

2^e enseignement : Comment se recueillir sans être distrait ?

* Thérèse d'Avila définit la prière comme « un échange intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé. » (*Vie*, 8)

* « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. » (Dt 6, 5)

1) Pourquoi sommes-nous distraits quand nous prions ?

1-1) Rappels anthropologiques

* « Cette épreuve ayant été tellement pénible pour moi, j'imagine qu'elle le sera peut-être également pour vous ; voilà pourquoi j'en parle ici. » (Thérèse d'Avila, *Château de l'âme*, 4^e D, 1)

1-2) Quelques remèdes

* « Plus on veut forcer l'âme, plus on aggrave son état et plus aussi on le prolonge. » (Thérèse d'Avila, *Chemin de la perfection*, ch. 26)

* « D'un côté, je voyais toutes les puissances de mon âme absorbées en Dieu et recueillies en Lui ; d'un autre côté, l'imagination se trouvait dans un trouble complet. » (*Château*, 4^e D, 1)

* « A la peine qu'ils éprouvent [de leurs distractions] ils verront que ce n'est pas de leur faute. Qu'ils ne se tourmentent donc point, ce qui serait pire. Qu'ils ne se fatiguent pas à remettre à la raison leur entendement qui en est incapable. Qu'ils prient le mieux qu'ils pourront. » (*Chemin*, ch. 26)

2) Se recueillir avec son corps et son âme

2-1) Se recueillir avec son corps

* « Quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret. » (Mt 6, 6)

2-2) Se recueillir avec son âme : les pensées, la volonté, la mémoire

* « Tâchez, mes filles, puisque vous êtes seules, de trouver une compagnie. En est-il de meilleure que celle du Maître [Jésus] qui a enseigné la prière que vous allez faire ? Représentez-vous le Seigneur lui-même auprès de vous, et considérez avec quel amour et quelle humilité il vous instruit ; et croyez-moi, autant que vous le pourrez, ne vous écartez jamais d'un si bon ami. Si vous vous accoutumez à l'attirer près de vous, s'il voit que vous l'appellez avec amour et que vous ne vivez que pour le satisfaire, vous n'arriverez pas, comme on dit, à vous en débarrasser. [...] Considérez qu'Il n'attend que cela : que nous le regardions. [...]

Si vous êtes joyeuse, considérez-le ressuscité, rien qu'à imaginer comment il est sorti du sépulcre vous serez comblée de joie. Dans quelle clarté ! dans quelle beauté ! [...]

Si vous êtes dans l'épreuve, ou triste, considérez-le en route vers le jardin des oliviers ; quelle profonde affliction dans son âme, puisque Lui, l'endurance même, il l'exprime et s'en plaint. » (*Chemin de la perfection*, ch. 26).

3) Prier selon son tempérament

3-1) Faut-il prier les yeux ouverts ou fermés ? Adoration et oraison

Dieu en nous, Dieu devant nous

* « Il faut que tu te bâtisses comme moi une petite cellule au cœur de ton âme ; tu penseras que le bon Dieu est là, et tu y entreras de temps en temps ; lorsque tu sens tes nerfs, que tu es malheureuse, vite sauve-toi là et confie tout cela au Maître. » (Élisabeth de la Trinité, *Lettre* n° 123)

Adoration et oraison

* « La prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie ; enfin, c'est quelque chose de grand, de surnaturel, qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus. » (Thérèse de Lisieux, Ms C, 25)

* « L'expérience montre que le seul voisinage de Jésus-Hostie, l'entrée dans une église où il réside, produisent des effets sensibles d'apaisement intérieur sur certaines âmes d'oraison. Il leur suffit ensuite de faire de temps en temps des actes de foi en la présence divine, de fixer le tabernacle ou de porter parfois vers lui leur regard pour que se maintiennent ces effets d'apaisement. » (père Marie-Eugène, *Je veux voir Dieu* [JVVD], p. 594)

3-2) Comment prier selon les différents types de tempérament et de sensibilité ?

Affectifs et intellectuels

* « Dieu est lumière et amour. Dans la richesse infinie de la simplicité divine, ces deux attributs correspondent aux deux facultés humaines du savoir et du vouloir. Dieu est lumière pour l'intelligence humaine et pour la foi qui se greffe sur elle. Il est amour pour la volonté et pour la charité surnaturelle. » (JVVD, p. 509)

Actifs et passifs

Spiritualités carmélitaine et ignacienne

3-3) Faut-il prier Jésus ou « Dieu » en général ? Comment prier le Père ? L'Esprit Saint ?

* « Vous avez reçu un Esprit qui fait de vous des fils ; et c'est en lui que nous crions "Abba !" , c'est-à-dire : Père ! » (Rm 8, 15 ; voir Ga 4, 6).

* « Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi » (Jn 14, 6)

* « Le Père, de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom » (Ep 3, 14-15)

Des questions pour approfondir

- 1) Comment est-ce que je me sers de mon corps pour me recueillir pour prier ?
- 2) Qu'est-ce qui m'aide à prier ? Un livre, une image, la nature... fermer les yeux ?
- 3) Ai-je tendance à être plutôt actif ou passif dans ma prière ? Est-ce que je sens le besoin de rééquilibrer certaines habitudes de prière ?
- 4) De quelle spiritualité est-ce que je me sens le plus proche ?

Mc 5, 25-34 : Toucher par la foi

En ce temps-là, la foule qui suivait Jésus était si nombreuse qu'elle l'écrasait. ²⁵ Or, une femme, qui avait des pertes de sang depuis douze ans... — ²⁶ elle avait beaucoup souffert du traitement de nombreux médecins, et elle avait dépensé tous ses biens sans avoir la moindre amélioration ; au contraire, son état avait plutôt empiré —... ²⁷ cette femme donc, ayant appris ce qu'on disait de Jésus, vint par-derrière dans la foule et toucha son vêtement. ²⁸ Elle se disait en effet : « Si je parviens à toucher seulement son vêtement, je serai sauvée. » ²⁹ À l'instant, l'hémorragie s'arrêta, et elle ressentit dans son corps qu'elle était guérie de son mal.

³⁰ Aussitôt Jésus se rendit compte qu'une force était sortie de lui. Il se retourna dans la foule, et il demandait : « Qui a touché mes vêtements ? » ³¹ Ses disciples lui répondirent : « Tu vois bien la foule qui t'écrase, et tu demandes : "Qui m'a touché ?" » ³² Mais lui regardait tout autour pour voir celle qui avait fait cela.

³³ Alors la femme, saisie de crainte et toute tremblante, sachant ce qui lui était arrivé, vint se jeter à ses pieds et lui dit toute la vérité. ³⁴ Jésus lui dit alors : « Ma fille, ta foi t'a sauvée. Va en paix et sois guérie de ton mal. »