

Que je voie !

Petit exercice pratique de vision mystique

Comme l'aveugle de l'évangile je demande : que mes yeux s'ouvrent !

Alors je me rends attentif à ce que je vois, une maison, un mur, une fenêtre, un buffet, une lampe, du carrelage, des fleurs, un oiseau, un chant. Qui êtes-vous ? Je regarde cette table, elle m'entraîne dans son existence. Sa composition, chêne, pin, érable. Je suis transporté dans le lieu de vie de ces arbres particuliers, forêt, montagne, dans leur croissance, leur histoire depuis les origines. Ils m'emportent dans un voyage jusqu'aux origines de la matière, jusqu'à Toi, Créateur Créant. Tout objet créé parle du créateur. Dans un autre bond défile tous ceux qui ont touché ces bois, les ont travaillé, stocké, emballé, transporté. Une foule de visage, une humanité les accompagne.

Ce que je vois me parle de la création, de la matière, des vivants. Ce que je vois me parle de Toi Créateur, Créant, origine continu, soutien amoureux du monde qui m'entoure. Je suis environné de ta présence.

Et je ferme les yeux. Un autre monde surgit, un souffle frôle mes narines, ma poitrine se soulève, les battements de mon cœur sur mon pouls. La vie pulse en moi, un cœur bat, je suis vivant ! Je Te vois ! Dans ma vie que je sens je Te vois !

Prenons un temps pour nous arrêter et regarder avec bienveillance.

Ayons des yeux pour voir, des oreilles pour entendre.

20 En effet, les perfections invisibles de Dieu, sa puissance éternelle et sa divinité, se voient comme à l'oeil, depuis la création du monde, quand on les considère dans ses ouvrages. Rom 1,20

Balayons l'aventure du minéral, du végétal, de l'humain et de la société des hommes. Que notre regard soit simple c'est-à-dire bon et généreux ainsi nous serons dans la lumière, dans la lumière d'une Présence bienveillante qui nous accompagne avec tendresse ! Que Celui qui est la lumière du monde éduque notre regard !

| |
|---------------------------------------|
| Celui qui m'ouvre, j'entrerai. |
|---------------------------------------|

Petit exercice pratique

Voici je me tiens à la porte et je frappe, si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte j'entrerai et je souperai avec lui et lui avec moi. Ap 3,20

Je peux faire l'expérience d'ouvrir la porte à Celui qui se tient derrière et qui frappe.

Qu'est ce que cela veut dire pour moi, ouvrir la porte ?

Quelle porte de ma vie, de cet instant pourrait être fermée ?

A quelle attitude intérieure pourrait correspondre le fait d'ouvrir cette porte ?

Comment pourrais-je m'y prendre dans ma réflexion, dans le fonctionnement de mon cerveau pour ouvrir la porte au Fils qui attend derrière ?

Est-ce que de dire simplement à Jésus : je t'ouvre la porte, la porte de ma vie, la porte de mes réflexions, je m'ouvre à ton existence pour vivre avec toi, ne pourrait pas suffire ? Peut être ce serait de dire : Entre Seigneur. Je crois en tes promesses car tu es véridique et je voudrais que tu demeures avec moi, car j'ai besoin de toi.

Maintenant qu'Il est entré, qu'Il m'a salué par mon nom, accompagné d'un Shalom qui emplit mon existence comme un parfum, nous allons donc souper ensemble comme il l'a promis.

Qu'est ce que j'ai envi de lui dire ?

Je voudrais te dire mon Seigneur. Je ne sais pas pourquoi j'utilise ce vieux mot car tu ne ressembles en rien à un seigneur du moyen-âge. Tu es plus un ami, mais quel ami ! Je ne peux pas seulement te dire ami, car personne d'autres que toi, n'a fait autant de choses dans mon existence, alors je garde ce mot de mon Seigneur, comme Marie Madeleine te disait Rabbouni, mon maître...Je veux te dire, tout le bonheur de te connaître, tu es mon sauveur, mon libérateur. Tout ce que tu nous as enseigné sur le Père, ton Père et notre Père est tellement libérant, quel souffle, quel liberté, quel bonheur de se découvrir le fils d'un tel Père...

... Avec mes mots... Je voudrais te dire qui tu es pour moi ...

Peut être aussi je pourrais lui demander ce que j'aimerais entendre ?

Qui suis-je pour toi ? Qu'est ce que mon existence ?

Je peux refaire cette expérience plusieurs fois par jour.

Recevez l'Esprit Saint

Les 6 étapes de la préfrontal attitude

1. La curiosité (opposé à la routine)

Faisons des expériences de détente, ouverture sensoriel. Fermons les yeux, écoutons, sentons. Ayons une attention floue et globale, tout accueillir sans jugement. Etre au spectacle intérieur puis ajouter la vision, grand angle, ouvert à tout, tout percevoir. Ressentir le calme. Préfrontal est calme, serein, rien de l'inquiète, il est incroyablement confiant en lui-même. Il est le fruit de 12 milliards d'années d'évolution, il a tout traversé comme un Seigneur de la vie. Il a à disposition plusieurs milliards de neurones ainsi que l'expérience de quantité de vivant et de membres de l'humanité. Curiosité : s'intéresser, le monde est passionnant. Tout est intéressant. Pour préfrontale le monde n'est pas plein de danger il est plein d'opportunité à repérer.

2. L'acceptation (opposé au refus)

Il s'agit d'une attitude qui conçoit une opportunité derrière tout désagrément. Le limbique est furieux, déprimé, en colère, dérangé. Les choses ne se passent pas comme il veut. Le préfrontal commence par accepter le réel. C'est comme ça. Vous avez prévu une sortie et il pleut ou la voiture tombe en panne. Le préfrontal est capable de s'adapter de tout prendre de façon convenable, cool, source d'expérience, d'aventure. L'échec ou le manque peuvent être l'occasion de richesse nouvelle, d'obliger à la créativité, à faire d'autres essais, à sortir des chemins battus. Les inconvénients, échecs, ennuis sont l'occasion de développer patience, maturité, sagesse, sérénité. Il y a toujours moyen d'être heureux. Cela ne dépend que de notre regard. Il y a mille chemins pour aller quelque part, mille choix possible. Ce n'est pas vrai qu'il n'y a pas de choix. Il y a plus à gagner d'accepter les avantages et les inconvénients de ce qui arrive que de se bloquer, se braquer, regretter. C'est goûter au plaisir de l'instant. On est heureux parce que l'on vit et non par ce qu'il nous arrive quelque chose d'heureux.

Il accepte le réel et lui même tel qu'il est à chaque instant. Et cherche comment avancer avec cela. La meilleure attitude est de ne rien refuser. Surtout si cela dérange. Oui d'accord. Améliorons les temps de bascule, du refus en acceptation : une seconde au lieu de 3, un quart d'heure au lieu d'une heure (ça sauve des soirées de couple, des réunions de famille), un jour plutôt que 3 semaines (pour la réconciliation, payer une contravention, faire son deuil).

3. La nuance et le complexe (opposé à la dichotomie)

Le monde n'est pas binaire Les choses ne sont pas blanches ou noires mais infiniment complexe. Préfrontal voit et accepte cette complexité. Dans nos relations, limbique pense que celui-ci est parfait alors que celui là est nul. Préfrontal aide à sortir de ce tout ou rien, amour/haine qui empêche les relations simples et vraies.

La nuanciation s'intéresse au détail, elle entre dans les choses avec intérêt, c'est l'adoration frémissante. C'est accepter d'entrer dans un réel extraordinairement complexe. Ne pas se suffire des réponses simplistes, carrées, fondées sur des principes rigides. Pour cela sortir par l'humour de nos blocages, reconnaître que l'on avait pas tout vu et faire un sourire.

4. La relativité (opposé à certitude)

Pour limbique ça à marcher donc ça remarquera, ça c'est passé comme ça, ça se repassera comme ça. Préfrontale sait que c'est faux. Tout dépend du lieu, des gens, de l'humeur, que les circonstances modifient le réel en permanence.

Relativité de toute connaissance, notre savoir est en fait assez flou, nos informations sont relatives, ne pas trop se prendre au sérieux. Revenir à l'esprit d'enfance.

Sortir de l'honneur, les principes, de voir seulement les choses de notre point de vue mais s'adapter au réel, aux gens : être souple c'est l'opposé de rigide, pas l'opposé de ferme. En tant que parents, regarder le monde du point de vue de celui des enfants. Que pensez vous qu'ils disent : les parents sont cools ou ils sont rigides, et remplis de principes, on n'arrive pas à leur parler. Le mode automatique est un véritable boulet dans la situation difficile avec ses réactions toutes faites, son refus d'innover, et sa rigidité. Le mode automatique est bon pour le connu, ce qui roule, dès qu'il y a problème, complexité il faut passer en préfrontal, en mode intelligent. La vraie intelligence est détendue, souvent quand on y pense pas, une nuit, une ballade, s'arrêter, faire autre chose.

5. La réflexion logique (opposé à empirisme)

Limbique ne croit que ce qu'il voit il ne croira jamais à l'infini de l'univers, la physique quantique ou la psychologie, préfrontal accepte la preuve logique, les démonstrations et peut donc croire dans toutes ces choses invisibles mais dont l'existence est prouvée. Il peut accorder sa confiance : des spécialistes disent que rouler alcooliser et dangereux. Ok c'est vrai. Limbique attend d'avoir vu de ces propres yeux... pour la dernière fois peut être. Prenons donc le temps de réfléchir, de laisser le bon sens fonctionner. Dialoguer, se tromper n'est pas grave, y persévérer c'est limbique. On se détend dès que l'on réfléchit. Ne pas forcément chercher à se souvenir des solutions anciennes, qui est limbique mais se mettre devant le problème et jouer à l'énigme. Intégrer tout le réel dans la réflexion, y intégrer le relationnel, l'affectif et le spirituel.

6. L'opinion personnelle (opposé à image sociale)

Limbique est obséder par sa place dans la société. Je suis dominant ou le dominé ? Si je suis chassé du troupeau, c'est la mort assuré. Son but est d'être à la place que les autres voient pour lui. Pour tenir son rôle le Préfrontal lui cherche le plein développement de ces capacité, le chemin qui nous permettra d'être le plus performant et le plus heureux. Le préfrontal n'a rien à faire de l'ambition sociale, la comparaison, l'insatisfaction chronique. Le problème n'est pas résolu par l'opinion des autres. On peut prendre conseil mais il faut se décider. L'important est de choisir fidèle à la logique, être, penser, agir.

Nous sommes la meilleure personne pour trouver une réponse convenable à notre problème. Plus nous demandons ce que pensent les autres et plus nous stressons.

Le but de la vie : devenir généreux

Ma vie à changer, à basculer quand j'ai pris conscience que la mystérieuse présence de l'univers prend plaisir à mon existence. Je suis unique, je l'intéresse, je ne suis pas seulement une boîte de conserve parmi des millions de boîtes de conserve. Je suis porteur d'une lumière, d'un éclat particulier, porteur de neuf dû à la coïncidence de rencontres génétiques spéciales mais aussi parcelle volontaire de son identité. La Présence m'a désirée et j'ai entendu dans le secret de mon âme : « tu es mon fils bien aimé ».

Ma vie s'intensifie à chaque fois que je réalise à quel point cet Autre m'aime, L'intensité de son regard sur moi me confond et me propulse à aimer de cet amour. L'élan pour les autres est une réponse à l'élan de l'Autre pour moi.

Je suis poussé à poser un regard juste, vrai, bon et bienveillant sur ce qui m'entoure et particulièrement les hommes, les femmes et les enfants que je rencontre.

Expérimentant de plus en plus cette Paternité de bonté je m'ouvre à la fraternité et je m'engage à faire des lointains qui m'entourent des prochains de mon cœur.

Ce regard respectueux, émerveillé sur moi m'invite au courage pour devenir ce que je ne suis encore que partiellement mais que je suis appelé à être. Je suis appelé à découvrir avec énergie qui je suis en réalité et à travailler à le faire advenir. Je suis engagé à me défoncer pour donner tout ce que je peux donner, à développer tout ce qui est unique en moi, parcelle de la tendresse infinie et qui attend d'apparaître. Je me bats pour aller chercher des trésors cachés, pour mon bonheur, celui de mes proches et par là celui de l'humanité.

J'ai mission de devenir bon et généreux et je m'y exerce chaque jour, à la maison, dans la fraternité, au travail, dans les déplacements, à chaque rencontre, à chaque événement. Il s'agit de faire le choix de la bien disance, de la dédramatisation, de la nuance, de basculer du limbique au préfrontal, de choisir résolument le pardon et la tendresse.

Exercice pratique

Je regarde les moments d'intensité de vie dans mon existence. En quoi sont-elles en lien avec l'essentiel, avec la Présence, avec l'amour ?

Quelle expérience j'ai de cette parole de l'évangile : « le Père vous aime » ?

Vers quoi me propulse cette expérience de salut, proximité, intensité dans ma vie quotidienne ?

Ai-je conscience de potentialités, de créativité, de possibilité que je n'ose pas mettre en œuvre ou que la paresse laisse en friche ?

Comment je fais se déployer les graines de la générosité envers les petits en moi ?

Jour 5

Se mettre au service de la Parole

Que peut-on faire pour un aveugle ? Lui rendre la vue, qu'il puisse voir le réel, la beauté du monde ! Que faire pour des prisonniers injustement enfermés ? Sinon de les délivrer ! Que faire pour tous ceux qui vivent l'angoisse et la solitude des orphelins sinon qu'ils ont père, mère et frères à proximité ? Que faire pour tout ceux qui se sont ou qui ont été blessés et ne croit plus à la relation sinon les aider à ouvrir la porte, à découvrir une amitié ? Que faire ! Sinon annoncer l'évangile, sinon faire advenir la lumière de la vérité qui rend libre et qui fait vivre !

L'évangélisation est la fine pointe de l'amour !

Pouvoir partager ce que j'ai de plus précieux, vouloir pour l'autre le plus grand bien.

J'ai vécu des événements merveilleux, des moments inoubliables. L'apparition au monde de nos enfants, des moments d'intensité, d'intimité dans des partages, la chance ordinaire de partager la vie avec d'autres humains, des fulgurances de libération grâce au travail psychologique. Mais quelque chose les dépassent tous. Je peux dire que mes plus grandes joies, le plus d'intensité de ma vie m'est venu et me vient toujours de la connaissance de l'évangile, de la marche quotidienne avec l'Ami des hommes. L'évangile transforme le banal du quotidien en aventure intense !

Parmi ce qui est important dans ma vie, quel est la place de l'évangile ?

J'ai pu accéder à la lumière, au sens de mon existence, parce que des femmes et des hommes ont vécu de la Présence et en ont témoigné. Comment j'envisage de me mettre moi-même au service de la Parole ?

La Fraternité de l'Arbre de Vie propose de participer à une œuvre d'évangélisation en me mettant au service de la Parole qui la rassemble.

Services de la Parole de la Fraternité :

- Frappe de morceaux choisis des grands témoins (taper des textes à partir de livres) pour préparer les références.
- Transcription EB et VetE pour préparer les éditions
- Les Bonnes Nouvelles : Collecte, mise en page PBN, diffusion
- Éditions du Bœuf Ardent : correction orthographique et syntaxe, édition, couverture, impression, diffusion, gestion, marketing, diffusion.
- Enregistrements audio vidéo. Montage audio, vidéo.
- Site internet : financement, conception, gestion, participation
- Diffusion des enseignements et livres

A quoi je me sens appeler pour qu' « en premier » les femmes et les hommes entendent la bonne nouvelle ?

7. BILAN

1 / A la fin de cette semaine

« Demeure avec nous et nous aimerons »

je fais la liste des nouveautés apparues dans mon champ de conscience, sorte d'information génétique nouvelle pour devenir plus humain, aller dans le sens de ma croissance et du service de l'humanité.

2/ En quoi suis-je particulièrement reconnaissant ?

3/ Les invitations de l'Esprit Saint.

En lien avec les prises de conscience de cette semaine à quoi je me sens invité concrètement pour l'année qui vient. Comment je compte m'y prendre pour demeurer sans cesse avec Lui, passer à l'acte, pour que ces intuitions de croissance ne soient pas des vœux pieux mais de véritables axes de progrès.

Je peux en quelques mots m'adresser à Celui qui nous dit : "Je ne vous appelle plus serviteurs mais amis" pour lui dire ma reconnaissance et mon désir de partager le bonheur de le connaître.