

## Entretien et méditation avec Sœur Barnabas, février 2015

*Soyez heureux en tout temps. Priez constamment. Remerciez*



**Nous sommes à Idhya Ashram, l'ashram du cœur de Jésus, à Pondichéry, tenu par des sœurs franciscaine qui pratique le yoga et la méditation. Elles organisent dans l'ashram des retraites et des sessions *vipassana*. Sœur Barnabas en est la responsable.**

Sœur Barnabas : Cet ashram a été fondé par les religieuses franciscaines du Cœur de Marie, en 1995. Un an auparavant, au cours d'une retraite annuelle, l'Esprit Saint en avait inspiré l'idée, afin de renouveler la vie spirituelle. Cet ashram accueille des religieux, des moines, des Sœurs d'autres Congrégations ainsi que d'autres religions ; tout le monde y est le bienvenu.

Les personnes qui viennent doivent avoir un seul but : chercher Dieu et accepter d'avoir un temps dans la journée de silence. Les Sœurs enseignent ici une approche de la méditation, donnent des cours de yoga et développent une méthode pour méditer. D'autres personnes ne recherchent que l'expérience du silence, juste le silence. Nous sommes ici dans un contexte indien ; nous sommes végétariens parce que ce régime est conducteur pour la méditation. Les Sœurs font de la nourriture pour 35 personnes, pour les gens les plus pauvres du coin. Elles n'ont pas de fonds, ne sont pas subventionnées par un institut ou par des fonds étrangers ou par la Congrégation ; elles vivent des donations que leur donnent ceux qui viennent ici.

Notre petite communauté est composée de six Sœurs, dont quatre permanentes et deux temporaires. Voilà en ce qui concerne l'ashram.

Tous les jours nous nous levons à quatre heures du matin ; nous avons quatre heures de méditation : la première heure de 4h30 à 5h30, puis de 11h30 à 12h30, de 15h à 16h et de 18h à 19h.

Nous accueillons également des groupes pour des sessions de méditation, quelles qu'en soit la tradition. De même, l'institut Vipassana organise chez nous des temps de méditation une fois par an. Voilà les principales actions de notre ashram.

Je suis très contente de vous accueillir, même si c'est très court mais je vous suggère de revenir quelques jours de plus pour vraiment faire une expérience de Dieu, à travers la méditation. Elle nous demande de commencer par un chant ou une prière en français. Un chant est proposé : celui du Notre Père.

Elle nous invite ensuite à lire ce petit extrait des Thess 1, 5-18 :

***Soyez heureux en tout temps.***

***Priez constamment.***

***Et pour toute chose donnée, remerciez Dieu car c'est ce qu'il attend de vous et faites-le au nom du Christ Jésus.***

Commençons par la première phrase : êtes-vous tous heureux ?

Tout le monde répond : oui !

Sœur Barnabas : en êtes-vous vraiment sûrs ? Là, il nous est demandé d'être tout le temps heureux. Etes-vous tout le temps heureux ?

Réponse : non.

S B : Pourquoi ? Qu'elle en est la raison ? Parce que ce que vous voulez n'est pas là, n'est pas au rendez-vous et donc vous vous sentez malheureux. La nature de notre mental est de courir après les choses, les lieux ou les personnes. Il veut toujours posséder quelque chose et nous sommes convaincus que si nous pouvons obtenir ce que nous voulons nous serons plus heureux. Mais cela est complètement faux, car toute chose, toute personne et tout lieu sont mortels et voués à la disparition ; ce n'est pas permanent. Seul Dieu est permanent. Il est sous-jacent à tout ce que nous voulons, car tout ce qui est fait a été créé par Lui. Sa Présence est partout, en toute chose. C'est pourquoi il nous faut chercher Dieu et non pas les créatures ou les créations de Dieu. John Boyle, un psychologue dit que le bonheur est à l'intérieur de nous.

Donc, être heureux, est un travail intérieur. Mais nous nous trompons et commettons l'erreur de croire qu'il est à l'extérieur et que nous pouvons l'atteindre en obtenant une chose, une personne, ou un lieu.

Les humains recherchent généralement de l'argent, ou une position sociale supérieure ou bien aller plus loin dans les études ou gagner davantage d'argent pour avoir une vie plus confortable. Quand on obtient toutes ces choses recherchées, nous ne sommes pas toujours heureux parce que nous sommes créés à l'image et à la ressemblance de Dieu. Il a créé toute la création par la Parole, le Verbe, mais Il n'a pas créé l'être humain par le Verbe mais par la Terre, en lui insufflant Son propre Souffle. Donc, une chose est sûre : nous sommes à l'image et à la ressemblance de Dieu.

*Sœur Barnabas demande à Claire sa date de naissance : 12/09/1969. Où étais-tu le 11 septembre ? Tu étais en Dieu, mais le 12 septembre tu es née sur la Terre. Et pour un certain temps, tu seras sur terre, 100 ans par exemple et après cela, où seras-tu ? Tu retourneras au Créateur, au Seigneur.*

Nous venons de Dieu et nous avons à retourner à Dieu ; entre les deux, nous avons notre durée de vie. Parce que nous venons de Dieu, notre mental, notre âme cherche toujours à retourner vers Lui : c'est son travail. Il n'y a que Dieu qui puisse nous satisfaire vraiment et rien d'autre. Il est immortel, Il est tout ce dont nous avons besoin.

Quand vous priez, quelle est votre prière ? Vous demandez pour votre santé ou pour atteindre quelque chose dans votre carrière. Nous souhaitons des choses mondaines qui sont vouées à disparaître car tout doit disparaître. Il n'y a que le Seigneur Dieu qui soit permanent. Demandons-nous dans nos prières : « *Seigneur, c'est Toi que je veux, Toi seul* » ? Si vous commencez par cette intention, tout va changer ; à ce moment-là, tout ce qui existe dans le monde, tout ce qui est créé nous appartient déjà. C'est cela qui nous donne le vrai bonheur car nous venons de Dieu et nous allons retourner à Lui ; nous serons pleinement satisfaits et comblés que si nous prions de cette façon.

Passons maintenant à la deuxième phrase : la prière constante. Comment pouvons-nous prier constamment ? Ordinairement, nous prions peut-être le matin, le soir ou pour un besoin urgent. Comment pouvons-nous arriver à prier constamment ?

Il ne s'agit pas de tout abandonner et de prier 24 h sur 24 mais plutôt d'utiliser un mantra qui est la répétition d'une phrase ou d'un nom divin. Dans toutes traditions, hindouisme, islam, bouddhisme, christianisme, on utilise le mantra. Dans l'Europe de l'Est, en Russie par exemple, on utilise la prière de Jésus, celle des Pères du Désert. Un mantra est un nom de Dieu ou le verset d'une écriture sainte ; en répétant constamment un nom divin ou un mantra, on entre dans une conscience de Dieu plus approfondie. Dans notre tradition, nous l'appelons « la prière du nom de Dieu, du nom de Jésus ».

Rappelez-vous que les disciples, après la résurrection de Jésus et de son Ascension, ont accompli beaucoup de miracles en répétant le nom du Christ. Bien après cela, dans toute l'histoire chrétienne, d'autres ont pratiqué la répétition de Jésus et accompli des miracles. Mais ceci n'est pas le plus important ; ce qui compte, c'est la répétition du nom de Jésus qui rend notre mental pur et clair. Dans les évangiles, Jésus dit : « *Comme moi je suis Saint, je veux que vous soyez saints vous aussi* ». (Matthieu, 5 -48 : « soyez parfaits comme votre Père Est parfait »).

La répétition constante du nom de Jésus dans notre esprit va purifier notre mental et c'est ainsi que nos pensées, paroles et actions vont devenir saints ; c'est aussi une sorte de méditation. Ce rappel permanent du nom de Dieu, nous permettra d'être en Sa Présence et, même si nous commettons des erreurs, nous ne serons pas séparés de Lui.

Maintenant la troisième phrase : « *remerciez toujours Dieu pour tout ce que vous recevez* ».

En général, nous remercions pour les bonnes choses qui nous arrivent ; il est aisé de le faire. Mais quand il advient quelque chose contre notre volonté, sommes-nous capables de dire

aussi merci ? Il faut le faire, car tout arrive par la volonté du Seigneur. Il sait ce qui est bon ou pas pour nous et tout ce qui nous arrive est pour notre bien seulement.

Si vous voulez obtenir quelque chose et que cela ne marche pas, ne soyez pas tristes. Dieu est comme notre mère, même plus qu'une mère : celle qui refuse à l'enfant, par amour, le couteau de cuisine demandé. Elle sait que cela va le blesser mais celui-ci ne le sait pas. Il peut croire que la mère ne l'aime pas à ce moment-là. De la même façon, nous demandons sans arrêt des choses mais nous n'en connaissons pas la véritable nature pour nous. Seul Dieu sait ce qui est bon pour nous. C'est pour cela que bien des choses n'arrivent pas, même si on prie constamment pour les obtenir. Et c'est par amour que Dieu ne permet pas qu'on les obtienne. Donc, quoi qu'il nous arrive dans notre vie, il faut Le remercier.

Il est dit dans l'évangile : « ceux qui ont, il leur sera donné et ceux qui n'ont pas, tout leur sera enlevé ». Nous pouvons l'interpréter de façon erronée, en se disant que c'est vraiment injuste. Comment Dieu peut-il donner plus à ceux qui ont déjà et enlever à ceux qui ne possèdent rien. Il faut plutôt l'interpréter comme cela : « à ceux qui ont de la gratitude, il leur sera donné plus et à ceux qui ne sont pas reconnaissants, il leur sera retiré ce qui leur a été donné ». Soyez donc dans le remerciement de tout ce que vous avez.

J'insiste vraiment là-dessus : pour tout ce qui vous arrive, remerciez.

Nous avons ici une Sœur de 35 ans, qui avait une tumeur. Je lui ai demandé si elle allait voir le médecin pour cela. Elle m'a répondu : « non je n'ai pas mal, je n'y vais pas ». Mais quelques semaines après, nous avons appris qu'elle avait un cancer ; je suis allée la voir et m'a dit que Dieu lui permet d'être en vie maintenant, souhaitant entrer dans une plus grande gratitude envers Lui.

« Quand je n'étais pas malade, disait-elle, je ne remerciai jamais lorsque je buvais un verre d'eau, que je mangeais, mais avec le cancer, c'est très difficile de boire une simple goutte d'eau et pour cette petite goutte d'eau maintenant, je remercie Jésus. Je comprends que c'est pour cela que Dieu me permet de vivre encore. J'ai bien compris le message ; je peux être consciente et remercier chaque fois que je me nourris, que je bois, et même chaque fois que quelque chose s'évacue de mon corps ».

J'aime bien dire cela à ceux qui viennent ici. Dès à présent, à chaque battement de votre cœur, répétez « merci Jésus, merci Dieu, merci Jésus ». Soyez heureux, priez sans cesse et remerciez toujours. C'est ainsi que vous vous accomplirez.

Nous allons maintenant écouter une musique, un chant du nom de Jésus, un nama-japa (répétition du nom) et nous ferons un peu de méditation. Les paroles sont : *om namo iesu christaya*.

*Om* veut dire le verbe éternel. *Iesu Christaya* : Jésus Christ. *Namo* : salutation.

*Salutation à Jésus Christ, le Verbe éternel* : voilà la signification du mantra.

S'asseoir, bien droit, les yeux fermés, prendre une grande respiration partant du ventre, trois fois. Regardez au centre de votre cœur : mettez-y une image du Christ. Ecoutez le chant du mantra et répétez-le silencieusement. (10 minutes).

Entretien traduit par Claire Dagnaux et transcrit par Serge Sanchez.