l'essentiel*



ÉDITIONS
CABÉDITA
2020

Couverture: © Adobe stock, Paris

© 2020. Éditions Cabédita – Route des Montagnes 13B
CH-1145 Bière

BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-868-6

OUVERTURE

PLONGÉE DANS LE « GRAND BLEU »

*Le royaume des cieux est semblable à un chercheur de perles...
(Matthieu 13.45)*

Je me suis glissé avec délice dans le *Grand Bleu* de la Bible. J'en ai extrait les septante-sept courts aphorismes ou maximes qui suivent. Je les ai cherchés avec passion, comme on se met en quête de perles précieuses qui reposent dans de vastes fonds océaniques.

Une à une, j'ai dégagé ces perles, afin d'en dévoiler leur beauté rayonnante. Tâchant de débarrasser leur nacre des scories inévitables laissées par le temps.

Patrimoine deux à trois fois millénaire que ces textes sacrés. Pourtant d'une actualité souvent pertinente, doublée d'une sagesse étonnamment avant-gardiste, qui pousse à aller toujours au plus profond de l'Être tout en restant connecté au réel.

Trois minutes par jour, pas plus, sont nécessaires pour en percevoir leur éclat. Le temps de faire silence en soi et autour de soi, de reprendre du souffle en ouvrant une parenthèse pour penser et se « panser ». Indispensable geste de santé mentale et spirituelle.

Jour après jour, je vous propose d'emprunter ce chemin d'intériorité. Pénétrez dans la sève vive, laissez rayonner ces « perles sacrées » mises en relief par quelques considérations personnelles, simples et ouvertes. Savourez aussi les courtes citations d'auteurs choisis qui leur font écho.

N'y cherchez ni dogmes, ni discours religieux hermétique, ni vérités cloisonnées. Ce ne sont que des instantanés pris au passage d'un souffle. Sans doute un peu flous: le souffle est insaisissable, libre et insolent. Tout juste la trace fragile d'une brise qui peut vous emporter vers un « au-delà » imperceptible.

Quelques paroles glanées dans les Psaumes, témoins d'une spiritualité ancienne et tellement moderne à la fois; chez les prophètes Ésaïe, Jérémie et Osée, qui nous aident à tenir debout en temps de crise, allumant une si belle lumière; chez l'apôtre Paul, particulièrement désireux de délivrer notre esprit de ses entraves et sensible à la construction de saines relations; chez Jean, le disciple touché par la grâce et l'amour; chez Jésus qui incarne une si sublime humanité, pour qui la spiritualité devient une puissante thérapeutique de l'âme. Avec lui, l'existence s'élargit et prend de la hauteur.

Septante-sept réflexions à accueillir dans un esprit de solitude. Car cette démarche nous relie à plus vaste, mais aussi au plus intime de nous-même.

Septante-sept pas à parcourir avec lenteur.

Juste un instant, chaque jour, pour aller à l'essentiel.

*Cherche encore
va devant
passe les vallons
foule l'herbe des champs
enjambe l'horizon
épouse le vent
et tu verras
que chaque pas est une moisson.
(Francine Carrillo)*



POUSSIÈRE D'ÉTOILE

Quand je regarde ton ciel, les étoiles que Tu as mises en place, qu'est-ce que l'être humain pour que Tu t'occupes de lui ? Tu l'as fait de peu inférieur à Dieu, Tu l'as couronné de gloire et de magnificence.

(Psaume 8.4-6)

Je l'avoue : contempler le ciel étoilé la nuit me flanque parfois le vertige. Je réalise l'insignifiante particule que je suis, propulsée dans un infini gigantesque qui, apparemment, n'a rien à faire de mes sauts de puce. Certes, cela aide à relativiser certains de mes tracasseries en leur donnant de la distance. Mais cela plombe aussi ma réalité. Pauvre petit ego !

Il est alors bienfaisant d'accueillir l'ensemble de ce Psaume qui révèle aussi ma suprême grandeur. Comme un fragment d'hologramme qui fait partie d'un Tout et qui contient ce Tout dans chacune de ses parcelles, l'infime particule que je suis contient l'image même de Dieu.

Ce double mouvement – l'un vers le bas et l'autre vers le haut – est inhérent à ma nature humaine. Moi... une poussière ? Certes. Mais une poussière d'étoile ! Il y a donc en moi du fragile *et* de l'invulnérable. Fragilité et grandeur à la fois.

Tu es poussière et tu retourneras à la poussière. Tu es lumière et tu retourneras à la lumière. Les deux sont vrais, mais l'oubli de l'un ou de l'autre conduit à la pathologie.

(Jean-Yves Leloup)



ÉLÉVATION

*C'est vers Toi, Seigneur que je m'élève. Mon Dieu, j'ai mis en
Toi mon assurance. C'est pourquoi je n'ai pas honte.*
(Psaume 25.2)

Étonnant geste d'adoration qui suscite un mouvement ascendant qui me met debout et me rehausse. Car Dieu est Celui qui me fait « marcher sur mes hauteurs » (Psaume 18.34).

Hélas, cette démarche d'élévation a souvent été pervertie, inversée en un mouvement d'écrasement qui plaque au sol. Comme si le Très-Haut se complaisait à contempler ses créatures ramper dans la boue ! Pâle figure d'un Dieu à l'image de ce que l'on peut envisager de pire chez l'être humain.

L'humiliation, la souffrance auréolée de fausse sainteté, les flagellations, le mépris de soi sont les dérives trop répandues d'une « spiritualité » doloriste – voire masochiste – privée de sa source vive. Une religion corrompue et détournée, dont les leviers se nomment ignorance, peur, culpabilité et honte.

Chapeau bas pour l'auteur de ce Psaume qui envisage la spiritualité comme une irrépressible aventure d'élévation.

*S'humilier est non seulement se faire du mal, attenter
à la grandeur de son âme, mais aussi offenser Dieu qui a créé
l'homme à son image et à sa ressemblance.*

(Jacqueline Kelen)



LUMIÈRE CONTRE OBSCURITÉ

Écarte-toi de ce qui est mauvais. Pour cela fait le bien et demeure.
(Psaume 37.27)

L'existence ressemble souvent à une lutte interminable. Dès l'enfance, on apprend qu'il faut mener bataille pour survivre. De même, l'exercice spirituel est envisagé comme un combat contre des forces négatives. Faut-il dès lors revêtir l'habit du *Jedi* pour combattre *Dark Vador*, comme dans la saga cinématographique *La guerre des étoiles* ?

Mais de quel combat parle-t-on ? Plus d'un s'est épuisé à affronter ses démons intérieurs, les rendant même davantage présents par cette offensive. Reste alors le goût amer de l'impuissance, du découragement et de la culpabilité.

Et si j'envisageais une lutte *pour* le bien plutôt que *contre* le mal ? Car c'est en pratiquant le bien que je repousse le mal, comme c'est en marchant vers la lumière que je m'éloigne des ténèbres.

Lorsque l'eau d'un verre est souillée, soit je la verse pour refaire le plein – mais appliqué à ma vie, c'est utopique – soit je place le verre avec son contenu vaseux sous une source limpide. Je n'élimine rien. J'introduis. Débordement salutaire...

L'obscurité ne peut chasser l'obscurité ; seule le peut la lumière.

La haine ne peut chasser la haine ; seul le peut l'amour.

(Martin Luther King)



LE VERBE QUI DANSE

*Mon cœur brûlait au-dedans de moi. Dans mon murmure,
le feu me dévorait. Alors la parole est venue sur ma langue...*
(Psaume 39.4)

Le même poète soupire: «Tant que je gardais le silence, mes os se consumaient et je gémissais sans cesse» (Psaume 32.3).

En libérant la parole par la prière, je m'accorde un espace d'intimité qui favorise *l'expression* – littéralement, *l'extériorisation de ce qui me met sous pression*. Dès lors, le feu peut s'échapper et soustraire mon intériorité de sa morsure.

L'apôtre Jean introduit son évangile par un puissant hymne à la Parole: «Elle était au commencement et tout est venu à l'existence par elle.» Puis il précise que cette Parole s'est incarnée en Jésus, voyant en lui l'être relationnel par excellence. Si donc la Parole fait surgir à la vie, son contraire, le non-dit – ce silence démissionnaire – véhicule la mort!

Notre société est malade du non-dit, ou du mal-dit. De fait, les sous-alimentés de l'échange, du partage et de la relation sont trop rarement évoqués.

Clin d'œil de la résonance des mots: la maladie exprime et révèle souvent un *mal-à-dire*.

*Ce qui ne peut danser au bord des lèvres s'en va
hurler au fond de l'âme.*
(Christian Bobin)



UNE SPIRITUALITÉ ENJOUÉE

*Que tous ceux qui cherchent Dieu trouvent en Lui
leur gaieté et leur joie !
(Psaume 40.17)*

Cette remarque, pourtant vieille de plus trois mille ans, exprime une spiritualité rayonnante de fraîcheur, de joie et de légèreté d'être. Une spiritualité aux antipodes de la privation, du renoncement et de l'humiliation, trop fréquemment mis en avant par les religions.

C'est ainsi que Dieu se cherche, comme on cherche avec ardeur une source d'eau vive pour se désaltérer. Une eau qui ravive en nous légèreté, ravissement et courant d'être.

Car, une authentique spiritualité porte la gaieté et la joie... ou elle n'est pas ! C'est aussi simple et net.

Notons bien qu'il est ici question de joie plutôt que de bonheur. Ce qui est sensiblement différent. De fait, je fais souvent dépendre le bonheur – comme d'ailleurs le malheur – des événements qui surgissent dans mon existence et mon environnement, alors que la joie découle de ce qui se vit en moi, ainsi que du regard que je porte sur ces événements. Question de choix, de vision et d'orientation.

La quête de Dieu est donc résolument une ouverture à la joie. La joie, c'est le chemin.

*La vie spirituelle rend heureux, espiègle, joyeux, libre, généreux,
sinon elle est bonne pour la casse !
(Alexandre Jollien)*



UNE PAROLE POLYPHONIQUE

Dieu a dit une parole. Moi, j'en ai entendu deux!
(Psaume 62.12)

Paradoxe d'une parole qui est une, tout en nous parvenant plurielle. Comme Dieu est UN, alors que nous sommes multiples.

Si l'auteur de ce Psaume entend une parole à deux voix, il est fort probable que nous en percevions même plus que deux. Dieu a bien symbolisé son alliance par un arc dans le ciel. Phénomène qui révèle l'unicité de la lumière dans la diversité des couleurs.

Il est vrai que l'être humain confond souvent unité et uniformité. Il ne cesse ainsi de rêver à la reconstruction de la tour de Babel, où tous parlaient «la même langue, avec les mêmes mots» (Genèse 11.1). Arrogance et pauvreté de la pensée unique... Dieu a balayé cette tour infernale de son Souffle.

La parole divine semble multiple, car elle me rejoint là où je suis. Universelle et néanmoins personnelle, elle me parle au gré des circonstances, s'inscrivant dans des histoires variées. En écho aux expériences et aux temps, elle s'exprime diversement, afin de me rencontrer dans ma réalité singulière.

Car elle est vivante la parole. Comme le souffle reste en mouvement ou il n'est plus.

De même qu'une source fait naître plusieurs ruisseaux, l'Écriture sacrée contient en peu de mots des sources inépuisables.

(Saint Augustin)



CONSTRUIRE LE SILENCE EN SOI

*Pour toi, le silence est louange, ô Dieu.
(Psaume 65.2)*

Ceux qui n'ont rien à dire cherchent souvent à l'exprimer très longtemps, pensant ainsi combler le creux du silence et du doute. Certes, il faut des années pour apprendre à parler. Plus encore pour se taire !

Face aux vociférations d'excités, aux sottises de ceux qui prétendent tout comprendre, Dieu garde le silence. Car c'est dans un « silence subtil » qu'Il se révèle à Élie. Un souffle sur grand fond de silence pour faire passer de l'état d'extériorité à l'intériorité.

A contrario, les amis de Job se montrent féroce­ment bavards face à ses souffrances. Au mépris de Job et au grand déplaisir de Dieu Lui-même. « Si seulement vous vous étiez tus », soupire Job.

« En priant, ne rabâchez pas comme ceux qui pensent être exaucés à force de paroles », disait Jésus.

Que de frénétiques qui profèrent un flot de sons dépourvus de sens. Ils se disent *porte-parole* de Dieu. Mais qu'ils deviennent ses *porte-silence* !

En musique, le silence prépare la venue du chant tout en lui donnant du relief. De même, Dieu invite à se taire parce que c'est précisément à l'extrémité de ce silence qu'Il se laisse trouver. Seul le silence permet d'entendre la musique du Ciel.

*Dans le silence seul, la vérité de chacun se noue et prend des racines.
(Saint Exupéry)*



LES CHEMINS DU CŒUR

*Heureux ceux qui placent en Dieu leur appui. Ils trouvent
dans leur cœur des chemins tracés. Lorsqu'ils traversent la vallée
des pleurs, ils la transforment en un lieu de sources.
Leur force augmente durant la marche.
(Psaume 84.6-8)*

Le chemin vers Dieu est un chemin vers le cœur. La descente dans le chaos de cet « humus » aux mille ressources mène au temple sacré. C'est là, dans ce fond du fond, que Dieu cherche à tracer son passage.

Saint Augustin, découvrant cette présence secrète s'est écrié: « Mais quoi! Vous étiez au-dedans de moi... et moi au dehors de moi-même. Et c'est au dehors que je vous cherchais! » Ainsi, plus qu'une quête de quelque chose que je cherche, le chemin spirituel est une approche vers Celui qui m'attend.

Dès lors, c'est au sein de cette *grande marmite du cœur* qu'est le gisement de mon humanité et de ma part divine. C'est là qu'il me faut puiser la force dans la difficulté. C'est là qu'il faut déterrer Dieu en moi.

Autre bonne nouvelle de ce psaume: c'est en marchant que je trace mon chemin. J'ose donc aller de l'avant, sans même avoir une feuille de route.

Le drame serait de rester une vie entière à la mesure de ce que je pensais possible!

*Rencontrer Quelqu'un qui nous attend au plus intime
de nous-même...
(Maurice Zundel)*



L'ENTRE-DEUX RIVES

*J'ai choisi de me tenir sur le seuil de la maison de mon Dieu,
plutôt que de résider sous les tentes de la méchanceté.*

(Psaume 84.11)

Étrange ce seuil sur lequel l'auteur de ce psaume se tient... Le seuil de la maison de Dieu marquerait donc une frontière entre l'ici et l'au-delà.

S'il choisit de s'y tenir, c'est qu'il souhaite être proche de son Dieu, sans pour autant être à l'étroit dans un lieu cloisonné.

Aurait-il besoin d'espace ?

Mais qu'est-ce qu'un seuil, sinon un *entre-deux*, un passage, une étape de transition pour aller plus loin. Donc un lieu provisoire : je m'y tiens debout. D'ailleurs, ne faut-il pas résolument s'y tenir debout plutôt que de s'y installer ?

La relation avec Dieu est une expérience qui fait de moi un pèlerin nomade et en marche. Cette voie spirituelle me pousse à quitter les résidences fermées, celles qui figent, sclérosent et rigidifient.

Dès lors, l'aventure de la foi devient une fabuleuse traversée *entre deux rives*, stimulée par un mystérieux *au-delà de tout*.

*Être dans l'axe, quand on est un être humain,
revient à être un arbre. L'arbre croît en déployant
simultanément ses racines dans le Ciel et dans la Terre.*

(Bertrand Vergely)

TABLE DES MATIÈRES

OUVERTURE

Plongée dans le « Grand Bleu »	5
1. POUSSIÈRE D'ÉTOILE	7
2. ÉLÉVATION.....	8
3. LUMIÈRE CONTRE OBSCURITÉ.....	9
4. LE VERBE QUI DANSE.....	10
5. UNE SPIRITUALITÉ ENJOUÉE.....	11
6. UNE PAROLE POLYPHONIQUE.....	12
7. CONSTRUIRE LE SILENCE EN SOI.....	13
8. LES CHEMINS DU CŒUR.....	14
9. L'ENTRE-DEUX RIVES.....	15
10. ÉVEILLER L'AUBE.....	16
11. SAGESSE DU NOURRISSON.....	17
12. UNE FORCE TRANQUILLE.....	18
13. LE PASSEUR DE L'AVENIR.....	19
14. PARCE QUE JE M'AIME.....	20
15. L'OUÏË, SOURCE DE LA PAROLE.....	21
16. LES MOUVEMENTS DE L'ÉVEIL.....	22
17. OUVERTURE ET PROFONDEUR.....	23
18. LA FORCE DU RENONCEMENT.....	24
19. POURQUOI SE PRIVER?.....	25
20. UN CONTENANT SANS CONTENU.....	26
21. LA VIE... MALGRÉ TOUT!.....	27
22. L'ÉTONNANTE DEMEURE SACRÉE.....	28
23. LA PRIÈRE DE DIEU.....	29
24. LAISSER ADVENIR CE QUI VEUT.....	30
25. CE RENOUVEAU QUI DÉSTABILISE.....	31
26. UN CHEMIN DE PAIX.....	32

27. LA FOI SECRÈTE.....	33
28. UN TEMPLE À HONORER.....	34
29. FOU ET SAGE.....	35
30. CE DIEU QUI CÉLÈBRE L'HUMAIN.....	36
31. LIBRE ARBITRE ET LIBERTÉ.....	37
32. CROISSANCE N'EST PAS OBÉSITÉ.....	38
33. BÂTISSEURS DE PONTS.....	39
34. LE CONFLIT, UNE OPPORTUNITÉ.....	40
35. UNISSONS NOS FAIBLESSES.....	41
36. LES TROIS PILIERS.....	42
37. LA LETTRE OU LE SOUFFLE ?.....	43
38. UN COURANT D'ÊTRE.....	44
39. VIEILLIR EST UNE ŒUVRE.....	45
40. LA MORT ENGLOUTIE PAR LA VIE.....	46
41. UN FUTUR AGISSANT.....	47
42. DU LARGE !.....	48
43. FORCE DE LA FAIBLESSE.....	49
44. UNE VOIE DE CROISSANCE.....	50
45. SAINTE FIERTÉ.....	51
46. LE JUSTE COMBAT.....	52
47. SEMBLABLE À DIEU.....	53
48. CŒUR APAISÉ.....	54
49. DIEU EN MOI ET MOI EN LUI.....	55
50. LE VISIBLE DE L'INVISIBLE.....	56
51. POURQUOI VIVRE CACHÉ ?.....	57
52. LIBRE POSITIONNEMENT.....	58
53. LA CHAMBRE SECRÈTE.....	59
54. QUESTION DE PRIORITÉ.....	60
55. D'OÙ VIENT LA LUMIÈRE ?.....	61
56. HIC ET NUNC.....	62
57. BALANCE TON PORC !.....	63
58. OSER DEMANDER.....	64

59. LA RÈGLE D'OR.....	65
60. LA PORTE ÉTROITE	66
61. COMPASSION SANS SACRIFICE.....	67
62. VIN NOUVEAU ET VIEILLES OUTRES.....	68
63. LE TRANCHANT DE L'ÉPÉE	69
64. SPIRITUALITÉ DES PROFONDEURS	70
65. UN ROYAUME D'ENFANTS.....	71
66. LA PLACE DE DIEU EST PRISE!.....	72
67. DÉLIT DE BONTÉ.....	73
68. LE SACRÉ AU SERVICE DE LA VIE	74
69. L'ABSENCE DU BIEN, C'EST DU MAL.....	75
70. LAISSER TOMBER LA POUSSIÈRE.....	76
71. PRIMAUTÉ DE L'ÂME.....	77
72. LES ALLIÉS SONT PARMIS NOUS	78
73. DES SEMELLES DE VENT	79
74. DANS LE SOUFFLE ET L'ATTENTION.....	80
75. JAILLISSEMENT DES PROFONDEURS.....	81
76. LA VÉRITÉ QUI REND LIBRE	82
77. PAS DE DEMI-MESURE.....	83
78. ENVOI	
Porte ouverte.....	84
TABLE DES MATIÈRES.....	85