OLIVIER BERTHELOT

VIVRE PLUTÔT QUE SURVIVRE

Un bout de chemin avec Bernard de Clairvaux

WWW.NOUVEAUSOUFFLEPRO.COM

1

NOUS SOMMES MORTELS

2

SE SAUVER DU REPLI ET DE LA RETRACTATION

3

SE CONNAÎTRE

4

L'HUMILITE, FAIRE FACE À SES OMBRES ET SA LUMIÈRE

5

L'ARDEUR, L'ÉLAN VERS L'AUTRE

6

L'ACCUEIL, TROUVER SA FORME

UN PEU D'HISTOIRE ...

Bernard de Clairvaux 1090 - 1153

Bernard, bourguignon, noble fortuné entre à Cîteaux à 20 ans. Il rejoint une petite communauté qui peine, et frappe à la porte accompagné de 30 compagnons ! 4 ans plus tard, il part fonder Claivaux. De son vivant, 350 monastères verront le jour. 8000 postulants choisiront le chemin des abbayes. Il joue un rôle majeur politique et spirituel en occident
Il a beaucoup écrit…même un livre pour le pape de l'époque, pour le prémunir des dangers de se perdre.

INTRODUCTION

Vouloir transmettre quelque chose de vivant, de fort, de tonique de Bernard de Clairvaux en quelques pages, sans le dénaturer. Quelle gageure !
Bernard est un passionné, un mystique qui a poursuivi avec une intelligence et une volonté hors norme, le but qu'il s'était fixé : goûter et faire goûter dès ici-bas les joies du bonheur, de l'extase et de l'union à Dieu.
Dans notre époque anxiogène, où menacent les tentations du repli, de la restriction, du rétrécissement, lire Bernard c'est ouvrir nos fenêtres en grand et laisser entrer le vent du large.
Nous avons besoin d'être secoués, stimulés et même sauvés.
Nous vous invitons à marcher avec cet homme sensible et intelligent. Un homme sans concession qui nous interpelle pour avancer dans notre vie, mieux nous connaître, être libre, accueillir la vérité. Il nous propose de partir de la réalité humaine avec ses zones d'ombre et de lumière, de viser rien de moins que le bonheur, et de choisir un chemin vrai, réel et sûr.
Son appel : "Connais-toi toi-même pour savoir que tu es mortel et l'image d'un Dieu."
Pas besoin d'être chrétien ou religieux pour l'écouter. Il suffit et c'est déjà beaucoup, d'avoir envie de plus, de plus grand, plus large, plus plein.

Bernard de Clairvaux ne sépare jamais philosophie, théologie et les écritures. Pour lui rester fidèle, nous avons choisi pour chaque étape abordée, de présenter une citation de Bernard et un passage de l'évangile prolongeant sa pensée. Chacun sera libre d'en faire l'usage qu'il souhaitera.

1

NOUS SOMMES MORTELS

Bernard

"Ah, si une mort inopinée, ce que je prie Dieu de détourner, vous ravissant toutes ces belles qualités, vient à vous surprendre ? Hélas, en ce moment, elles deviendront toutes flétries comme le foin et les herbes des champs, qui sont tout à coup desséchées par le souffle d'un vent impétueux et brûlant."
Lettre à Gautier de Chaumont

Dans le monde moderne, actuel, cela devient un scoop.
Eh oui ! nous allons vers la mort.
Pourquoi s'en souvenir, le garder présent à l'esprit ? Pourquoi le considérer, s'en inspirer ? Bernard nous appelle à entrer dans une manière neuve de vivre, une autre forme d'existence. La connaissance que nous sommes mortels nous convoque à une double prise de conscience; celle de l'enjeu et celle de l'urgence. L'enjeu est énorme. Il est existentiel. L'urgence est pressante, les temps sont difficiles.
L'enjeu d'abord.
Il est immense, c'est notre vie. Dans quel mode d'existence sommes-nous? En mode répétition ou en mode création ? En mode machine ou en mode humain ? Où vivons-nous ? A l'extérieur de nous-même ou en intériorité ? Comment vivons-nous? En isolement ou en relation, en fermeture ou en ouverture, en restriction ou en expansion ? L'horizon de notre mort nous interpelle, nous provoque. On est en plein Matrix: deux pilules se présentent à nous : continuer comme si on se savait pas que la mort est au bout, ou vivre en conscience. Bernard nous crie : "Vis en conscience et choisis la vie ! Décide. Accueille. Ecoute. Fais silence. Entre en toi-même." Ce dernier choix n'est pas celui de l'angoisse mais celui du mouvement, d'un aller vers.

L'urgence maintenant!
L’urgence signifie maintenant et sans délai. Urgence d'y aller, résolument et avec courage. Ne pas surseoir mais y aller. L'urgence suggère une action. C'est urgent de… L'urgence n'est pas la précipitation mais l'immédiateté. Pas le moment d'avant, pas le moment d'après, mais maintenant. La mort nous convoque à vivre maintenant.
L'urgence de l'enjeu. Vis et vis pleinement ! Cette intensité présente à vivre arrête le temps ou plutôt nous fait entrer dans une autre temporalité ralentie, élargie, étendue.

Evangile

"Insensé, cette nuit même, on va te redemander ton âme. Et ce que tu auras amassé, qui l'aura? Ainsi en est-il de celui qui thésaurise pour lui-même, au lieu de s'enrichir en vue de Dieu." Lc 12, 20

2

SE SAUVER DU REPLI ET DE LA RÉTRACTATION

Bernard

"Quoi que ce soit qui s'offre à ta considération, si cela ne se rapporte pas de quelque manière que ce soit à ton propre salut, il faut le rejeter." (De consideratione, II, 3, 6)

La perspective de notre mort, nous convoque à vivre maintenant, intensément. Mais sur cette route exigeante, Bernard nous avertit que de graves dangers nous menacent. Redoutables, ils pourraient nous détourner de notre intention de vivre pleinement. Insidieusement, nous pourrions entrer dans un mode d'existence racorni, rabougri, dégradé".
Se sauver c'est échapper à un danger, à un malheur ou à la mort. Alors, quel est le danger ?
Pour Bernard, deux maladies, deux déformations du corps et du cœur nous menacent : la contracture et la courbure. Elles risquent de nous faire dévier de notre intention de vie pour nous-mêmes par deux attitudes. La première : refuser ce juste amour de soi en se considérant comme l'alpha et l'oméga de sa vie ; la seconde : transformer l'amour de soi en amour de cupidité. Que veut-il nous dire ?
Contracture d'abord, comme une crispation qui peut devenir une atrophie de mouvement ; moins d'amplitude. D'abord dans la considération de nous-mêmes. Nous n'envisageons plus notre beauté, notre grandeur, "la merveille que nous sommes". Nous sommes advenus à la vie. Nous l'avons reçue. De plus loin que nos géniteurs, de plus large, quelque chose vient vers nous, nous espère. Pas une réalité écrasante, ni une vérité sur nous-mêmes, mais une promesse. La contracture nous empêche de l'accueillir. Nous n'osons plus la liberté. Nous nous contentons de semi-liberté, de liberté conditionnelle.

Le mouvement aussi vers l'autre se fait court. Comme un refus de l'ouverture à l'autre qui dérange, bouscule, confronte et nous fait advenir. Le mouvement avec l'autre se réduit. Nous perdons notre souplesse intérieure. Nos mouvements limités n'arrivent plus à saisir l'inattendu, l'inouï, l'autre.

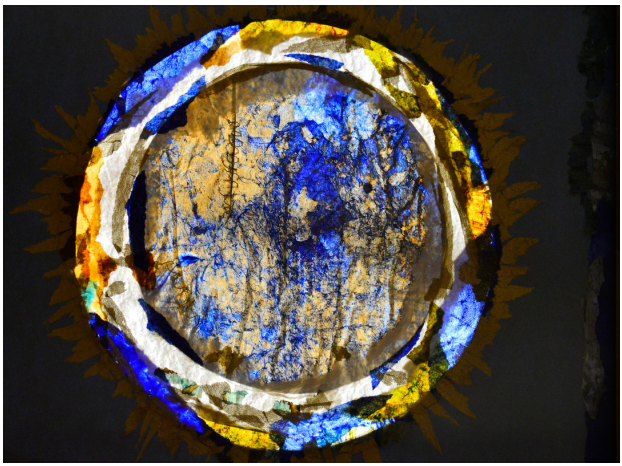
Courbure ensuite, comme un repli, une limitation. Nous ne sommes plus debout, regardant devant, faisant face, mais courbé, regardant le sol. Le regard court limité au sol et à nos pieds. L'horizon, le ciel ne nous attirent plus. Ils nous font même peur. Notre recherche prioritaire de sécurité et de confort réduit notre horizon. Elle coupe notre élan. L'assouvissement de nos besoins prend le dessus et écrase le reste. Nous confondons nos besoins, nos réponses à des stimuli externes, et notre désir. Se courber c'est renoncer à voir et donc à recevoir ce qui vient. Certes, nous continuons à marcher, voire à courir. Notre déplacement a gagné en aérodynamisme et donc en vitesse. Mais nous avons perdu la verticalité, le regard qui embrasse, le contact. Ce n'est pas notre mouvement qui s'est rétréci, c'est le monde. Nous avons perdu en vie, en goût, en présence, en intensité. Se courber c'est préférer, le court au large, l'asservissement à la liberté, la sécurité à l'amour. C'est le contraire d'un amour de soi qui veut le bon et le meilleur pour soi.
Il y a un combat à mener. Nous avons besoin de nous sauver de la contracture et de la courbure pour vivre pleinement, respirer amplement et vouloir grand, plein, vivant.
Comment y arriver ? La première étape que nous propose Bernard est de se connaître.

Evangile

Mat 16, 26 "Que servirait-il donc à l'homme de gagner le monde entier, s'il ruine sa propre vie ? Ou que pourrait donner l'homme en échange de sa propre vie ? "

3

SE CONNAÎTRE



Bernard

"Que ta considération commence par toi (...) de peur que te négligeant toi-même, tu ne te jettes inutilement dans le reste."
"On aura beau connaître toutes les choses cachées, tout ce qu'il y a sur la surface de la terre et dans les profondeurs du ciel, si l'on s'ignore soi-même, on aura construit sans fondement ; ce ne sera qu'un tas de poussière emporté au premier vent."
(Vérifier si Gilson ou Bernard)

Entrer dans la vérité.

Il n'y a pas d'évolution, d'avancée, sans la vérité sur soi-même. Chez Bernard, la connaissance de soi-même est au service du salut. Attention, se connaître n'est pas satisfaire sa curiosité. Cela nous conduirait à l'orgueil, « superbia ». Ce serait réduire la vérité à ce que la connaissance peut en saisir.

Le but de se connaître n'est pas de savoir qui on est, mais d'entrer dans un élan intérieur d'existence.

Reconnaître notre misère, ce qui est entravé : nos peurs, nos replis, nos empêchements, nos petitesses.

Et reconnaître notre grandeur, ce qui est beau en nous dans nos mouvements, nos talents, nos désirs. Reconnaître les deux et la tension qui existe. Ne pas chercher à la réduire, mais la transformer en mouvement.

Se découvrir non comme un objet que l'on examine, mais comme sujet de l'action. A partir de la réalité de ce que nous sommes, sans rien nous cacher, sans culpabilité, en assumant notre responsabilité, sentir en nous ce qui nous appelle à agir.

Se connaître devient ainsi non une connaissance mais une expérience. Celle-ci engage toute notre personne : notre pensée, notre corps et notre cœur. Cette expérience est sensible et parce qu'elle est sensible, elle est un point d'ancrage, point de départ d'un mouvement.

Par quel mouvement se connaître ?

Se considérer et considérer
C'est un mouvement de la pensée qui part de nous et va vers l'extérieur.
Pas de considération juste, sans d'abord se considérer, c'est-à-dire savoir où nous sommes et ce qui nous habite. Entrer dans notre intériorité et y habiter. Se familiariser avec ce qui nous habite, nos ombres et notre lumière et consentir à nous-mêmes, nos ambivalences, notre multiplicité intérieure. Et aussi sentir en nous l'existence d'un lieu de solidité, de tranquillité.
Considérer, c'est partir de cette connaissance de nous-mêmes, et explorer l'extérieur. C'est un fil lancé entre nous, notre réalité intérieure, sensible, vécue, et l'extérieur, à la recherche d'une résonnance ou plus encore, d'une rencontre. Cette considération dont parle Bernard, c'est le rencontre des idées extérieures à partir de notre intériorité. IL ne s'agit pas de gober les pensées communes qui viennent à nous mais de les éprouver, les passer par le filtre de notre intelligence et de notre sensibilité.
Bernard nous invite à l'ouverture dans une fidélité à ce qui est profondément vrai pour nous.
Croire c'est saisir. Croire c'est "posséder une vérité certaine". Cela passe par l'expérience.

Evangile

Et à l'instant même, comme il parlait encore, un coq chanta, et le Seigneur se retournant, fixa son regard sur Pierre. Et Pierre se ressouvint de la parole que le Seigneur lui avait dite : "Avant que le coq ait chanté aujourd'hui, tu m'auras renié trois fois." Et, sortant dehors, il pleura amèrement." Lc 22, 60

4

L'HUMILITE, FAIRE FACE À SES OMBRES ET SA LUMIÈRE

Bernard

"Il est donc nécessaire que celui qui veut pleinement connaître la vérité en soi, après avoir tiré de son œil la poutre de la superbe, qui lui empêche la lumière, commence à disposer les degrés de son coeur, par les moyens desquels il aille se chercher dans soi-même, afin qu'ayant monté les douze degrés de l'humilité, il parvienne heureusement au premier de la vérité." Traité des degrés de l'humilité et de la superbe, chapitre 4.

La connaissance de soi comme entrer dans un élan intérieur d'existence, et ressentir en nous, ce qui nous entrave.
Le fruit d'une connaissance vraie de soi est l'humilité.
Nous découvrons nos blessures, nos manques. Nous osons aborder la part sombre de nous-mêmes. Celle qui est la moins présentable, voire honteuse. Nous osons y être, y exister. Nous regardons en face ce que nous ne savons pas faire, nos erreurs, nos manquements. Ce qui nous humilie. Nous ressentons et comprenons ce qui nous entrave.
L'humilité n'est ni le mépris de soi, ni la soumission à l'autre. C'est la vraie dignité. De là où je suis, dans tout ce que je suis, j'ose regarder le monde en face et aller vers le monde et vers l'autre. Dans cette humilité, nous trouvons la tranquillité, la paix. La paix n'est pas la passivité. La paix met à distance nos peurs, laisse une place possible à autre chose. Un cœur tendre qui s'émeut. Une vibration. Une résonnance. Et aussi d'abord petitement, puis plus intensément, un élan, un "aller vers".

Il y a une fausse connaissance de soi, « la curiositas », qui construit un décor qui tient les murs de notre apparence, notre "superbe". Elle est à faire tomber. Cette destruction n'est ni chose facile, ni chose agréable. Elle se fait avec fracas et douleur. D'une certaine manière, il s'agit de perdre sa vie. L'humilité en est l'instrument. C'est elle qui va dissoudre ce faux soi. Alors, sur les restes de notre apparence, autre chose devient possible.

Pour Bernard, l'humilité est la vertu des vertus.

Clément d'Alexandrie nous dit que "trouver sa vie c'est donc se connaître soi-même". La fausse connaissance de soi nous fait perdre la vie. La vraie connaissance de soi nous fait trouver la vie. "L'humilité est la voie qui conduit à la vérité." "Est humble celui qui fait tourner l'humiliation en humilité."

Donc la connaissance très vraie de soi-même conduit à l'humilité qui conduit à la connaissance de la vérité. Pour Bernard L'humilité est double ; l'une relève de la connaissance, l'autre de l'affection. Cette dernière est appelée humilité du cœur. Le regard de vérité sur nous-mêmes n'est pas un regard de jugement mais un regard de tendresse. C'est un regard qui met en lumière et qui aime. Il n'excuse pas, il accueille, et plus encore, il appelle.

C'est bien souvent le frère, la sœur en humanité qui, témoin de notre vérité, peut nous faire entrer dans cette tendresse féconde.

Evangile

"Heureux ceux qui ont une âme de pauvre, car le royaume des Cieux est à eux." Mat 5, 3

5

L'ARDEUR, L'ELAN VERS L'AUTRE

Bernard

"Et c'est ici le second degré de la vérité par lequel ils la recherchent dans leur prochain, lorsqu'ils passent de la connaissance de leur propre misère à la connaissance de celles des autres, et qu'ils apprennent à compatir aux souffrances de leur prochain par celles qu'ils endurent en leur personne." Chapitre 5

L'humilité se vit dans et grâce à la relation.

En contact avec l'autre, je me découvre tel que je suis. Dans ce frottement parfois rugueux avec l'autre, se révèle, si je choisis le chemin de l'humilité, mes limites, ma "misère" et aussi ma richesse. L'autre me voit car il me fait face. Son regard n'est pas la "vérité". C'est pourquoi Bernard nous appelle à la considération, ce passage au tamis des opinions, dont celle des autres.
L'autre me voit. Avançant vers l'autre dans l'humilité, sans rien dissimuler de ce qui m'habite, je fais l'expérience d'être vu par l'autre dans ma vérité, dans ma nudité. Je me libère de ma honte ou de ma culpabilité. J'apprends de cette expérience, à me regarder aussi en vérité, sans faux semblant. Cette double expérience d'être vu et de me voir, ouvre un chemin de liberté, de décentrement de soi-même, d'ouverture.
Je vois l'autre. Mon regard sur l'autre se clarifie, se libère. L'autre n'est plus chosifié par mon besoin de réassurance, mais découvert dans sa vérité, avec ses zones d'ombre et de lumière. Cela n'est possible que grâce à l'humilité.

Dans cette découverte vraie et humble, émerge pour Bernard un mouvement, une "ardeur".
Désencombré du besoin de me prendre pour quelque chose, s'ouvre un chemin pour le don. Bernard parlerait de charité, un mouvement de don vers l'autre
Connaissant notre misère, nous reconnaissons aussi la misère des autres, semblables à nous par nature. Savoir la vérité sur soi, puis la reconnaître chez l'autre, conduit non au jugement mais à la compassion.
La charité est une libération de la volonté. C'est en ce sens, que par elle, notre vouloir se débarrasse progressivement de la "contracture" et de la "courbure".

Evangile

"Bienheureux les miséricordieux, parce qu'ils obtiendront miséricorde." mt 5, 7

6

L'ACCUEIL, TROUVER SA FORME

Bernard

Dieu est Facies non formata, sed formans. Dieu est un visage sans forme qui donne forme

Se connaître était pour Bernard, un préalable.

Comme une étape destinée à rendre possible la suite. Une sorte de restauration, de point de départ pour la vraie course.
Pour courir et gagner notre course, il nous faut prendre de l'élan, et donc, trouver en nous du solide, du vrai. Se connaître nous a conduit à l'humilité, qui nous a conduit à la vérité sur nous-mêmes. Prenant appui sur la vérité de ce que nous sommes, nous pouvons nous élancer avec vigueur.
Nous élancer vers quoi ?
Vers l'intérieur et l'extérieur. C'est en fait un double mouvement. Intérieur car quelque chose vibre en nous, cherche à advenir, extérieur, car dans le monde, résonne une promesse qui nous espère.
Être dans notre intériorité et tourné vers l'extérieur. Ecouter l'intérieur et l'extérieur. Accueillir notre désir et recevoir la forme qu'il va prendre.

L'essentiel pour Bernard n'est pas de se connaître mais de recevoir. Il y a quelque chose à accueillir.
Nous ne sommes pas clos. Il y a en nous quelque chose d'ouvert vers autre que nous même.
Exister c'est entrer dans ce mouvement d'ouverture.
C'est une volonté qui ouvre, qui accueille. C'est une rencontre entre ce que nous sommes - comme mouvement- et ce qui vient - comme promesse.
Un mouvement intérieur, notre volonté ouvre et dans ce mouvement, notre volonté nous crée.
C'est une liberté, une possibilité d'ouvrir une possibilité. C'est un mouvement créateur de nous-mêmes.
C'est une décision d'aller vers et dans ce mouvement, de choisir ce qui extérieur à nous-mêmes, rejoint le secret de ce que nous sommes. C'est répondre avec ardeur à la promesse, comme la bien-aimée du Cantique des Cantiques qui court vers son bien-aimé.

Evangile

"le vent souffle où il veut et tu entends sa voix, mais tu ne sais pas d'où il vient ni où il va. Ainsi en est-il de quiconque est né de l'Esprit."Jn 3, 7

Olivier Berthelot
coach de vie gestaltiste

Oberthelot@nouveausoufflepro.com
06 76 86 84 64

wwww.nouveausoufflepro.com

Les illustrations sont des œuvres de Laurence Berthelot
artiste et art-thérapeute

laurieberthelot1@gmail.com

En découvrir plus sur facebook

Pour continuer la réflexion sur la pensée de Bernard de Claivaux

Saint Bernard un itinéraire de retour à Dieu - Etienne Gilson - Cerf
la théologie mystique de saint Bernard - Etienne Gilson - Vrin
Saint Bernard et la philosophie - ouvrage collectif sous la direction de Rémi Brague - PUF