

# **VIEILLISSEMENT ET REPÈRES DE VIE SPIRITUELLE**

## **I- Recevoir et offrir**

### **Le courage d'aller jusqu'au bout**

***Alors que j'avance dans la vie, ô Dieu tout-puissant,  
source généreuse de vie débordante,  
sans toi, je suis perdu!  
Donne-moi le courage,  
la force physique,  
la résistance morale  
et la vigueur spirituelle  
d'avoir l'audace de poursuivre  
jusqu'à l'achèvement complet ce que j'ai entrepris  
en affrontant volontiers les difficultés qui se présentent.***

*Rabbi Nachman*

### ***Vieillissant, je continue d'apprendre***

*Solon*

### **Un rebondissement extraordinaire**

Il y a quelques années, à l'occasion d'un voyage à Rome, j'ai apporté avec moi un livre qu'il me plaît de faire connaître à mes amis; souvent, il m'est arrivé de m'y référer lors de cours que je donne sur la spiritualité. Le titre de ce livre remarquable est «*Le scaphandre et le papillon*»; il a pour auteur Jean-Dominique Bauby. Ce livre a été considéré comme un best-seller en France dès sa parution en 1997; un an plus tard, traduit, il se propagea aux États-Unis. La grande romancière Cynthia Ozick a salué avec enthousiasme la publication de cet ouvrage. «*Il s'agit là, a-t-elle déclaré, de la meilleure biographie de notre temps*». Oliver Sacks, neurologue de renommée mondiale, a qualifié ce livre de testament qui exalte la liberté, la vitalité et la beauté de l'esprit humain.

«*Le scaphandre et le papillon*» raconte l'histoire tragique du rédacteur en chef bien connu du magazine français *ELLE*. Le vendredi 8 décembre 1995, Jean-Dominique Bauby, alors âgé de 43 ans, est victime d'un violent accident cardiovasculaire au moment de prendre le volant de sa nouvelle et luxueuse voiture, une BMW gris métal. Avec grande fierté, il montrait sa voiture à son fils Théophile qu'il venait chercher pour le week-end; c'est à ce moment qu'il fut terrassé par un accident cardiovasculaire. Transporté rapidement à un hôpital

tout à proximité, Jean-Dominique Bauby sombra dans un profond coma. Dans le prologue de son livre, Il fait la remarque suivante :

Jusqu'à maintenant, je n'avais jamais entendu parler de *tronc cérébral*. J'ai appris depuis que c'est un élément essentiel de notre ordinateur interne, le lien nécessaire entre le cerveau et la moelle épinière. J'ai appris l'existence de cette partie anatomique lorsqu'un accident cardiovasculaire empêcha mon *tronc cérébral* de fonctionner. Autrefois, subir une «attaque massive» était mortel. Aujourd'hui avec les techniques actuelles de ressuscitation, on prolonge et raffine l'agonie. Vous survivez, mais vous survivez avec ce qui est justement nommé : le *syndrome de l'enfermement*. Paralysé de la tête aux pieds, le patient, qui garde toute sa lucidité, est emprisonné dans son propre corps, incapable de parler et de remuer. Dans mon cas, cligner la paupière gauche était mon seul moyen de communication. (p. 4)

Les membres de la famille de Jean-Dominique Bauby, les amis, les admirateurs à travers le monde ont prié pour lui. Il dit avec insistance comment il s'est consacré à mettre à profit toute cette énergie spirituelle. (p. 13) Toutefois, ce à quoi il a donné le plus de prix, c'est la courte prière que, chaque soir, sa fille Céleste faisait monter vers le Seigneur, avant de s'endormir. Comme les deux s'enfonçaient dans le sommeil à peu près à la même heure, il imaginait entrer dans le royaume des songes avec ce merveilleux talisman qui le protégeait de tout mal. (Ibid.)

Muni de courage et de foi, assuré de l'aide du personnel médical, de thérapeutes du langage et de collègues éditeurs, Jean-Dominique Bauby, tout paralysé qu'il est, entreprend ce qui semble impossible à une personne si désavantagée : écrire un livre sur sa condition de malade.

Dans un chapitre intitulé «*L'alphabet*», il explique comment un thérapeute du langage et de la communication de talent a créé un alphabet remanié de façon à ce qu'il soit adapté aux dix objectifs qu'il entend atteindre. Chaque lettre est ordonnée en fonction de la fréquence de son usage dans la langue française. Le résultat recherché vise à simplifier le procédé de dictée pour le patient : le scribe-visiteur lit l'alphabet (la version ESA et non ABC) jusqu'au clignement de la paupière. «*Je l'arrête ainsi à la lettre que je désire être retenue.*» (p. 20)

Avec l'aide de ce procédé, Jean-Dominique Bauby a composé son livre en entier, en combinant mots, phrases et paragraphes, y organisant des chapitres pour aboutir à un livre en bonne et due forme. Il termine son livre un an et demi après son accident cardiovasculaire, au cours de l'été 1996, deux mois avant sa mort.

Dans un de ses écrits : «*L'amour de Dieu et le malheur*», Simone Weil note que la souffrance est une suppression de la vie, plus ou moins une forme de mort... (p. 118) Bien qu'on ne puisse pas l'affirmer avec certitude, il est probable que le plus grand nombre parmi nous ne connaîtra pas un malheur qui sera comparable

à celui de Jean-Dominique Baudry, qui, comme Simone Weil le laisse entendre, a des retentissements spirituels. Nous pouvons, si la chance nous sourit, éviter une maladie grave. Si l'on vit longtemps, cependant, s'ensuivra inévitablement déclin physique et mental relié au vieillissement. Les changements à travers lesquels nous passons à cause de l'usure de l'âge nous entraînent souvent à accéder à un autre niveau de réflexion spirituelle.

Affirmer que la perte et la souffrance est source de créativité pour la réflexion, laisse entendre que la vie de l'esprit prend racine dans notre puissance de penser. L'épreuve terrible qui poussa Jean-Dominique Baurly à mobiliser son énergie spirituelle, lui a permis de recourir à la créativité pour surmonter la situation presque intolérable dans laquelle il se trouvait désormais : *«Le véritable être humain, écrit Nicholas Berdyaev, n'est pas seulement un pécheur, mais un créateur.»* En perdant une vie sans surprise et jugée comme acquise, Jean-Dominique Baurly a été obligé de reconsidérer le sens de sa vie et les possibilités qu'elle lui offrait.

La réflexion nous apprend que dans les circonstances ordinaires le moindre incident insolite de notre vie coutumière se présente comme un défi et offre des occasions de changement. Notre vie subit continuellement des changements. La vie, comme nous le rappelle Adrian va Kaam, est mouvement. *«Notre être, par sa nature même, est toujours en mouvement, est toujours en mutation.»* Sans en être toujours conscients, nous entrons en dialogue à un certain niveau avec chaque nouvelle situation dans le cours de notre vie, nous demandant : *«Qu'est-ce que cela signifie?»* C'est vrai surtout lorsque la maladie nous frappe. Nous nous efforçons de savoir, de comprendre ce que cette épreuve représente. *«Comment va-t-elle affecter ma vie?»*, se demande-t-on. En fin de compte, Adrian va Kaam soutient que : *«la réponse que vous donnez n'est pas seulement celle que vous énoncez; elle est la réponse qui dit QUI vous êtes. D'une certaine manière, au cours de votre face à face avec la nouvelle situation, vous êtes devenu un être transformé».*

Évidemment, nous pouvons toujours résister au changement. Nous pouvons lutter contre la réalité et refuser de saisir les nouvelles significations qui se présentent, de même que les occasions qui ouvrent la porte à une meilleure réalisation de soi. Il est naturel d'agir ainsi. Mais refuser la réflexion pour se cantonner dans la résistance est se couper de l'accès à la pensée et à son pouvoir dans nos vies. Selon Adrian va Kaam, il y a danger à refuser le changement : *«Si nous essayons d'échapper au rythme naturel du développement, nous allons trahir qui nous sommes et se leurrer quant à où nous en sommes; nous nous détournons de l'invitation à avancer. Notre refus nous rend schizoïde, c'est-à-dire que nous nous mettons dans une situation d'écartèlement; en effet, nous sommes tiraillés entre ce qui se passe effectivement dans la situation et notre obstination à ne pas avancer, à ne pas broncher. Nous sommes emprisonnés dans une dialectique. Nous ne sommes*

*pas du côté de Dieu, qui consiste à accepter qui nous sommes et où nous sommes.»*

À mesure que nous avançons en âge, nous sommes mieux disposés à nous interroger pour découvrir vraiment ce qui est vraiment significatif dans notre vie. Nous pouvons approfondir le sens de ce qui s'est passé dans notre vie et le sens de vers où nous allons. Parfois, nos questions concerneront ce qui nous touche nous-mêmes, ce qui est personnel. Ma vie a-t-elle un sens? Ce que j'ai fait a-t-il de la valeur? Est-ce que cela a produit quelque chose? Est-ce que moi-même j'ai accompli quelque chose? De telles questions prennent en compte la dimension VALEUR. Nous nous posons des questions sur notre valeur. Nous mesurons notre propre valeur. Elias Norbert fait un rapprochement entre ce genre de questions sur le sens et la façon dont ultimement nous affronterons la mort.

La façon dont une personne meurt dépend, dans une certaine mesure, de si elle a atteint les objectifs qu'elle a été capable de se donner, de si elle a mené à terme les tâches qu'elle visait à accomplir. On peut dire qu'elle est préoccupée par la question : «*Jusqu'à quel point ai-je atteint mes objectifs et bien accompli mes tâches?*». Cela résulte donc du fait qu'un mourant croit que sa vie a été bien remplie et significative, ou bien, au contraire, qu'il l'estime vide et sans signification. Les raisons qui amènent à poser l'un ou l'autre de ces jugements ne sont pas du tout claires – il y a là une réalité où une recherche plus poussée est à faire. Mais peu importent les raisons. Nous pouvons présumer, sans doute, qu'il est plus facile à un moribond de faire face à la mort s'il éprouve le sentiment d'avoir accompli son devoir; d'autre part, celui qui croit avoir manqué le but de sa vie, il lui sera plus difficile d'y faire face. Celui qui pense que mourir est un non-sens, il lui sera encore plus pénible de mourir même s'il a eu une vie productive. (*La solitude du mourant*, p. 62)

Nous souscrivons au principe de base suivant ce que nous réalisons pour le monde, ce que nous apportons comme contribution, est en définitive fondé sur ce que nous avons reçu. Le principe s'applique très bien dans le cas de Jean-Dominique Bauby; on constate facilement comment la façon dont il a réagi au malheur qui l'a frappé a transformé dramatiquement sa vie. L'effort de créativité qu'a exigé la rédaction de son livre est venu d'une situation qu'il n'a pas choisie et qu'il aurait certainement refusé d'accepter s'il l'avait pu. Dans les circonstances, il a accepté son état et a travaillé courageusement avec ce qui lui était donné. Ce genre d'acceptation à ce qui se produit dans nos vies est une forme innée de puissance spirituelle que, il faut l'espérer, chacun apprend à conquérir humblement en se mesurant aux différentes expériences que la vie nous présente.

## II- Mettre son empreinte personnelle sur les pratiques spirituelles

### *Vieillir en restant jeune*

***Enseigne-moi,  
ô Dieu,  
à écouler mes jours  
à m'attachant  
à tout ce qui est signifiant dans la vie!  
Alors que se multiplient sans désemparer  
infirmités et malaises,  
que les souvenirs s'effacent  
et que la mémoire baisse,  
enseigne-moi à demeurer réconcilié  
avec mon existence corporelle,  
avec une connaissance toujours plus étendue  
de sa nature transitoire.  
Enseigne-moi à me rapprocher  
davantage de mon âme  
en sachant mieux  
qu'elle est de nature éternelle  
et qu'elle a toujours le pouvoir  
de renouveler la richesse de ses dons.***

*Rabbi Nachman*

Quand, volontiers et sagement, nous acceptons ce que la vie nous apporte, nous acceptons en quelque sorte de nous *incarner*. Une spiritualité bien *incarnée* accorde une attention soutenue à l'Esprit et répond avec empressement à son appel de rendre visible la foi dans la réalité de tous les jours. Une spiritualité bien *incarnée* ne fait pas que se complaire dans une théorie, elle devient une praxis, c'est-à-dire qu'elle *s'incarne* dans des œuvres, dans des pratiques, dans des rites.

Quel est donc le rôle des pratiques spirituelles alors que nous avançons en âge? Nous avons tous entendu dire maintes fois que dans un âge avancé, à l'âge de la retraite, alors que nous avons plus de temps pour nous y adonner, la prière devient le beau présent bien approprié que nous pouvons offrir à la communauté et au monde à cette étape de notre parcours. On peut avoir besoin de se faire rappeler cette vérité et cela peut aider à nous stimuler et à nous reconforter.

Il reste qu'il est toujours utile de réfléchir sur le rôle de la pratique spirituelle et des exercices de piété que nous nous imposons afin que notre répertoire de prières produise encore plus de fruits.

Le mot «pratique» signale que l'accent est sur notre responsabilité personnelle dans la recherche de types de prières qui favorisent plus de profondeur spirituelle et qui permettent de dépasser la routine. Pour le dire plus simplement, si nous voulons croître dans notre vie de prière, il nous faut faire davantage. Bien sûr, nous sommes rompus à la récitation de certaines prières; nous participons presque quotidiennement à la célébration eucharistique; nous sommes fidèles à la lecture spirituelle et nous nous adonnons à la méditation et à la contemplation. Posons-nous les questions suivantes :

- Comment prions-nous lorsque nous ne récitons pas l'Office divin?
- Comment prions-nous lorsque nous ne participons pas à l'Eucharistie?
- Comment prions-nous lorsque nous ne faisons pas la lecture spirituelle?

Et puis :

- Quand prions-nous seuls?
- Quand prions-nous vraiment?
- Quand est-ce que la prière devient plus qu'une récitation, un rituel?

Nous pouvons par les réponses que nous donnons aux questions ci-dessus discerner ce qui est personnel et unique à propos de notre vie de prière. Le type de prière vraiment caractéristique de notre esprit peut nous être dévoilé.

Signalons quelques pratiques qui peuvent aider à identifier les façons de prier qui sont vraiment propres à chaque personne.

1. Décider de dire moins de mots : éliminer des prières récitées, couper dans la prière vocale. Nous ne sommes pas appelés uniquement à lire la Parole de Dieu; nous sommes aussi appelés à être Parole de Dieu.
2. Cesser de faire des choses durant le temps consacré à la prière. Lire moins, mettre davantage de temps dans une paisible réflexion et méditation. La lecture spirituelle ne perd pas son importance : nous avons besoin de la parole écrite. L'effet formateur de la lecture est renforcé cependant lorsque nous l'abordons avec un esprit reposé, renouvelé par le contact avec le Seigneur dans le silence de notre cœur.
3. Ralentir. Lire lentement. Si pour quelqu'un la marche est une activité méditative, qu'il trouve le rythme de mouvement qui lui donne une sensation d'espace. La qualité de présence est le fondement de la relation.

Enfin, mentionnons des pratiques de méditation qui donnent des résultats.

1. Accueillir ce que la vie apporte. Nous sensibiliser à ce qui nous est donné dans la situation dans laquelle nous nous trouvons. Découvrir la réponse appropriée à donner dans la situation.

2. Lutter contre l'anxiété. On peut trouver difficile d'interrompre nos tâches courantes et simplement nous asseoir paisiblement dans une posture qui favorisera la méditation. Nous pouvons parvenir, en nous pliant énergiquement au caractère astreignant de l'habitude, à fixer le moment que nous allons consacrer à telle activité et à décider du temps que nous allons lui consacrer. À mesure que l'on accorde du temps à une activité spirituelle, l'anxiété diminue. La pratique de la «*prise de conscience du moment présent*» que confère la méditation nous plonge dans un état de présence complète. Lorsque nous sommes présents à l'instant qui est là, nous prenons contact avec l'Esprit qui est en nous.

Persévérer dans cette pratique spirituelle aura pour fruit d'*incarner* dans le quotidien ce moment de recueillement surnaturel.

3. Saisir le sens qu'offre la méditation. Nous faisons machinalement notre quête du sens des choses au dehors, mais, en fin de compte, comme le dit saint Augustin, il est en nous. (*Bien tard, je t'ai aimée.*) Les pratiques de méditation nous réservent toujours des surprises. Ce que nous avons besoin pour notre quotidien nous est donné si nous prenons le temps de le recevoir.

### III-S'approcher du mystère

#### *Vivre à plein*

**Seigneur,  
à mesure que je vieillis,  
alors que les heures se transforment en jours,  
les jours en semaines,  
les semaines en mois  
et les mois en années,  
fais que je ne gaspille ni ne perde  
la moindre parcelle de mon temps!  
Permetts que je vive ma vie à plein,  
que je devienne la personne que j'aspire à être.**

*Rabbi Nachman*

Faisons brièvement le point.

Nous avons d'abord noté le besoin qu'il y a à bien prendre la mesure de notre situation réelle, à bien entretenir une sorte de dialogue avec ce qui survient dans notre vie, de manière à ce que nous puissions discerner la réponse appropriée qu'exigent les circonstances. Cette réponse «*incarne*» l'appel que nous avons reçu. Nous avons aussi considéré une deuxième façon d'«*incarner*» notre appel : celles des pratiques spirituelles. Les pratiques spirituelles doivent nous amener à

reconnaître une présence agissante au cœur de notre vie et parvenir à nous rendre possible le passage à un troisième mode d'«*incarnation*» qui transcende les deux précédents. La spiritualité chrétienne est authentifiée par la réalité présence. Lorsque nous sommes habités par la présence de Dieu, notre propre présence donne le mouvement à notre ministère. La présence transcendante qui nous remplit se reflète dans notre être et notre agir. Étant donné qu'il ne s'agit pas de notre propre agir, cette qualité «d'*incarnation*» propage l'amour de Dieu qui est accueillant et universel.

Au premier stade de l'«*incarnation*», on remarque une inclination à s'en remettre à l'espérance. On espère que la réponse que l'on donne a du sens, aussi modeste que soit notre attente.

Au deuxième stade de l'«*incarnation*», celui de la pratique spirituelle, il y a accroissement de la foi; on agit et l'acte que l'on pose en est un de confiance. On s'attend à ce que le temps que l'on consacrerà à la pratique spirituelle soit fructueux, efficace. Au départ, on ignore si la pratique spirituelle va produire des fruits; les fruits qui ne sont pas encore là viendront avec la pratique. En ce sens, la pratique spirituelle repose sur la confiance; nous traversons des périodes où l'inconnu, l'obscurité, le risque font planer le doute : nous ne sommes pas du tout sûrs d'atteindre l'objectif.

Au troisième stade de l'«*incarnation*», là où notre degré de présence rayonne du mystère de Dieu, nous nous plaçons sous la mouvance de l'amour, de la charité. Nous reconnaître tels que nous sommes, devenir qui nous sommes, témoignent de notre assurance que toute chose évolue ultimement dans l'environnement de l'Amour.

Les engagements que nous prenons en tant que chrétiens durant notre vie nous stimulent à croître au plan spirituel et au plan intellectuel. L'un et l'autre domaine ont pour nous de la valeur; tout ce que nous accomplissons dans l'un et l'autre a son mérite. Nous tenons compte de l'un et de l'autre pour nous-mêmes, mais aussi dans notre enseignement, dans notre accompagnement et dans notre gestion des choses.

Nous croyons que la science et la spiritualité sont de bonnes choses, de leur plein droit, au-delà de quelque utilité pratique. Donc, nous apprécions l'étude et la pratique spirituelle tout au cours de notre vie.

Dans un écrit intitulé : *Réflexions sur le bon usage des études scolaires pour accéder à l'amour de Dieu*, Simone Weil observe que l'attention que nous mettons au point par les études peut nous servir à un degré plus élevé pour arriver à bien ramener, «*recueillir*» notre esprit quand nous prions. Bien que les études scolaires nous permettent d'acquérir un niveau d'attention de moindre portée, elles s'avèrent bien efficaces pour accroître le pouvoir d'attention qui sera nécessaire au moment de la prière.



Simone Weil croit que la soif de connaître dispose l'âme à centrer toute son attention sur Dieu. (Cf. *En attendant Dieu*, p. 105) En définitive, se consacrer à l'étude, au savoir, n'est pas seulement utile au simple aspect humain de notre être, mais aussi à sa dimension spirituelle. On nous exhorte fortement à nous recycler et à enrichir nos connaissances tout au long de notre vie pour notre avancement personnel et pour le témoignage que cela donne dans la société.

Les auteurs spirituels, à travers les âges, ont fait la distinction entre deux sortes de connaissance.

D'un côté, il y a une connaissance relative qui est enracinée seulement dans la raison et dans les idées et qui est dépourvue d'une sorte de perception venue de l'expérience que l'on acquiert par une activité persévérante et par une sorte d'acharnement; une telle connaissance relative est ce qui nous sert pour diriger nos affaires dans la vie présente.

D'un autre côté, il y a une connaissance «*vraiment véritable*» qui advient seulement par l'expérience concrète, en dehors de la raison et des idées, qui donne une totale saisie de l'objet connu par le concours de l'action de la grâce.

Saint Maxime le Confesseur, *Sur le mystère cosmique du Christ*, p. 126

Les traditions spirituelles de l'humanité cherchent à préserver la dimension qu'apporte la connaissance expérimentale ou perceptuelle. Au cœur de notre vie, en tant que personnes spirituelles, retentit l'appel à adhérer à ce que Maxime le Confesseur identifie comme la connaissance «*vraiment véritable*». Il y a la connaissance dont l'objet est Dieu et il y a l'expérience directe du mystère de Dieu qui ouvre sur une connaissance tout à fait différente. Une spiritualité chrétienne tournée vers l'amour est enracinée avant tout dans la connaissance expérimentale du Christ. Le déplacement qui s'est fait au cours des dernières années de la connaissance conceptuelle à la connaissance expérimentale rend plus facile la croissance d'une spiritualité de l'«*incarnation*» et la possibilité grandissante d'attirer les gens de tous âges à l'amour de Dieu. Dans une prière bien connue, le cardinal Newman décrit très bien l'aspiration humaine avide de ce genre de présence dans le monde qui reflète notre capacité d'accéder à une connaissance supra-conceptuelle et sa manifestation dans une présence humaine.

Resplendis à travers nous, prends possession de nous de telle sorte que chaque âme avec laquelle nous entrerons en contact puisse sentir ta présence en notre âme...

Mets sur nos lèvres la louange qui t'est la plus agréable pour que nous éclairions les autres autour de nous...

Que nous ne t'annoncions pas en paroles, mais par l'exemple captivant et saisissant de nos actions, pour le reflet visible de l'amour qui, de toi, vient dans nos cœurs.

(Cité dans *Dieu fait couler les rivières*, p. 101)

Adrian van Kaam a écrit que nous sommes faits pour refléter aux autres la présence du mystère en nous. Refléter le mystère de Dieu relève de l'être que je suis. Je suis de connivence avec le mystère en moi qui est reflété aux autres. Le processus du vieillissement et souvent la maladie elle-même nous permettent de mieux juger l'importance que nous avons tendance d'accorder au faire, plutôt que de nous appliquer surtout à être les témoins de Dieu : ce que nous devons être. Les vicissitudes de la vie, entre autres, la maladie et le vieillissement, sont très utiles pour nous entraîner à faire des prises de conscience. À mesure que nous prenons de plus en plus conscience du mystère qui nous entoure, allons-nous manifester de la gratitude ou du ressentiment à la vue de ce qui nous a été donné? Il y a tant de choses que nous ne connaissons pas et peut-être que nous ne connaîtrons jamais; tellement de choses que nous n'accomplirons pas! Être en paix avec nous-mêmes et avec les autres, accepter le passé et entrevoir l'avenir avec espoir dépend de notre capacité de vivre avec le mystère. La notion de «*capax Dei*» qui avait cours au Moyen Âge – c'est-à-dire être «*capable de Dieu*» – supposait de pouvoir supporter l'ambiguïté, de vivre avec la réalité du mystère et de faire son chemin en reflétant de toutes ses forces la présence et l'amour de Dieu.

Pour reprendre les mots d'Adrian van Kaam :

Nous sommes partie prenante d'un mystérieux plan de Dieu qui se déroule au cours d'une vie. Le mystère de tout ce qui se déploie autour de nous, nous pénètre et nous façonne; progressivement, il nous révèle qui nous sommes vraiment. Nous ne savons pas qui nous sommes vraiment. Dieu seul le sait. Mais il nous le fait savoir en nous dévoilant progressivement tout au cours d'une vie par les événements providentiels qui laissent percer petit à petit qui nous sommes. Vous ne devez pas tenter d'être plus que ce que vous êtes (par exemple, en tombant dans le perfectionnisme ou le culte du moi). Mettez vos efforts à être qui vous êtes. Ce que vous êtes vous ne le savez pas totalement toutefois. On l'apprend peu à peu. Nous devons absolument consentir à écouter et à nous informer.

***Lâche prise***

***Ô mon Dieu,  
aide-moi à vieillir***

***avec dignité et sagesse!***

***Alors que vient l'heure du crépuscule,  
que la nuit tombe sur moi,***

**fais que mon esprit reste clair,  
que je sois en paix avec le monde  
et avec moi-même.  
Permits que j'apprenne à lâcher prise,  
que je rompe mes liens avec le monde :  
chasse mon besoin d'honneurs et de prestige.  
Que j'abandonne mon attirance  
pour les douceurs de la vie.  
Que s'envolent ma jalousie pour les autres  
et mes regrets  
pour tout ce à quoi j'ai dû renoncer.**

*Rabbi Nachman*

### **Questions pour aider à entrer dans une démarche de réflexion, seul ou en groupe**

- 1- Comment est-ce que l'âge mûr et la vieillesse influencent ma compréhension de «*vivre une vie spirituelle*»?
- 2- Quelles sont les pratiques qui structurent ma vie spirituelle? Quand surtout ai-je le sentiment de vivre une vie spirituelle?
- 3- Est-ce que les changements dans ma vie spirituelle sont la plupart du temps survenus à la suite de décisions personnelles?

-Quels changements dans ma vie spirituelle ont été faits de façon consciente? (par exemple : accorder plus de temps à la prière personnelle, à la lecture spirituelle, à la réflexion et à la méditation.)

-Quels changements dans ma vie spirituelle se sont faits inconsciemment? Il faut entendre que les changements se sont produits sans que je ne m'en rende compte. (par exemple : constater tout à coup que je désire prier davantage, que j'ai besoin de prier davantage; éprouver moins de difficulté à participer à la prière commune; s'adonner spontanément à la prière.)

- 4- Quels changements ma prière a-t-elle apportés concernant :

-Mon travail?

-Moi-même?

-Les autres? Membres de la famille? Amis? Élèves? Etc.

- 5- Est-ce que les exercices de piété ont valu la peine pour chacune des catégories (travail, moi, les autres)? Ont-ils été profitables? Ai-je eu l'impression que la prière, ça ne fonctionne pas? La façon que je vis, que je travaille, que je me comporte avec les autres : ça ne change rien!
- 6- Qu'est-ce que j'aimerais qui change dans ma vie de prière, dans ma vie spirituelle?
- Qu'est-ce que je peux faire pour réaliser les améliorations que je souhaite?
  - Qu'est-ce que je dois cesser de faire, abandonner, éviter pour promouvoir une relance dans ma vie de prière et dans ma vie spirituelle?
- 7- Quelles sont les personnes, les événements, les choses qui m'ont le plus inspiré pour que j'avance dans la vie spirituelle?
- Quels sont les obstacles que j'ai rencontrés dans ma vie de prière et dans ma vie spirituelle?
  - Quand est-ce que je me suis senti le plus inspiré à vivre une vie spirituelle et appelé à vivre une vie spirituelle?
  - Quels sont les obstacles qui présentement m'empêchent de vivre une vie spirituelle?

Roméo J. Bonsaint, S.C.

Traducteur : Jean-Claude Éthier, S.C.

## Bibliographie

- Bauby, Jean-Dominique. *The Diving Bell and the Butterfly*. Trans. Jeremy Leggett. New York: Vintage International, 1998.
- Booth, Wayne. *The Art of Growing Older: Writers on Living and Aging*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1992.
- Carter, Jimmy. *The Virtues of Aging*. The Ballantine Publishing Group, 1998.
- Daedalus: Journal of the American Academy of Arts & Sciences, Volume 135, Number 1 (Winter 2006)). *On Aging*. The American Academy of Arts & Sciences, Cambridge, MA.
- Harrison, Steven. *Doing Nothing: Coming to the End of the Spiritual Search*. New York, NY: The Crossroad Publishing Company, 1997.
- Easwaran, Eknath. *God Makes the Rivers to Flow*. Tomales, CA: Nilgiri Press, 1991.
- Epictetus. *The Art of Living.: The Classic Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness*. A New Interpretation by Sharon Lebell. New York, NY: HarperSanFrancisco, 1995.
- Grudin, Robert. *Time and the Art of Living*. New York, NY: Ticknor & Fields, 1982.
- Humanitas, Volume xiii, Number 1 (February 1977). *Aging Gracefully*. The Institute of Man, Duquesne University, Pittsburgh, PA.
- Ignatieff, Michael. *Scar Tissue: A Novel*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1994.
- Lavelle, Louis. *Evil and Suffering*. Trans. Bernard Murchland, C.S.C. New York: The Macmillan Company, 1963.
- Norbert, Elias. *The Loneliness of the Dying*. Trans. Edmund Jephcott. New York and London: The Continuum International Publishing Group, Inc., 2001.
- Pieper, Josef. *Death and Immortality*. Trans. Richard and Clara Winston. South Bend, Indiana: St. Augustine's Press, 2000.
- Kermode, Frank. "Memory and Autobiography," in *Raritan: A Quarterly Review*, Volume XV:I (Summer 1995), 36-50. Rutgers University, New Brunswick, New Jersey.

Rebbe Nachman of Breslov. *The Gentle Weapon: Prayers for Everyday and Not-So-Everyday Moments*. Woodstock, Vermont: Jewish Lights Publishing, 2002.

St. Maximus the Confessor. *On the Cosmic Mystery of Christ*. Trans. Paul M. Blowers and Robert Louis Wilkes. Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 2003.

Schmidt, Joseph F. *Praying Our Experiences*. Winona, Minnesota: St. Mary's Press, 1980.

Shapiro, Rami. *The Way of Solomon: Finding Joy and Contentment in the Wisdom of Ecclesiastes*. New York, NY: Harper San Francisco, 2000.

van Kaam, Adrian. *Unpublished Class Lectures*. Pittsburgh, PA: Institute of Formative Spirituality, Duquesne University, 28 January 1981.

Weil, Simone. "Reflections on the Right Use of School Studies . . ." and "The Love of God and Affliction", in *Waiting on God*. New York, NY: G. P. Putnam's Sons, 1951.

Traducteur: Jean-Claude Ethier, S.C.