

Topo pratique :

Pour "**pratiquer**" tous les jours

Comment se recueillir ? **8 conseils**

« Parfois je parviens à taire mon diabolotin intérieur et laisser le silence s'installer un petit temps. C'est comme si j'avais fait le ménage, je suis fier de cette petite propreté éphémère. J'ai l'impression d'être comme un maquisard qui allume trois feux dans la nuit pour permettre à l'avion ami de larguer sa cargaison secrète. Dieu veut me trouver, mais je dois lui préparer une petite place. » *Thierry Bizot*

Comment réaliser ceci, si simplement exprimé par Elisabeth de la Trinité comme « Je me tais, je l'écoute, je l'aime. »

Vous trouverez ci-dessous, des « exercices spirituels très utiles à l'âme et qui la dispose à offrir à Dieu une prière qui lui soit agréable » et non « une méthode ou manière de faire oraison proprement dite » .

L'unité de ces exercices ou ces conseils pour se recueillir est donnée par Thérèse d'Avila:

« Comment doivent-ils commencer ? (*NB : les débutants*) Je dis qu'il est très important et même capital d'avoir une grande et très déterminée détermination de ne pas s'arrêter avant d'être arrivé à cette source quoiqu'il arrive ou puisse survenir, quelques soient les efforts à faire » Thérèse d'Avila

1 - S'appliquer à imaginer, puis à ressentir la Présence de Dieu *A la suite du Bienheureux frère carme, Laurent de la Résurrection*

Je m'appliquais soigneusement le reste du jour, et même pendant mon travail, à la présence de Dieu, que le considérais toujours auprès de moi, souvent même dans le fond de mon cœur. » Au début cela n'allait pas de soi, confesse Laurent. Quelquefois il oubliait même Dieu pendant longtemps. Laurent n'a pas appris sans peine à vivre dans la Présence de Dieu, mais avec « beaucoup de lâchetés et d'imperfections ». A ceux qui veulent suivre son chemin, il conseille de ne pas s'étonner si au début on a l'impression de temps perdu et même de la répugnance. Mais à force de vouloir vivre sous le regard de Dieu, à travers un véritable exercice, une attention répétée et entretenue du cœur, la conscience de la présence de Dieu est devenue chez lui comme naturelle. Laurent le confirme à maintes reprises : « L'habitude ne se forme qu'avec peine ; mais lorsqu'elle sera formée, tout se fera avec plaisir... » Ou encore : « Cette présence de Dieu, un peu pénible dans les commencements, pratiquée avec fidélité, opère secrètement des effets merveilleux en notre âme ». Alors notre pensée s'envole vers lui et véhicule notre affection, créant un lien invisible. « Pense à quelqu'un » devient souvent synonyme de l'aimer.

2 - Etre distrait 76 fois, rechoisir le Seigneur 77 fois *A la suite de Thérèse d'Avila*

Thérèse d'Avila parle des distractions : « Parfois je ne pouvais avoir aucune pensée fixe ni de Dieu ni d'aucun bien et que mon esprit ressemblait à un fou que personne ne peut enchaîner. »

Cela ne veut pas dire que mon oraison est mauvaise ou bien que je ne suis pas capable de faire oraison. Au contraire cela en fait complètement partie. En fait les distractions n'atteignent que la périphérie de l'être. Or Dieu se donne à nous dans les profondeurs de l'âme. Elles ne l'empêchent donc pas de travailler dans l'âme et de la transformer. Alors, que faire ? - D'abord persévérer dans la prière. Ensuite ni dramatiser, ni les entretenir. - Dès que je m'en aperçois je peux offrir mes distractions au Seigneur - Et je peux m'en servir pour revenir au Seigneur : Si je pense à mes casseroles, à mon travail ou à une belle moto, je me sers de tout cela pour revenir

au Bon Dieu. « Seigneur je veux te servir en faisant la cuisine, par mon travail ou en roulant vers toi en moto » - Je peux aussi redire une Parole de Dieu lentement ou relire un passage. Ou redire une prière vocale tout doucement jusqu'à ce que je sois à nouveau recueilli - L'essentiel est de « rechoisir » le Seigneur. Abandonner une distraction qui nous plaît pour revenir au Christ, c'est un acte d'amour. - A la limite la distraction nous est utile en ce sens que d'une part elle fortifie notre volonté à chercher Dieu et à le trouver et augmente en nous le désir de s'unir à Lui. Avoir des difficultés dans la prière nous permet de rechercher Dieu pour lui-même. Il ne faut pas s'inquiéter d'avoir des distractions, tout notre temps d'oraison peut être un temps de retour à Dieu. Laissons nous prendre par sa présence car il nous transforme tout doucement. Ce n'est pas parce que je me sens pécheur, que je ne suis pas digne de faire oraison. Surtout ne jugeons pas notre oraison. C'est un temps offert pendant lequel je me donne à Dieu et où Dieu se donne à moi. Dieu a de la joie à se donner. IL est certain qu'il se donne à nous quand nous venons le chercher, malgré ou plutôt grâce à nos pauvretés... Etre distrait 76 fois, rechoisir le Seigneur 77 fois

3 - Répéter inlassablement sa demande à Dieu ... comme dans la prière de Jésus des orthodoxes

. La prière intérieure perpétuelle est l'effort incessant de l'esprit humain pour atteindre Dieu. Pour réussir en ce bienfaisant exercice, il convient de demander très souvent au Seigneur de nous enseigner à prier sans cesse. La prière de Jésus intérieure et constante est l'invocation continuelle et ininterrompue du nom de Jésus par les lèvres, le cœur et l'intelligence, dans le sentiment de sa présence, en tout lieu, en tout temps. Elle s'exprime par ces mots : « Seigneur Jésus-Christ, ayez pitié de moi pécheur » ! Celui qui s'habitue à cette invocation ressent une grande consolation et le besoin de dire toujours cette prière ; au bout de quelque temps, il ne peut plus demeurer sans elle et c'est d'elle-même qu'elle coule en lui

4 - Choisir avec l'esprit Saint un mot qui ancre notre silence intérieur *A la suite des mystiques anglais du XIV^e siècle (Julienne de Norwich ...)*

« Pour cet élan [vers Dieu], il te convient l'avoir comme plié et empaqueté dans un mot, afin de plus fermement t'y tenir, alors ce soit un petit mot, et très bref de syllabes : car le plus court il est, mieux il est accordé à l'œuvre de l'Esprit. Semblable mot est le mot : Dieu, ou encore le mot : Amour. Choisis celui que tu veux, ou tel autre qui te plaît, pourvu qu'il soit court de syllabes. Et celui-là, attache-le si ferme à ton cœur, que jamais il ne s'en écarte, quelque chose qu'il advienne. (...) Ce mot sera ton bouclier et ton glaive, que tu ailles en paix ou en guerre. Avec ce mot tu frapperas sur ce nuage et cette obscurité au-dessus de toi [le monde divin]. Et avec lui tu rabattras toutes manières de pensée sous le nuage de l'oubli. A tel point que, si quelque pensée t'importune d'en haut et te demande ce que tu voudrais posséder, tu ne lui répondras par aucunes paroles autres que ce mot seul. et qu'elle argue de sa compétence en t'offrant d'expliquer ce mot très savamment et de t'en exposer les qualités ou propriétés, dis-lui : que tu veux le garder et posséder intact en son entier, et non point brisé ou défait. » Dans leur travail d'adaptation de cette très ancienne tradition de prière, les moines conseillent de choisir un mot qui exprime le mieux notre relation avec Dieu. peut-être des mots comme Alléluia, Sauveur, Maranatha, Maran (Seigneur), Kyrie, Seigneur, Jésus, Père, Abba et celle de l'Esprit Saint pourraient-ils nous inspirer. Il faut prier le Saint Esprit pour qu'il nous aide à faire ce choix, et une fois que nous avons trouvé notre mot, il faut le conserver précieusement.

5 - Méditation lente de chaque parole d'une prière comme le notre père *A la suite d'ignace de loyola*

« Après l'addition et l'oraison préparatoire, à genoux ou assis, selon la disposition du corps et l'attrait de l'âme, les yeux fermés ou fixés en un même endroit, sans les laisser errer de côté et d'autre, on dira la première parole du *Notre Père*, et on s'arrêtera sur cette parole autant de temps que l'on trouvera de significations, de comparaisons, de goût et de consolation intérieure dans la considération du titre de Père. On fera de même sur chaque parole du *Notre Père*, ou de toute autre prière que l'on voudra méditer selon cette manière de prier.

Cette troisième manière consiste donc à prier de cœur, et à dire de bouche, à chaque respiration ou soupir, une parole du *Notre Père* ou d'une autre prière, de manière à ne prononcer qu'une seule parole entre une respiration et l'autre. Et l'espace de temps qui s'écoule d'une respiration à l'autre doit s'employer à considérer spécialement la signification de cette parole, ou l'excellence de la personne à laquelle la prière s'adresse. » St Ignace de Loyola

6 - Appliquer son imaginaire à méditer une scène de l'évangile

Pour vivre un instant d'intimité avec le Seigneur et sa mère. La personne qui médite est invitée à se représenter une église, un autre endroit où se trouve le Christ et la Vierge Marie ou une scène d'évangile ... son imaginaire mobilisé un temps vers le seigneur puis apaisé permettra plus facilement de revenir au silence... C'est là seulement que l'oraison recommence ...

7 - Concentrer ses pensées devant la bougie de son oratoire pour s'en détacher

Rassembler ses pensées sur la flamme vacillante d'une bougie pour laisser ses distractions changeantes se dissiper comme la flamme, se transformer en fumée, pour revenir à la lumière de la présence de Dieu

8 - Se laisser regarder par son icône

L'icône est une sainte image et non une " image sainte " ou une image pieuse. Elle est une expression de l'économie divine, elle « manifeste la présence réelle de Dieu parmi nous ».

Il peut être utile de ne pas fixer une icône mais de se laisser regarder par elle ... laisser son regard pénétrer profondément en soi ...

Mais surtout, dès que la calme en soi est revenu .. abandonner tout effort ... pour revenir sans mots et sans méthode ... à l'union à Dieu, douce, confiante, affectueuse ...

TEL UN OISEAU ALTERNE LE
BATTEMENT D'AILES ET
LE VOL PLANÉ ...



" QUAND TU ES RAVI PAR L'AMOUR DE DIEU,
TU DEMEURES DANS LE SILENCE
ET TU NE VOUDRAIS PAS PARLER " (ES 310)

