

SESSION N° 8

LE PARDON EN TANT QUE LITURGIE INTERIEURE

- Le mot liturgie a une origine grecque qui signifie « le travail public », c'est-à-dire un travail fait pour le bénéfice du peuple. En orthodoxie, il renvoie à la Divine Liturgie, office central du culte de l'Eglise orthodoxe.
- Par Son incarnation, Sa mort, Sa résurrection et Son ascension et parce qu'Il s'est assis à la droite du Père, le sauveur Jésus-Christ a rétabli la nature humaine et l'a libérée de l'emprise du péché et de la mort, en nous accordant la vie éternelle dans le Royaume de Dieu.
- L'Eglise est le royaume de Dieu sur terre, et les offices sont les portes par lesquelles nous y pénétrons, en communiant concrètement à la vie nouvelle en Christ, à la justice, à la paix et à la joie dans le Saint Esprit qui caractérisent le royaume de Dieu (Rom. 14,17).
- L'Eglise est avant tout, une communauté de prière et de louange, qui vit cette nouvelle vie au cœur de la liturgie, c'est-à-dire en communion avec Dieu.
- Le mystère de la rédemption en Christ est le mystère même de l'Eglise, dans laquelle Dieu dédie sa vie divine à l'homme, en le rachetant du péché et de la mort et en lui offrant la gloire de l'éternité.
- Au cœur du mystère de l'église se trouve la Sainte Liturgie Eucharistique, le mystère des mystères, qui couronne tous les dons faits à travers les autres offices et les Saints Mystères.
- La Divine Liturgie est l'office au cours duquel le pain et le vin, les „dons” que nous offrons à Dieu, se transforment, par la puissance du Saint Esprit, par la prière de l'évêque ou du prêtre, en „Saints dons”, en corps et sang du Christ, pour la communion des fidèles „pour le pardon des péchés et la vie éternelle” et comme „un remède pour l'éternité”.
- Le but de la Divine Liturgie eucharistique est donc la guérison et la sanctification de l'homme en Christ et son transfert dans le royaume de Dieu. Par conséquent, la vie du chrétien peut et doit devenir une *liturgie après la liturgie*, pour que les paroles de l'apôtre Paul aux romains s'accomplissent: „Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable” (12,1).
- La liturgie de chaque chrétien en tant qu'offrande intérieure se vit en s'offrant au Christ, Lui qui réside en nos cœurs comme sur un autel. Nous lui offrons „toute notre vie”, avec nos pensées, sentiments, désirs, besoins, peurs, passions et douleurs, en L'appelant pour qu'Il les transforme avec Sa grâce et qu'Il les fasse Siens. Cela ne signifie pas le renoncement à notre propre vie dans ce monde, mais sa guérison, sa greffe sur l'amour et la vie du Seigneur qui pénètre la nôtre. C'est par là qu'arrive la guérison dont notre cœur se languit, il s'agit de la sainteté, la déification pour laquelle nous avons été amenés à exister.
- Dans la *liturgie intérieure du pardon*, le sacrifice vivant, „le pain et le vin” que nous offrons à la miséricorde de Dieu, sont aussi tous les sentiments et souvenirs douloureux liés à nos traumatismes psychiques que nous n'avons pas pu, ou que nous ne pouvons toujours pas, intégrer dans notre vie consciente et qui viennent assujettir notre comportement aux ombres de notre inconscient.
- Cette „*liturgie*” a deux dimensions: la *liturgie intérieure du pardon* proprement dite, dans un temps et espace précis et selon certaines règles, et une „liturgie après la liturgie”, comme un prolongement dans notre quotidien de l'œuvre de prise de conscience, d'assumer et d'offrir à Dieu pour la guérison notre vie blessée par le péché et les passions.

ESPACE ET TEMPS POUR LA LITURGIE DU PARDON

S'asseoir devant Dieu

- Installez-vous dans un endroit paisible, devant une icône, à genoux, sur un tabouret ou dans toute autre position de prière, "Tenons-nous droits ! Dans la crainte de Dieu. Soyons attentif, en paix offrons notre sainte oblation !". C'est cet appel que nous entendons pendant la Divine Liturgie Eucharistique qui s'adresse à l'homme dans sa globalité :
 - *le corps*: se tenir droit , c'est-à-dire correctement, dans une posture appropriée : agenouillé, assis sur une chaise ou tout autre position de prière;
 - *l'âme*: avec crainte - la crainte de Dieu réunit l'amour, l'appréhension et toutes sortes de frémissements;
 - *l'esprit* : soyons attentifs, attentifs à Dieu en chassant les pensées qui pourraient nous éloigner de cette rencontre „face à Face”.
- Prenez conscience que vous vous êtes assis devant Dieu, Celui qui nous aime et que nous aimons, ou que nous désirons aimer. Demandez Lui de faire de cette rencontre une rencontre d'amour, amour qui n'implique pas spécialement des sentiments d'affection mais de confiance, d'ouverture, le courage de tout Lui montrer, d'audace, de timidité et d'honnêteté en Lui dévoilant nos états d'âme présents.

Situer notre prière dans la Sainte Eglise :

- Lisez l'*Acathiste au Saint-Esprit* ou d'autres prières qui Lui sont adressées.
- Lisez une prière pour les ennemis. Choisissez celle qui vous convient (celle du livre de prière de l'Eglise orthodoxe Roumaine, celle de St Nicolas Vélimirovitch ou toute autre prière etc.)
- Demander l'aide de la Vierge Marie, de votre Saint patron et des saints et de votre ange gardien. De cette façon, vous entrerez dans la grande prière de la Sainte Eglise et vous serez protégé et guidé par elle.

Nous offrir à Dieu comme une offrande vivante et faire une anamnèse intérieure

- Après la prière, respirez profondément et tranquillement à partir du diaphragme et priez avec attention: „Mon Dieu, béni tous ceux qui m'ont blessé, torturé, haï etc.”
- Si vous sentez que vous ne pouvez pas pardonner, reconnaissez-le devant Dieu et demandez-Lui de le faire dans votre cœur. Ne „parlez” pas à Dieu de ce que vous sentez, mais offrez-Lui ce que vous sentez en appelant Son Nom sur ces sentiments. Concentrez dans „la paume de votre attention” toutes les vibrations des sentiments de ce moment et offrez-les à Dieu dans un geste intérieur silencieux.
- Continuez à respirer calmement et profondément, en orientant votre attention sur votre corps comme s'il était un « écran vivant » de votre âme (pour utiliser les mots de père Dumitru Staniloae). Notre corps contient le « livre de notre vie ». Chaque douleur ressentie est un message que nous devons écouter attentivement. Car tout ce que nous avons refusé de reconnaître et de vivre en Dieu, « s'est incarné » dans notre corps et se « manifeste » comme des douleurs, voire même de graves maladies. Aussi, nous devons reconnaître les signes que la prière a tenté d'amener au niveau de notre conscience et les accepter. Tout ce qui est dans notre subconscient et qui continue à nous tourmenter, nous montre les douleurs et les souffrances que nous n'avons pas vécues jusqu'au bout, souffrances qui ont été enterrées, oubliées ou supprimées par le déni et qui, sans la puissance et la présence de Dieu, n'ont pas pu être traversées. Sans la grâce

de Dieu, la vie humaine entre dans „le programme de survie”, en retardant ou en sacrifiant la vie en tant que développement créatif.

- Ces „reliquats” de vie non vécue, arrachés et ensevelis dans un inconscient profond, créent l'endroit où se bâtit „l'enfer qui est en nous”, inscrit dans „le corps de la mort” dont l'apôtre Paul parle dans l'Épître aux Romains 7, 24.
- Nous descendons maintenant avec Dieu dans cet enfer, en Lui offrant et en vivant entièrement (jusqu'au bout) chaque sensation et ressenti corporel et nous nous libérons des passions - puisque les passions sont des mouvements de l'âme qui aident à éloigner les sensations déplaisantes et à garder et amplifier les sensations plaisantes. Or les sensations sont des voies de la vie vers Dieu et non pas des buts en soi. Nous sentons pour vivre une vie pleine de sens et de joie, mais nous ne vivons pas pour sentir.
- Pour pouvoir percevoir les douleurs corporelles comme des messages, nous devons nous détendre en respirant calmement et profondément et ne pas résister en nous crispant. Chaque crispation est une ingérence du « vieil homme » qui tente d'utiliser ses propres schémas d'adaptation et de « remédiation » de la souffrance.
- Respirez calmement, devant Dieu, **sans résister et identifiez une douleur qui va pouvoir s'amplifier jusqu'à ce qu'elle apparaisse insupportable et offrez-la à Dieu avec patience et confiance.** Ne tolérez aucune pensée de révolte, aucune résistance. Ne vous jugez pas. N'ayez pas peur. Continuez à respirer calmement et la peine commencera à diminuer jusqu'à disparaître complètement.
- Ne vous inquiétez pas si de votre passé surgissent des souvenirs, comme des images. Les traumatismes du passé sont écrits dans le livre de nos vies non seulement comme des peines et des maladies, mais aussi comme des souvenirs visuels et audibles. Traitez-les de la même façon que vous avez traité les douleurs et les sensations corporelles, en respirant tranquillement, sans se crispier, en les acceptant et en les offrant à Dieu devant qui vous vous tenez. Ne les interprétez pas, ne dialoguez pas (ne vous disputez pas) avec „les acteurs” des souvenirs, mais bénissez-les et offrez à Dieu ce que vous ressentez à ce moment même.
- Les événements traumatisants ne sont pas ceux de nos souvenirs, mais ceux qui se cachent au delà des sensations, des ressentis, des images. Vous aurez des sensations qui vont vous pousser à agir, à bouger, à réfléchir, à juger ... Ne les écoutez pas, parce que leur but est de camoufler les blessures qui se cachent derrière, pour vous protéger de la souffrance que vous ne pourriez vivre sans la grâce de Dieu. Subissez-les dans la prière, acceptez-les avec la bénédiction et offrez-les à Dieu dans un regard intérieur qui aura pris naissance à ce moment là. **On n'offre pas une pensée, mais un ressenti!** Mettez ce ressenti dans « la paume de votre âme » et offrez à Dieu sans un mot tout ce que vous avez dans cette paume.
- Accepter la réalité, telle qu'elle se présente, est d'une grande aide. Vous pouvez dire: „j'accepte cette souffrance”, „j'accepte ce qui m'est arrivé et qui m'a fait souffrir!”. Il s'agit d'une acceptation et non pas d'une approbation. En revanche, il est important que **l'acceptation devienne aussi une offrande.** Nous nous offrons à Dieu, nous Lui montrons notre douleur et nous la Lui offrons pour la guérir.
- Acceptez la souffrance et bénissez Dieu jusqu'au moment où vous allez comprendre sa signification et le rôle qu'elle a joué dans votre vie et dans votre développement. N'oubliez pas que le but final de la vie est la vie dans la joie divine. Repositionnez toute votre expérience dans cette perspective. Les événements ne pourront plus être changés, le mal ne pourra plus être écarté, mais il peut être vécu tel que Dieu nous l'enseigne et nous aide à le faire, pour

nous libérer de ses conséquences meurtrières. Offrez cette souffrance à Dieu pour qu'Il la bénisse et que dans Sa grande miséricorde Il la transforme en consolation, en joie ou en paix spirituelle.

La bénédiction de Dieu et les remerciements pour les dons

- C'est Dieu qui fait le travail du pardon et la guérison de nos blessures à l'intérieur de nous. Nous n'avons qu'à invoquer Sa grâce en sachant que Lui seul peut transformer notre souffrance en joie et en consolation. A nous de remercier et d'être reconnaissants.
- C'est au moment où nous demandons au Seigneur de nous donner Sa bénédiction - pour nous et pour ceux qui nous ont fait du mal - que la transformation se fera par l'Esprit-Saint. Seigneur nous a demandé de bénir ceux qui nous ont maudit et ceux qui nous ont fait du mal.
- C'est au cours du même commandement que l'Esprit-Saint agit et œuvre, que Dieu agit et œuvre, qu'Il nous guérit et nous consacre.
- Cette offrande est chère au Seigneur: nous renonçons à notre orgueil, nous renonçons à retenir le mal qu'on nous a fait et notre besoin de vengeance et par cette offrande nous entrons dans Sa Sainte Félicité que personne ne pourra nous enlever.
- Travaillez tous les jours cette liturgie, ou au moins une fois par semaine, si possible au même moment de la journée. Elle va devenir une attitude permanente, une œuvre sans fin, un style de vie. Petit à petit, les blessures du passé vont guérir et seront transformées en signes de rédemption de Dieu en nous.
- Notre vie va devenir une perpétuelle liturgie du pardon et de l'amour pour notre prochain. Cette joie vivante qui ne pourra pas nous être enlevée, quoiqu'il nous arrive, sera le signe de ce travail ininterrompu que nous faisons avec le Dieu Vivant.

La liturgie du pardon à tout moment

- La liturgie intérieure du pardon, „n'importe où et n'importe quand”, signifie offrir à Dieu, à tous moments de la journée, tout ce que nous vivons afin que tout devienne Sien. Nous nous offrons nous mêmes, tels que nous sommes, et toute notre vie, par l'appel de Son Nom sur ce que nous ressentons et offrons.
- Quand nous sentons l'envie, la peur, la honte, fixons alors notre attention sur ce ressenti et offrons-le à Dieu en lui demandant, en Son Nom, de nous guérir et nous transformer comme Lui seul sait.
- Abandonnons-nous à Sa miséricorde sans nous punir. L'homme orgueilleux choisit de se punir lui-même, trompé par le malin qui lui suggère que Dieu est un tyran sans pitié et qu'Il cherche à punir le pécheur. La seule joie du diable, disait un Saint Père, est de voir l'homme puni!
- Dieu nous demande de nous juger et les Saints nous apprennent à nous condamner, sans nous punir, mais de reconnaître notre impuissance pour faire place à la Sa sainte miséricorde.
- Se condamner signifie **se condamner à l'humilité**, prendre conscience et assumer l'absolue impuissance de l'homme d'être heureux sans Dieu et „pour faire le bien”. Se condamner signifie choisir de tomber aux pieds de Sa miséricorde. „En se condamnant à l'humilité, l'homme rencontre Dieu Amour dans l'enfer de son cœur.”
- Quand notre âme se réjouit, remercions Dieu, glorifions-Le, en Lui offrant aussi les bonnes choses pour qu'elles soient sanctifiées.
- Concrètement: assumons de manière consciente les ressentis et les mouvements de notre âme, sans accuser ou condamner ce qui est mal, et sans penser que

nous seuls avons bien agi, et offrons-les à Sa miséricorde, en appelant Son Nom. Nous quittons ainsi la dimension psychologique pour entrer dans une dimension spirituelle, pour que notre cœur et même notre corps deviennent „le laboratoire de cette transformation”, selon le père Zacharia Zaharou.

- Dieu sanctifie nos énergies créées. Il œuvre avec „la matière” de notre âme qui devient ainsi „**le pain béni**” du mystère de la sanctification.
- Sans le Pain Béni on ne pourrait pas communier avec le corps ressuscité du Christ! De même, sans offrir les énergies de notre vie en sacrifice vivant au Christ, nous ne pouvons recevoir Sa vie!