

Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.



CROISSANCE HUMAINE ET SPIRITUELLE

*Auteure: une amma*

*Outils de l'Apprenti assoiffé*

*II*

*En marche vers la liberté intérieure...*

*(Préfacé par Révérend père Thomas Mouhanna, Ordre Libanais Maronite)*

*Père spirituel de la Communauté Abana*



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

### Préface

Je ne peux, en écrivant cette préface du second livret, « Collection Laure Abana III-enseignements », que commencer par remercier amma Brigitte May, pour avoir décidé de mettre entre nos mains le pourquoi et le comment de son cheminement vers la liberté, qu'elle découvrit providentiellement, il y a une trentaine d'années, et qui en a fait, à travers diverses étapes, une « ermite au Liban », et fondatrice de la Laure Abana (Liban-nord), avec sœur Laurence Delacroix qui a entrepris à sa suite le même cheminement, devenant elle aussi à son tour, ermite et co-fondatrice de la même Institution. Et je ne peux voir dans ce geste généreux, dans ces écrits qu'amma compte publier, exécutant ainsi sa décision, qu'une sincère invitation, adressée à moi et à toi cher lecteur, pour nous mettre au courant de, pour attirer notre attention sur, pour nous pousser à nous engager dans, ... !?

La bonne lecture de ces écrits vous permettra, j'en suis sûr, de compléter ces propositions ! Cela est strictement propre à chacun de nous : c'est un droit ; en parler c'est se placer d'une façon ou d'une autre dans le général et s'exposer ainsi à l'erreur ! Mais, il nous est demandé de faire le premier pas, de prendre conscience, de nous tourner vers nous-mêmes ! C'est alors que tu commenceras à te trouver, à découvrir dans le cheminement ordinaire et quotidien de ta, ou plutôt de notre vie présente, une orientation profonde vers la vraie liberté, celle fondée, selon amma, sur une foi mûre et s'épanouissant dans une fraternité universelle !

Ainsi, on est alors vraiment soi-même : se voyant réellement lié, en même temps, au créé d'une part (choses, plantes, animaux et personnes), par un lien temporaire d'ordre corporel ou psychique, et au Créateur d'autre part (Écriture sainte, Église et Saints), par un lien perpétuel, d'ordre ontologique et salvifique !

Révérénd père **Thomas Mouhanna**



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

### Prologue

*Voici le fruit d'une expérience spirituelle dans ma chair, et dans celle de sœur Laurence Delacroix, co-fondatrice de la Communauté Abana. De nombreux dialogues avec monseigneur Mounir Khairallah, évêque de Kfaray- Batroun au Liban, et avec le révérend père Thomas Mouhanna (olm) ont éclairé notre réflexion. Ce texte fut également relu et creusé avec les disciples- oblats de la Communauté Abana au Liban<sup>1</sup>.*

*Cette nourriture solide propose un cheminement destiné à ceux qui ont faim et soif de liberté, aux disciples et amis qui désirent boire à la source de la spiritualité de la Communauté Abana- Liban.*

*Cette étude approfondie de nos fonctionnements psycho- spirituels conduit à l'équilibre requis pour vivre une foi mûre, et être ainsi une pierre vivante de l'église en embrassant tout doucement la solitude des Enfants du Mystère, en l'assumant jusqu'à devenir frère ou sœur universel.*

*Joyeux cheminement !*

---

<sup>1</sup> Hind Hindy, Moura Khaddoum, Claude et Laudy El Khoury



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

*Ce dynamisme fondamental, essentiel à l'être, n'est pas du tout une ambition répréhensible. Ce désir naturel n'est pas étranger à l'appel à vivre, aux promesses de vie dont la Bible est pleine. N'est-il pas le commencement de ce que Dieu Père propose et accomplit en nous ; n'est-ce pas Lui qui permet d'entrevoir en nous le désir d'une vie authentique avec Jésus-Christ ?*

### *Se savoir accepté pour « Être plus »*

*L'horizon simplement humain est vaste, mais tout de même borné. Les ambitions humaines sont trop courtes par rapport à ce qu'est la vocation de l'être humain : elle est capable de Dieu, ouverte sur l'infini de Dieu et chacun est appelé à une vie qui est don de Dieu, qui est vie de Dieu en lui.*

*C'est au baptême que cette vie commence. Et chaque année au moment privilégié qui fait vivre la Pâque du Christ, à chaque célébration eucharistique qui la rappelle et la réalise, à chaque moment de la vie quotidienne vécue avec le Christ, nous approfondissons cette communion à la mort du Seigneur et à sa résurrection qui introduit dans la vie nouvelle (Rom 6). Saint Paul a pu dire : « Pour moi, vivre c'est le Christ. Je vis. Non, c'est le Christ qui vit en moi (Galates 2,20).*

*La foi nous fait découvrir que Dieu nous appelle, qu'il nous accompagne et nous attend. Dieu nous crée tel que nous puissions vivre notre vie à sa mesure divine ; sa grâce nous est donnée pour que nous devenions « créatures nouvelles » (Galates 6,15). Le mystère pascal nous saisit à la racine de notre être pour établir dans une nouveauté radicale, celle de fils ou fille de Dieu Père en Jésus-Christ.*

*Sans doute la croissance dans la foi et l'amour n'est-elle pas liée au développement psychique. La sanctification est un acte de Dieu auquel répond le consentement de l'être. Reconnaître sa misère essentielle, décider de rompre avec le péché, recevoir d'un autre le salut, n'est pas plus facile à un être dit équilibré qu'à un névrosé, à ce « riche » qu'à ce « pauvre ». Un être déficient, handicapé –comme nous le sommes tous d'une façon ou d'une autre- peut tendre tout de même à ce plus être ; il est possible de trouver chez lui, développées à un haut degré, les vertus théologales et les autres, une véritable disponibilité aux impulsions de l'Esprit.*

*Je m'accepte d'autant mieux que je comprends la patience de Dieu à mon égard, sa longue patience d'amour et de pardon. Je m'accepte à mesure que je découvre Dieu, naissance*



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

*de l'être véritable que je suis. Je découvre que je vis pour Quelqu'un – et alors vraiment je peux vivre.*

*M'accepter c'est accepter tout moi-même, y compris ce mouvement vers le mieux; c'est tendre paisiblement vers plus d'humanisation et d'universalité, dans une attitude ouverte, pour que puisse s'épanouir plus aisément et s'exprimer plus visiblement l'action de l'Esprit; c'est vouloir cette loi naturelle de progrès et de libération, ce salut et cette rédemption que le Christ m'apporte, et m'y engager. **Ainsi serons-nous hommes ou femmes, et d'autant plus hommes-pères ou femmes-mères disciples de Jésus-Christ, que nous serons renouvelés par Dieu.***

*Il n'est aucune formule qui puisse définir notre devenir, aucune méthode pour le faire sûrement réussir. Et du reste, cela peut-il s'enseigner ?*

*Qui n'a jamais vraiment compris que ce que lui-même a découvert ?*

*Suggérons simplement quelques repères sur le chemin qui conduit à la liberté intérieure, à la maturité :*

### *Outils de la croissance*

*\*La critique de soi :*

*S'interroger sur la valeur personnelle de son comportement, de ses actes quotidiens : quand suis-je moi-même ? Quand suis-je libre ?*

*S'interroger par exemple sur ses automatismes : ces gestes qui ne sont pas vraiment nôtres, qui ne sont pas pensés, pas sentis, pas volontaires, alors qu'ils devraient l'être ; les gestes reçus tout faits ou que la routine a vidés de leur sens, les éléments mal assimilés.*

*S'interroger sur le conformisme : ce que nous faisons parce que les autres nous voient, ce que nous ne faisons pas parce que cela ne correspondrait pas à l'idée qu'ils se font de nous ; les actes que nous posons, parce que, dans ce milieu ou dans ce groupe, tout le monde fait ainsi. Remarquer ainsi les attitudes et les sentiments feints, les mots pas vraiment sincères, les affirmations répétées sans contrôle, les préjugés que l'on conserve sans remise en question.*



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

*Découvrir de même cette autre manière de dépendre qui se dissimule sous le refus de la dépendance l'anticonformisme systématique, l'affirmation de soi par des procédés négatifs, par le contre-pied des principes établis, des façons de faire courantes, admises.*

*Que penser de nos emballements pour une personne ou un système ou une idée ; cet enthousiasme peut être sincère, généreux, mais n'est pas l'expression de la liberté profonde. Que penser de nos impulsions, de nos sautes d'humeur, de nos découragements ? De nos rêveries, des jeux de l'esprit sans consistance, des indignations stériles où l'on agit du vide ?*

*Tout cela est artificiel, tout cela nous fait apparaître au lieu d'être et finit par nous abuser nous-mêmes. Tous ces comportements sans profondeur et sans portées, ces actes défectueux où je suis agi et lié plutôt que personnelle et créateur : tout cela ne m'augmente en rien, mais me disperse, me divise, introduit ou maintient en moi le trouble, l'inquiétude, la contradiction. C'est destructif de l'être à des degrés divers.*

*Il faut trier. Sans avoir l'illusion qu'une mise en ordre soit toujours possible ou ne puisse jamais être totale, je peux tâcher de choisir ce dont sera fait le disciple qui est en train de naître. Il est difficile -et généralement il n'est guère souhaitable- de rompre, de retrancher : je peux du moins essayer de ne plus alimenter ces expressions défectueuses de moi, chercher moins à m'exprimer de cette façon.*

*L'interrogation portée sur soi-même est en même temps question posée à Dieu : « Seigneur, que veux-tu que je fasse ? » nous appelons cela examen de conscience. Le Christ lui-même nous remet en question. Nous le voyons accueillir l'homme comme il est, dans l'état où il se présente : aveugle ou en proie à ses démons, pécheur ou publicain : mais il le sait capable de devenir autre : « Si tu veux... » dit-il, « Si tu crois... ». Et Il promet la force de son Esprit. Mais il laisse son interlocuteur libre de s'engager à sa suite ou de s'éloigner.*

*Ainsi le Christ m'accueille, me donne sa confiance et me respecte libre, mais il m'interroge et me provoque à devenir autre. L'Évangile nous révèle à nous-mêmes : « Vous dites... et vous ne faites pas... pourquoi avez-vous douté ? ... de quel esprit êtes-vous ? ». Ce qui paraissait imperfection de l'homme, atteinte à son intégrité, a cette portée nouvelle, lorsque c'est volontaire, d'être offense à Dieu : « Contre toi, toi seul, j'ai péché » (Ps50). Nous prenons conscience que ces chutes, que le faux et le vide dont notre vie s'encombre, ne sont pas seulement des manquements à nous-mêmes, à un idéal humain, mais péchés, dérobes à l'amour du Christ, qu'ils sont refus de l'amour et de la vie qu'il offre. Nous prenons conscience de la distance, de la contradiction pratique entre ce que nous sommes, ce*



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

que nous vivons, et l'appel du Christ, l'aspiration à la vie qu'il met en nous, le désir d'être pleinement.

\*s'enraciner dans l'être :

Chacun ressent plus ou moins la division de son être, la dissociation de l'esprit et du corps. Les conditions de la vie moderne entraînent l'éparpillement et l'évasion, elles ne nous permettent guère de nous accomplir.

Chacun éprouve un sentiment d'inachèvement ; il se trouve à la fois dispersé, contradictoire et encombré. On ne peut sans dommage s'accommoder de cet état.

Celui ou celle qui cherche à vivre sait bien que, dans l'organisme, chaque fonction dépend étroitement du tout : que l'agitation, l'instabilité, l'inconsistance des activités du corps ou de l'esprit ont réciproquement une influence négative. Tout peut changer quand on consent à en tenir compte, à se ressaisir avec bienveillance, à se mettre à l'œuvre.

Comment travailler à la construction de soi ? Comment retrouver un équilibre compromis, et réaliser l'intégration harmonieuse de tout notre être dans sa montée vers Dieu ?

Diverses voies sont ouvertes, souvent proches les unes des autres. Elles tendent à réveiller ce qui est en nous, à faire vivre ce qui en nous **EST** ; elles nous conduisent dans le sens où se manifeste une plus grande intensité d'être, de vérité. Une hygiène de l'esprit et du corps est nécessaire pour cette expérience nouvelle de soi où le corps est mêlé aux opérations de l'esprit au lieu d'être oublié ou tenu à l'écart : la sensation accueillie, la terre sentie sous les pieds comme l'air inspiré dans la poitrine, la parole et l'enseignement reçus dans un corps attentif, la présence à soi avivée par la conscience des gestes et des attitudes. Une éducation des sens, de la sensibilité, de la voix, fait apparaître l'être comme un « instrument vibrant ». La spiritualité d'Abana conduit les disciples à cette découverte profonde-et non intellectuelle de soi-même, car ils apprennent alors à habiter la totalité de leur être ; ils éprouvent que c'est tout l'être qui reçoit, comprend, vit, exprime. Ils découvrent la richesse de l'acte même d'exister.

La sagesse retrouvée du corps débouche sur un équilibre de vie. Elle peut conduire à une possibilité nouvelle de contacts humains. Car c'est l'être tout entier qui entre alors dans la relation, qui s'offre à l'écoute, à l'attention, au silence, au dialogue.



## Collection Laure Abana- Notre Père III: enseignements.

C'est l'être tout entier qui est appelé à entrer dans cette relation qu'est la prière.  
*Adam a été modelé à partir de la poussière de la terre : l'homme est le « terreux », appelé à participer à la vie de Dieu. Ne sommes-nous pas des petits « animaux en devenir spirituel » selon l'expression même de Claude Tresmontant ?*

*Il n'est pas de technique humaine, si fine soit-elle, qui assure notre ouverture à une telle vie. Mais la vie spirituelle n'est pas indépendante des conditionnements physiques et psychiques. La sagesse chrétienne du corps peut au moins offrir des conditions favorables au jeu de la liberté, au jeu de la relation et de l'amour.*

*L'incarnation nous a montré le chemin pris par le Fils de Dieu pour s'enraciner dans l'être de l'Homme. Ce visage humain qu'il a reçu de Marie, ce choix qu'il a fait d'une vie d'homme dont il a tout accepté, en ont fait pleinement l'un de nous : « Voici l'Homme » dit Pilate. C'est avec des gestes quotidiens, de la terre au ciel, où s'engage tout son être que le disciple réalise celui qu'il est et qu'il s'ouvre à DIEU.*