

Onzième Étape

« Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter. »

LA prière et la méditation sont nos principaux moyens de contact conscient avec Dieu.

Les AA sont des gens actifs : nous sommes ravis de pouvoir faire face à la vie telle qu'elle se présente, souvent pour la première fois, et de pouvoir nous porter avec zèle au secours du prochain alcoolique qui croisera notre route. Il ne faut donc pas s'étonner que nous soyons souvent portés à voir la méditation et la prière sérieuses comme des choses vraiment peu nécessaires. Bien entendu, nous croyons qu'elles pourraient nous servir lors de crises occasionnelles, mais au départ, nous avons plutôt tendance à y voir une sorte de mystérieuse technique propre aux ecclésiastiques, d'où nous pourrions espérer recevoir un bénéfique accessoire. Il est possible aussi que nous ne croyions simplement pas à ces choses-là.

Pour certains nouveaux et pour ces agnostiques de jadis qui persistent à considérer le groupe des AA comme leur puissance supérieure, les témoignages sur

le pouvoir de la prière sembleront encore peu convaincants, ou pour le moins discutables, malgré tout ce que la logique et l'expérience tendent à prouver. Ceux d'entre nous qui ont déjà partagé cette attitude peuvent sûrement comprendre et sympathiser. Quelque chose de très profond, nous nous en souvenons, se rebellait sans cesse contre l'idée de nous incliner devant quelque Dieu que ce soit. Plusieurs d'entre nous pouvaient, eux aussi, « prouver » à l'aide d'une logique solide que Dieu n'existe pas. Pourquoi les accidents, la maladie, la cruauté et l'injustice partout dans le monde ? Pourquoi toutes ces vies de malheurs directement causés par des naissances infortunées et par des circonstances incontrôlables ? Il ne saurait y avoir là de justice et, par conséquent, pas de Dieu non plus.

Parfois, nous prenions une voie légèrement différente. Bien sûr, nous disions-nous, la poule est probablement arrivée avant l'œuf. Il ne fait pas de doute que, de quelque façon, l'univers remonte à une « cause première », voire peut-être le Dieu de l'Atome qui passe par des alternances de chaud ou de froid. Mais il n'existait sûrement pas de preuve que Dieu connaît les êtres humains et s'y intéresse. Nous aimions bien le Mouvement, d'accord, et nous n'hésitions pas à répéter qu'il avait accompli des miracles. Mais nous gardions une répugnance obstinée pour la prière et la méditation, tout comme l'homme de science qui refuse de tenter une certaine expérience susceptible d'ébranler une hypothèse longuement caressée. Évidemment, nous avons fini par faire l'expérience et, devant les résultats inattendus, nous avons changé d'idée ; à vrai dire, nous avons compris. Et c'est ainsi que nous avons été conquis par

la prière et la méditation. Le même phénomène, avon-nous constaté, peut se reproduire pour quiconque veut tenter l'expérience. On a dit avec raison que « personne ne se moque de la prière sauf ceux qui ne s'y sont pas suffisamment appliqués. »

Ceux d'entre nous qui ont pris l'habitude de prier régulièrement ne voudraient pas plus s'en priver que nous ne serions prêts à refuser l'air, la nourriture ou le soleil. Pour la même raison, quand on refuse l'air, la lumière ou la nourriture, l'organisme en souffre. De la même manière, si nous nous détournons de la prière et de la méditation, nous privons d'un soutien vital notre esprit, notre cœur et notre inspiration. Tout comme un corps sous-alimenté peut défaillir, ainsi en va-t-il de l'âme. Nous avons tous besoin comme d'une lumière de la réalité de l'existence de Dieu, de Sa force comme d'une nourriture, et de Sa grâce comme de l'air vivifiant. L'expérience de la vie chez les AA donne à cette vérité séculaire une confirmation stupéfiante.

L'examen de conscience, la méditation et la prière sont directement reliés entre eux. Séparément, ces pratiques peuvent apporter beaucoup de soulagement et de bénéfice, mais quand elles sont logiquement reliées et conjuguées, elles forment une assise inébranlable pour la vie. Nous pourrions être gratifiés de temps en temps d'un aperçu de cette ultime réalité qu'est le royaume de Dieu. Nous obtiendrons aussi le réconfort et l'assurance que notre propre destinée dans ce royaume durera aussi longtemps que nous essaierons, même en hésitant, de connaître et d'accomplir la volonté de notre Créateur.

Comme nous l'avons vu, l'examen personnel est le moyen qui nous permet d'apporter une vision, une

action et une grâce nouvelles à la partie obscure et négative de notre personnalité. C'est une étape vers le développement de cette forme d'humilité qui nous permet de recevoir l'aide de Dieu. Ce n'est toutefois qu'une étape. Nous voudrions aller plus loin.

Nous voudrions faire croître et fleurir ce qu'il y a de bon en chacun de nous, même chez les plus minables. Il est bien certain que nous aurons besoin d'air tonifiant et de nourriture abondante. Mais avant tout, nous chercherons du soleil : il ne pousse pratiquement rien dans le noir. C'est la méditation qui nous fait sortir au soleil. Comment, alors, allons-nous méditer ?

Au fil des siècles, il s'est évidemment accumulé une expérience considérable de la prière et de la méditation. Les bibliothèques et les lieux du culte du monde entier regorgent de trésors ouverts à tous les chercheurs. Il est à souhaiter que tous les membres des AA, déjà encouragés à la méditation par leur appartenance religieuse, se remettent comme jamais auparavant à la pratique de cet exercice. Mais qu'advient-il de tous les autres qui n'ont pas cet avantage et qui ne savent même pas par où commencer ?

Eh bien ! Nous pourrions commencer comme ceci. Prenons d'abord une vraie bonne prière. Nous n'aurons pas loin à chercher : les grands hommes et les grandes femmes de toutes les religions nous en ont laissé une riche collection. Arrêtons-nous à l'une d'entre elles, qui est classique.

Depuis maintenant plusieurs siècles, son auteur a été reconnu comme un saint. Nous n'en serons pour autant effrayés ni biaisés, car même s'il n'était pas un alcoolique, il a connu comme nous des déchirements émotifs.

Et, au sortir de cette expérience douloureuse, il exprimait, dans la prière qui suit, ce qu'il pouvait désormais voir et sentir et ce qu'il désirait devenir :

« Seigneur, fais de moi un instrument de Ta Paix ; là où se trouve la haine, que j'apporte l'amour ; là où se trouve l'offense, que j'apporte l'esprit de pardon ; là où se trouve la discorde, que j'apporte l'harmonie ; là où se trouve l'erreur, que j'apporte la vérité ; là où se trouve le doute que j'apporte la foi ; là où se trouve le désespoir, que j'apporte l'espérance ; là où se trouve l'obscurité, que j'apporte la lumière ; là où se trouve la tristesse, que j'apporte la joie. Seigneur, fais que je cherche à consoler plutôt qu'à être consolé ; à comprendre plutôt qu'à être compris ; à aimer plutôt qu'à être aimé. Car c'est en s'oubliant que l'on trouve. C'est en pardonnant qu'on reçoit le pardon. C'est en mourant qu'on s'éveille à la Vie éternelle. Amen. »

Comme débutants en méditation, nous pourrions maintenant relire très lentement cette prière à plusieurs reprises pour savourer chacun des mots et pour essayer de comprendre le sens profond de chaque phrase et de chaque idée. Tant mieux si nous pouvons abandonner toute résistance aux paroles de notre ami. Dans la méditation, la controverse n'a pas sa place. Nous nous laissons porter calmement par les pensées d'une personne avertie pour y vivre une expérience et pour apprendre.

Détendons-nous, comme si nous étions allongés sur une plage ensoleillée, respirons profondément l'atmosphère spirituelle dont nous enveloppe la grâce de cette prière. Disposons-nous à nous laisser prendre, à être tonifiés, à être soulevés par ce vif courant d'énergie spirituelle, de beauté et d'amour que transportent ces

paroles magnifiques. Contemplons maintenant la mer et méditons sur son mystère ; levons les yeux vers l'horizon lointain, dépassons-le pour découvrir toutes ces merveilles encore inexplorées.

« Zut, alors », s'écrit quelqu'un. « C'est insensé. Ça ne rime à rien ! »

S'il nous vient des réactions de ce genre, nous pourrions nous rappeler, avec un certain embarras, tout l'intérêt que nous accordions au produit de notre imagination lorsqu'elle tentait d'inventer la réalité à partir de la bouteille. C'est bien le genre de réflexions qui nous régalaient, n'est-ce pas ? Bien que nous soyons sobres maintenant, ne nous arrive-t-il pas encore souvent de faire la même chose ? Le malheur n'était peut-être pas de nous servir de notre imagination, mais plutôt notre totale incapacité à orienter celle-ci dans la bonne direction. Il n'y a rien de mal à utiliser notre imagination de façon *constructive* : c'est le point de départ des plus valables réalisations. Après tout, personne ne peut construire une maison sans avoir d'abord imaginé un plan. Eh bien ! c'est la même chose pour la méditation : elle nous aide à visualiser notre objectif spirituel avant tout effort pour l'atteindre. Revenons donc à notre plage ensoleillée ou, si vous préférez, aux plaines et aux montagnes.

Une fois situés par cette simple formule dans une ambiance favorable au travail paisible de l'imagination constructive, nous pourrions procéder comme suit :

Nous lisons notre prière une fois de plus en essayant encore d'en saisir le sens profond. Nous penserons ensuite à l'homme qui a prononcé le premier cette prière. Avant tout, il voulait devenir un « instrument ». Puis, il demandait la grâce d'apporter l'amour, le pardon,

l'harmonie, la vérité, la foi, l'espérance, la lumière et la joie au plus grand nombre possible de personnes.

Il exprimait ensuite une aspiration et un espoir personnels. Il souhaitait pouvoir, avec la grâce de Dieu, trouver lui-même quelques-uns de ces trésors. Il tâcherait d'y parvenir par ce qu'il appelait l'oubli de soi. Que voulait-il dire par « oubli de soi », et comment se proposait-il de le réaliser ?

Il trouvait préférable de consoler plutôt que d'être consolé, de comprendre plutôt que d'être compris, de pardonner plutôt que d'obtenir le pardon.

Voilà, en partie, ce qu'on pourrait appeler une méditation, une toute première tentative pour entrer dans un certain état d'esprit, pour voyager dans le royaume de l'esprit, si vous voulez. Cette expérience devrait être suivie d'un regard attentif sur notre situation présente et sur les changements qui pourraient survenir dans notre vie si nous étions en mesure de nous rapprocher de l'idéal entrevu. La méditation est un exercice qui peut prendre sans cesse plus d'envergure. Elle ne connaît pas de limites, ni en largeur ni en hauteur. Favorisée par toutes les connaissances et tous les exemples que nous pourrions trouver, elle devient en somme une aventure personnelle que chacun de nous peut conduire à sa guise. Mais son objectif est toujours le même : améliorer notre contact conscient avec Dieu, avec Sa grâce, Sa sagesse et Son amour. Et rappelons-nous toujours qu'en réalité, la méditation est un exercice intensément pratique. Ses premiers fruits se manifestent par l'équilibre émotif. Elle nous permet d'élargir et d'approfondir la communication qui nous relie à Dieu tel que nous Le concevons.

Qu'en est-il, maintenant, de la prière ? La prière est l'élévation de notre cœur et de notre esprit vers Dieu — et en ce sens, elle comporte une méditation. Comment pouvons-nous nous y prendre ? Et comment se conjugue-t-elle avec la méditation ? Au sens où on l'entend généralement, la prière est une demande faite à Dieu. Après avoir ouvert le mieux possible la communication avec Dieu, nous veillons à demander, pour nous et pour les autres, ce qui correspond vraiment aux besoins essentiels. Et nous croyons que tous nos besoins sont inclus dans cette partie de la Onzième Étape qui dit : « ... de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter ». Une telle demande convient à tous les moments de notre journée.

Le matin, nous pensons aux heures qui suivront. Peut-être penserons-nous au travail de ce jour et aux occasions qui s'y présenteront de nous rendre utiles et secourables, ou aux difficultés particulières qui pourront survenir. Aujourd'hui, ce sera peut-être la suite d'une grave difficulté que nous n'avons pas encore résolue et qui nous reste de la journée d'hier. Notre première tentation sera de demander des solutions particulières à nos problèmes particuliers, ou la capacité de rendre à d'autres personnes les services qui, à notre avis, leur sont nécessaires. Dans ce cas, nous sommes en train de demander à Dieu de faire ce que nous voulons. Nous devons donc examiner avec soin chacune de nos demandes pour en évaluer le véritable bien-fondé. Même alors, à chacune de nos demandes précises, il sera bon d'ajouter cette condition : « ... si c'est là Ta volonté ». Nous demandons simplement à Dieu de nous permettre, tout le long de cette journée, de comprendre le

mieux possible Sa volonté pour cette journée-là et la grâce de l'accomplir.

Au cours de la journée, lorsque nous devons faire face à certaines situations ou prendre des décisions, nous pouvons nous arrêter un instant afin de réitérer notre simple demande : « Que Ta volonté soit faite, et non la mienne. » S'il s'agit de situations qui nous perturbent grandement, nous serons plus sûrs de conserver notre équilibre en répétant, si nous la savons par cœur, une prière ou une phrase particulière qui nous a impressionnés dans nos lectures ou nos méditations. Le seul fait de redire cette pensée à plusieurs reprises nous permettra souvent de dégager un conduit bloqué par la colère, la peur, la frustration ou quelque malentendu, et de revenir à l'aide la plus efficace de toutes dans ces moments de tension : chercher la volonté de Dieu plutôt que notre volonté propre. Lors de ces moments critiques, si nous nous rappelons qu'il est préférable « de consoler plutôt que d'être consolé, de comprendre plutôt que d'être compris, d'aimer plutôt que d'être aimé », nous marcherons suivant l'esprit de la Onzième Étape.

Évidemment, il est normal et compréhensible que revienne souvent cette question : « *Pourquoi* ne pourrions-nous pas soumettre directement à Dieu certains problèmes angoissants, et obtenir de Lui dans la prière des réponses sûres et précises à nos demandes ? »

On peut le faire, mais non sans risques. Nous avons vu des membres prier avec beaucoup de foi et de ferveur pour que Dieu leur précise la conduite à suivre dans toutes sortes de circonstances, depuis les impasses financières ou familiales jusqu'à la correction de défauts mineurs, comme le manque de ponctualité. Assez

souvent, toutefois, les indications qui nous *semblent* venir de Dieu ne sont pas du tout des réponses. On constate que ce sont des justifications inconsciemment cherchées, et avec de bonnes intentions. Le membre des AA, ou toute autre personne à vrai dire, qui tente de s'en tenir rigoureusement à ce genre de prière pour conduire sa vie, et qui s'adresse ainsi à Dieu de façon intéressée pour obtenir des réponses, devient un cas particulièrement déroutant. Devant toute objection ou critique sur sa conduite, il proclame aussitôt qu'il s'en remet à la prière pour éclairer toutes ses décisions, grandes et petites. Il ne se rend peut-être pas compte que la tendance bien humaine à se justifier et à prendre ses désirs pour des réalités a pu fausser sa prétendue inspiration. Avec les meilleures intentions, il est enclin à imposer sa volonté dans toutes sortes de situations et face à diverses difficultés, en se donnant la confortable assurance d'agir sous la dictée immédiate de Dieu. Aveuglé par une telle illusion, il peut évidemment causer les pires ravages sans en avoir la moindre intention.

Nous succombons aussi à une autre tentation semblable. Nous nous formons une certaine idée de ce que nous croyons être la volonté de Dieu pour d'autres personnes. Nous nous disons : « Un tel doit obtenir la guérison de sa maladie fatale », ou « tel autre doit être soulagé de ses tourments émotifs », et nous prions dans ces buts précis. De telles prières sont sans doute de bonnes actions, en principe, mais elles s'appuient souvent sur la prétention de savoir ce qu'est la volonté de Dieu à l'égard de la personne pour qui l'on prie. C'est dire qu'une prière fervente peut ainsi s'accompagner chez nous d'une certaine présomption et de quelque

prétention. L'expérience des AA nous apprend que, dans ces cas particuliers, nous devons prier pour que s'accomplisse la volonté de Dieu, quelle qu'elle soit, aussi bien pour les autres que pour nous-mêmes.

Chez les AA, nous avons découvert que les résultats bénéfiques de la prière ne font aucun doute. Nous les connaissons et nous en avons fait l'expérience. Tous ceux qui ont persisté ont acquis une force qu'ils ne possédaient pas ordinairement. Ils ont trouvé une sagesse qui dépasse leur capacité usuelle. Ils ont aussi développé peu à peu une paix d'esprit qui se maintient dans les circonstances difficiles.

Nous découvrons qu'on peut en fait obtenir des lumières pour guider sa vie, mais sensiblement dans la même mesure où l'on cesse de prier Dieu de nous les accorder sur commande et à nos conditions. Presque tout membre d'expérience chez les AA saura dire de quelle façon remarquable et inattendue il a vu prendre une meilleure tournure à ses affaires quand il s'est appliqué à améliorer son contact conscient avec Dieu. Il attestera en plus que toutes ces périodes de souffrance et de peine, où la main de Dieu semblait bien lourde ou même injuste, lui ont enseigné de nouvelles leçons sur la vie, lui ont fait découvrir de nouvelles ressources de courage et finalement lui ont donné l'absolue conviction qu'en effet « les voies de Dieu *sont* insondables dans l'accomplissement de ses merveilles ».

Tout cela devrait rassurer ceux que la prière rebute parce qu'ils n'y croient pas, ou parce qu'ils se croient coupés du secours et de la lumière de Dieu. Nous passons tous, sans exception, par des périodes où nous ne pouvons prier qu'au prix des plus grands efforts de

volonté. Parfois, nous pouvons même aller plus loin. Nous sommes saisis d'un tel accès de révolte que nous refusons tout simplement de prier. Lorsque ces crises surviennent, nous ne devons pas nous juger trop sévèrement. Nous devrions nous remettre le plus tôt possible à la prière et faire ainsi ce que nous savons être dans notre intérêt.

L'une des plus précieuses récompenses que peuvent nous apporter la prière et la méditation, c'est sans doute le sentiment d'*appartenance* que nous en tirons. Désormais, nous ne vivons plus dans un monde totalement hostile. Nous ne sommes plus perdus ou affolés, nous ne sommes plus sans but. Dès que nous pouvons, ne serait-ce qu'un instant, entrevoir la volonté de Dieu, dès que nous commençons à considérer la vérité, la justice et l'amour comme les vraies valeurs, les valeurs éternelles de la vie, plus rien ne vient nous bouleverser de tout ce qui semble être la preuve du contraire dans l'ordre purement humain qui nous entoure. Nous savons que Dieu veille sur nous avec amour. Nous savons qu'en nous tournant vers Lui, tout ira bien pour nous, ici-bas et dans l'au-delà.