

## Topo 1 : Dieu m'attend par amour

### Texte 0 : Définition de la prière par sainte Thérèse d'Avila

La prière n'est, à mon avis, qu'un échange intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé. (Vie 8).



## 1) Dieu nous aime

### Texte 1 : « J'ai soif » (Mère Teresa)



*I Thirst For You*

J'AI SOIF DE TOI. Oui, c'est la seule façon de commencer à décrire mon amour pour toi : J'AI SOIF DE TOI. J'ai soif de t'aimer et d'être aimé par toi. C'est ainsi que tu es précieux pour moi. J'AI SOIF DE TOI. Tu ne dois jamais douter de ma Miséricorde, de la manière dont je t'accepte, de mon désir de te pardonner, de te bénir et de vivre ma vie en toi. J'AI SOIF DE TOI. Ouvre-moi, viens à moi, aie soif de moi, donne-moi ta vie – et je vais te prouver combien tu es important pour mon cœur. [...] Il n'y a rien de plus important dans le monde entier que toi.

Tu penses que c'est dur à croire ? Alors, regarde vers la Croix, regarde vers mon Cœur transpercé pour toi. Regarde vers mon Eucharistie. Tu n'as pas compris ma Croix ? Alors, écoute encore une fois ce que j'ai dit sur la Croix : « J'ai soif ! » Oui, j'ai soif de toi. J'ai soif de toi. J'ai cherché quelqu'un pour combler mon amour et je n'ai trouvé personne. Sois celui-ci. J'ai soif de toi - de ton amour.

## 2) Dieu nous attend et attend notre réponse

### Texte 2 : « L'homme existe, je l'ai rencontré » (Devos)

J'ai lu quelque part : « Dieu existe, je l'ai rencontré ! »  
 Ça alors ! Ça m'étonne !  
 Que Dieu existe, la question ne se pose pas !  
 Mais que quelqu'un l'ait rencontré avant moi, voilà qui me surprend !  
 Parce que j'ai eu le privilège de rencontrer Dieu juste à un moment où je doutais de lui !

Dans un petit village de Lozère abandonné des hommes, il n'y avait plus personne.  
 Et en passant devant la vieille église, poussé par je ne sais quel instinct, je suis rentré...  
 Et, là, ébloui...par une lumière intense...insoutenable !  
 C'était Dieu...Dieu en personne, Dieu qui priait !  
 Je me suis dit : « qui prie-t-il ? Il ne se prie pas lui-même ? Pas lui ? Pas Dieu ? »  
 Non ! Il priait l'homme ! Il me priait moi ! Il doutait de moi comme j'avais douté de lui !

Il disait : Ô homme ! si tu existes, un signe de toi !  
 J'ai dit : Mon Dieu, je suis là !  
 Il dit : Miracle ! Une humaine apparition !  
 Je lui ai dit : Mais mon Dieu...comment pouvez-vous douter de l'existence de l'homme, puisque c'est vous qui l'avez créé ?  
 Il m'a dit : Oui...mais il y a si longtemps que je n'en ai pas vu dans mon église...que je me demandais si ce n'étais pas une vue de l'esprit !  
 Je lui ai dit : Vous voilà rassuré, Mon Dieu !  
 Il m'a dit : Oui ! Je vais pouvoir leur dire là-haut : « L'homme existe, je l'ai rencontré ! »

### **Texte 3 : Saint Augustin**

Là, [au ciel,] nous nous reposerons et nous verrons ; nous verrons et nous aimerons, nous aimerons et nous louerons. C'est là ce qui sera à la fin, sans fin. (fin de *La Cité de Dieu*)

## **Pour prier**

### **Texte 4 : Isaïe 49, 1-6 : « Tu as du prix à mes yeux »**

<sup>1</sup> Écoutez-moi, îles lointaines ! Peuples éloignés, soyez attentifs !

J'étais encore dans le sein maternel quand le Seigneur m'a appelé ; j'étais encore dans les entrailles de ma mère quand il a prononcé mon nom. <sup>2</sup> Il a fait de ma bouche une épée tranchante, il m'a protégé par l'ombre de sa main ; il a fait de moi une flèche acérée, il m'a caché dans son carquois.

<sup>3</sup> Il m'a dit : « Tu es mon serviteur, Israël, en toi je manifesterai ma splendeur. » <sup>4</sup> Et moi, je disais : « Je me suis fatigué pour rien, c'est pour le néant, c'est en pure perte que j'ai usé mes forces. » Et pourtant, mon droit subsistait auprès du Seigneur, ma récompense, auprès de mon Dieu.

<sup>5</sup> Maintenant le Seigneur parle, lui qui m'a façonné dès le sein de ma mère pour que je sois son serviteur, que je lui ramène Jacob, que je lui rassemble Israël. Oui, j'ai de la valeur aux yeux du Seigneur, c'est mon Dieu qui est ma force.

<sup>6</sup> Et il dit : « C'est trop peu que tu sois mon serviteur pour relever les tribus de Jacob, ramener les rescapés d'Israël : je fais de toi la lumière des nations, pour que mon salut parvienne jusqu'aux extrémités de la terre. »

## Topo 2 : Se mettre en présence de Dieu

### **Texte 5 : 1 Jn 4, 9-10.16.19**

<sup>9</sup> Voici comment l'amour de Dieu s'est manifesté parmi nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde pour que nous vivions par lui. <sup>10</sup> Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en sacrifice de pardon pour nos péchés. [...]

<sup>16</sup> Et nous, nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. [...]

<sup>19</sup> Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier.

### **Texte 6 : Dt 6, 5**

Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force.

## **1) Prier avec son corps**

Le silence, les yeux (fermés / ouverts sur une icône), la position, le moment de la journée...

La respiration (4-7-8) ; le « body scan ».



### **Texte 7 : Mt 6, 6**

Quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret.

## **2) Prier avec son âme (imagination/mémoire ; pensée ; volonté)**

*Décider* de mettre de côté ce qui n'a pas sa place dans la prière. Attention à la mémoire des images.

Se tourner vers Jésus. S'appuyer sur l'imagination, un texte, une image : un support.

### **Texte 8 : Sainte Thérèse d'Avila**

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'appelez 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 avec un texte d'Évangile

- Soigner la **mise en présence de Dieu** au début (silence/chant, cadre favorable au recueillement, respiration, mettre de côté ses préoccupations, etc.) : cf. ci-dessus.
- Prier l'**Esprit Saint**
- Lire et relire lentement le texte, et **se laisser toucher** par l'une ou l'autre phrase, et alors s'y arrêter autant de temps qu'elle me nourrit. Laisser jaillir ce qui monte du cœur.
- Ne pas hésiter à **s'imaginer** la scène d'Évangile : le paysage, les personnages, les paroles, les actions. S'imaginer soi-même dans la scène comme une petite souris... ou comme un disciple, voire comme Jésus! Parler, interagir...
- Ne pas avoir peur de rester en silence à **simplement regarder** Jésus, à l'écouter, à l'aimer.
- On peut aussi repérer un point par paragraphe, et se laisser interpellé de façon plus "**méthodique**". On peut regarder à quels autres passages ce texte renvoie. On peut aussi se demander: qu'est-ce que ce texte m'apprend de Jésus? de l'Église? des sacrements? de la prière? de ce que je suis invité à faire? quel encouragement dans mon épreuve? que dois-je convertir en moi? quelle raison de louer le Seigneur? quelle espérance pour l'avenir et l'éternité? etc. etc.
- Faire des actes de **foi** : Jésus, tu es là, même si je ne te sens pas ! Je crois que tu transformes mon cœur, même si j'ai l'impression de perdre mon temps...
- S'il y a des distractions, tout simplement **revenir** à mon regard sur Jésus.
- Se sentir **libre**... c'est un échange d'amitié!
- Toujours rester le **temps** que je me suis fixé à l'avance : c'est la preuve de ma bonne volonté pour aimer Jésus.

#### **Texte 9 : Sainte Thérèse d'Avila**

Pour beaucoup avancer sur ce chemin, il ne s'agit pas de beaucoup réfléchir, mais de beaucoup aimer. (*Chemin de la perfection*, ch. 33).

#### **Texte 10 : 1 Co 12, 3**

C'est pourquoi je vous le rappelle : [...] personne n'est capable de dire : "Jésus est Seigneur" sinon dans l'Esprit Saint.

## Pour prier

#### **Texte 11 : Mc 5, 25-34**

En ce temps-là, la foule qui suivait Jésus était si nombreuse qu'elle l'écrasait. <sup>25</sup> Or, une femme, qui avait des pertes de sang depuis douze ans... – <sup>26</sup> 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 –... <sup>27</sup> cette femme donc, ayant appris ce qu'on disait de Jésus, vint par-derrière dans la foule et toucha son vêtement. <sup>28</sup> Elle se disait en effet : "Si je parviens à toucher seulement son vêtement, je serai sauvée." <sup>29</sup> À l'instant, l'hémorragie s'arrêta, et elle ressentit dans son corps qu'elle était guérie de son mal.

<sup>30</sup> 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 ?" <sup>31</sup> Ses disciples lui répondirent : "Tu vois bien la foule qui t'écrase, et tu demandes : "Qui m'a touché ?"" <sup>32</sup> Mais lui regardait tout autour pour voir celle qui avait fait cela.

<sup>33</sup> 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. <sup>34</sup> Jésus lui dit alors : "Ma fille, ta foi t'a sauvée. Va en paix et sois guérie de ton mal."

## Topo 3 : Ecouter Dieu me parler

### 1) Dieu parle

#### **Texte 12 : Jn 10, 2-3.16 : Ecouter le Bon Berger**

<sup>2</sup> Celui qui entre par la porte, c'est le pasteur, le berger des brebis. <sup>3</sup> Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. [...] <sup>16</sup> J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cet enclos : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur.

#### **Texte 13 : CEC 1373 : Les différentes présences du Christ**

Le Christ Jésus qui est mort, qui est ressuscité, qui est à la droite de Dieu, qui intercède pour nous " (Rm 8, 34), est présent de multiples manières à son Église (cf. LG 48) :

- dans sa Parole,
- dans la prière de son Église, " là où deux ou trois sont rassemblés en mon nom " (Mt 18, 20),
- dans les pauvres, les malades, les prisonniers (Mt 25, 31-46),
- dans ses sacrements dont il est l'auteur,
- dans le sacrifice de la messe et en la personne du ministre.
- Mais " *au plus haut point* (il est présent) *sous les espèces eucharistiques* " (SC 7).

- *Dei Verbum* donne trois critères pour **bien interpréter la Bible** :

- 1) l'unité de toute l'Écriture : le sens doit rendre compte de l'ensemble des passages ;
- 2) la fidélité à la Tradition : pas d'hérésie ! ;
- 3) l'analogie de la foi : les mystères divins sont reliés entre eux et s'éclairent mutuellement.

Nous expliquons tous ces points dans un enseignement : [progresserversdieu.com/bible](http://progresserversdieu.com/bible)

- **Quatre modes de communication « directe »** (cf. le charisme des paroles de connaissance) : *image ; parole ; sentiment ; concept* ; auxquels se superposent les *versets bibliques* que l'on peut recevoir.

### 2) Discerner les différentes motions avec saint Ignace

- *Deux préliminaires*

**Premièrement**, on ne peut discerner qu'entre deux **biens** (n° 170).

**Deuxièmement**, peut se présenter le cas où l'on veut remettre en question *un choix déjà posé*.

- Si ce choix est *irrévocable*, le seul discernement possible est de savoir comment se perfectionner dans ce choix ; on ne peut pas le remettre en question (n° 171-172).
- Si le choix posé est *révocable*, on doit se demander si le choix a été bien discerné auparavant. Si c'est le cas, on ne doit pas le changer, mais on peut toujours le perfectionner. Dans le cas contraire, on reprendra le discernement (n° 173-174).

- *Les trois modes d'élection, de choix*

1. **Première façon de choisir : l'évidence (n° 175) : cf. Lc 5, 27-28).**

2. **Deuxième façon de choisir : le « discernement des esprits », des émotions, entre « consolations » et « désolations » (n° 176)**

L'idée fondamentale est simple : alors que le démon cherche à troubler, l'Esprit Saint, au contraire, produit de la paix et de la joie : « *Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi* » (Ga 5, 19-23).

Cependant, les choses peuvent être **plus subtiles** ! *Dieu et le diable agissent diversement selon que l'on vit dans le péché ou que l'on progresse dans le bien* (n° 314-315). Lorsque l'on progresse dans bien, Dieu encourage par des consolations et on éprouve les fruits de l'Esprit nommés ci-dessus, alors que le diable cherche à attrister et à troubler. Mais lorsque l'on pêche, c'est l'inverse : Dieu travaille, « trouble », par les remords de la conscience, alors que le diable propose toujours plus de plaisirs attirants...

**Conseils supplémentaires. Comment agir dans la désolation ? Surtout ne pas changer ses résolutions** (n° 318) ! Comment agir dans la **consolation** ? **Faire provision de forces** pour la désolation qui peut arriver ! Et rester **humble** (n° 323-324).

### **Trois tactiques du diable.**

*Le démon est faible quand on s'oppose à lui, mais fort quand on le laisse faire* : on luttera donc énergiquement contre les tentations (n° 325).

*Le diable aime agir en cachette* : on mettra au jour ses tentations en en parlant ou en se confessant (n° 326).

Enfin, comme un bon stratège militaire, *il attaque de préférence les points faibles* : on veillera à se connaître et redoubler de vigilance (n° 327).

### **3. Troisième façon de choisir : réfléchir posément (n° 177)**

On *raisonne avec son intelligence* : *quel est le plus sage ?* On travaille d'abord « **l'indifférence** » : que ce me soit égal de choisir A ou B, pourvu que Dieu soit content !

Le fondateur des Jésuites propose **deux manières de faire**.

**Dans la première, on fait un tableau avec le pour et le contre** de la première possibilité, et le pour et le contre de la seconde, et on compare pour choisir la meilleure.

**Dans la seconde, on se demande ce qu'on aurait voulu avoir fait à l'heure de la mort**, afin de placer le choix dans la perspective la plus importante de la vie : le salut éternel.

### **Texte 14 : Ga 5, 22**

Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

### **Texte 15 : 1 Co 14, 3**

Celui qui prophétise parle aux hommes : il est constructif, il reconforte, il encourage.

## **3) Mise en pratique avec David Thery (« 21 jours à l'écoute de Dieu »)**

### **Texte 16 : Rm 8, 14**

Tous ceux qui se laissent conduire par l'Esprit de Dieu, ceux-là sont fils de Dieu.

## **Pour prier**

Père, comment m'aimes-tu ? ou : Père, comment me vois-tu ? Comment me regardes-tu ?

Ou : Evangile du jour (Mt 20, 17-28).

## Topo 4 : Mettre la prière concrètement dans sa journée

### 1) Différentes formes de prière

- Messe
- Méditation, oraison, adoration
- Chapelet en méditant les mystères : rosaire / chapelet / dizaine
- Liturgie des heures (prière de l'Eglise : laudes, vêpres, complies...)
- Répétition sur la respiration :
  - « Dieu, viens à mon aide ; Seigneur, hâte-toi de nous secourir » / « Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi pécheur » / « Jésus » / « Jésus, je t'aime » / « Heureux est l'homme qui n'entre pas au conseil des méchants » (Ps 1, 1)
- Merci (louange) ; Pardon (examen de conscience) ; S'il te plaît (intercession)
- Réciter une prière déjà écrite
- Une parole, une pensée : « Jésus je t'aime » « c'est pour toi » « vient bénir ma réunion » « rappelle-moi ma liste de courses »
- Offrir ce que l'on fait : « c'est pour mes enfants, mon mari, mon épouse, pour l'Eglise, pour les prêtres, etc. »
- L'associer à des choses concrètes : allumer son ordi ; ouvrir une porte ; se laver les dents ; prendre un douche ; se mettre au lit ou en sortir
- ...

#### **Texte 17 : Ph 4 : « Priez en toute circonstance »**

<sup>4</sup> Soyez toujours dans la joie du Seigneur ; je le redis : soyez dans la joie. <sup>5</sup> Que votre bienveillance soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche. <sup>6</sup> Ne soyez inquiets de rien, mais, *en toute circonstance, priez et suppliez, tout en rendant grâce, pour faire connaître à Dieu vos demandes.* <sup>7</sup> Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ Jésus.

#### **Texte 18 : 1 Th 5 : « Priez sans cesse »**

<sup>16</sup> Soyez toujours dans la joie, <sup>17</sup> *priez sans relâche*, <sup>18</sup> rendez grâce en toute circonstance : c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus.

#### **Texte 19 : Rm 8, 28**

Nous le savons, quand les hommes aiment Dieu, lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour.

### 2) Prier dans la journée ; 3) prier en couple, en famille

- Matin : bénir / amen / demander l'Esprit Saint
- Pause déjeuner
- Avant chaque action importante
- Soir : rendre grâces / pardon
- Prier à deux... ou être à deux pour prier
- Coin prière ; chant ; bible ; merci, pardon, s'il te plaît ; tendresse.



#### **Texte 20 : Rm 5, 5**

L'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné.

**Texte 21 : Sainte Thérèse de Lisieux**

Ah! c'est que Jésus a pour nous un amour si incompréhensible qu'Il veut que nous ayons part avec lui au salut des âmes. Il ne veut rien faire sans nous. [...] Notre mission comme Carmélites est de former des ouvriers évangéliques qui sauveront des milliers d'âmes dont nous seront les mères... (Lettre 135).

**Texte 22 : Rm 8 : Rien ne nous séparera de l'amour de Dieu**

Ni la mort ni la vie, [...] ni le présent ni l'avenir, [...] rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu qui est dans le Christ Jésus notre Seigneur. (Rm 8, 38-39)

**Texte 23 : Lc 11, 13 : Demander l'Esprit Saint**

Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent !

**Pour prier****Texte 24 : Mt 6, 7-15 : Le Notre Père**

<sup>7</sup> Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. <sup>8</sup> Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé. <sup>9</sup> Vous donc, priez ainsi :

*Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
<sup>10</sup> que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
<sup>11</sup> Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.*

<sup>12</sup> Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes à nos débiteurs.

<sup>13</sup> Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal.

<sup>14</sup> Car, si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. <sup>15</sup> Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne pardonnera pas vos fautes.

**Texte 25 : Mt 6, 25-34 : Confiance en la Providence**

Jésus parlait à ses disciples sur la montagne :

« Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ? <sup>26</sup> Regardez les oiseaux du ciel : ils ne font ni semailles ni moisson, ils n'amassent pas dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Vous-mêmes, ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? <sup>27</sup> Qui d'entre vous, en se faisant du souci, peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ?

<sup>28</sup> Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ? Observez comment poussent les lis des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas. <sup>29</sup> Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'était pas habillé comme l'un d'entre eux. <sup>30</sup> Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des champs, qui est là aujourd'hui, et qui demain sera jetée au feu, ne fera-t-il pas bien davantage pour vous, hommes de peu de foi ?

<sup>31</sup> Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?" ou bien : "Qu'allons-nous boire ?" ou encore : "Avec quoi nous habiller ?" <sup>32</sup> Tout cela, les païens le recherchent. Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin.

<sup>33</sup> Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. <sup>34</sup> Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. »



## Topo 5 : Les difficultés de la prière – persévérer

### **Texte 26 : Thérèse d'Avila : Qu'est-ce qu'aimer ?**

Il ne s'agit pas de goûter le plus grand plaisir, mais d'avoir la plus forte détermination de désirer toujours contenter Dieu, de chercher, autant que possible, à ne pas l'offenser, de le prier de faire toujours progresser l'honneur et la gloire de son Fils, et de faire grandir l'Église.

## **1) Les distractions**

### **Textes 27, 28, 29, 30 : Sainte Thérèse d'Avila**

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. (*Château de l'âme*, 4<sup>e</sup> D, 1)

Plus on veut forcer l'âme, plus on aggrave son état et plus aussi on le prolonge. (*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<sup>e</sup> 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 de la perfection*, ch. 26).

## **2) Distinguer ressenti et action de Dieu : la foi, les purifications**

### **Texte 31 : Saint Jean de la Croix : Dieu n'est pas le sentiment**

Il faut comprendre que, si l'âme ressent une grande grâce, ou un sentiment, ou une connaissance spirituelle, elle ne doit pas pour autant se persuader que ce qu'elle sent c'est posséder ou voir Dieu clairement. [...] Et si toutes ces faveurs sensibles et spirituelles lui manquaient, la laissant en sécheresse, ténèbres et désarroi, l'âme ne doit pas penser pour autant que Dieu lui manque. (*Cantique Spirituel B I*, 4).

### **Texte 32 : Saint Jean de la Croix : Des yeux de hibou !**

Plus la lumière est claire, plus elle aveugle et obscurcit les yeux du hibou ; et plus on regarde le soleil, plus il cause de ténèbres et éblouit la vue, l'excédant à cause de sa faiblesse.

[De même], quand cette lumière divine de contemplation rayonne dans l'âme qui n'est pas encore totalement purifiée, elle lui fait des ténèbres spirituelles : non seulement elle l'excède, mais encore elle l'obscurcit et la prive de l'acte de son intelligence naturelle. » (*Nuit Obscure I,5,3*)



### 3) Pauvreté et enfance spirituelle : Thérèse de Lisieux

#### **Texte 33 : Sainte Thérèse de Lisieux : « Plus on est faible... »**

Pour aimer Jésus, être sa victime d'amour, plus on est faible, sans désirs, ni vertus, plus on est propre aux opérations de cet Amour consumant et transformant... Le seul désir d'être victime suffit, mais il faut consentir à rester pauvre et sans force et voilà le difficile. [...]  
Restons donc bien loin de tout ce qui brille, aimons notre petitesse, aimons à ne rien sentir, alors nous serons pauvres d'esprit et Jésus viendra nous chercher, si loin que nous soyons il nous transformera en flammes d'amour... [...] C'est la confiance et rien que la confiance qui doit nous conduire à l'Amour... (Lettre 197)

#### **Pour prier**

#### **Texte 34 : Thérèse de Lisieux : Parabole du petit oiseau**



Moi je me considère comme un faible petit oiseau couvert seulement d'un léger duvet, je ne suis pas un aigle j'en ai simplement les yeux et le cœur car malgré ma petitesse extrême j'ose fixer le Soleil Divin, le Soleil de l'Amour et mon cœur sent en lui toutes les aspirations de l'Aigle... [...] Hélas! tout ce qu'il peut faire, c'est soulever ses petites ailes, mais s'envoler, cela n'est pas en son petit pouvoir!

Que va-t-il devenir? mourir de chagrin se voyant aussi impuissant?... Oh non! le petit oiseau ne va pas même s'affliger. Avec un audacieux abandon, il veut rester à fixer son Divin Soleil ; rien ne saurait l'effrayer, ni le vent ni la pluie et si de sombres nuages viennent à cacher l'Astre d'Amour, le petit oiseau ne change pas de place, il sait que par-delà les nuages son Soleil brille toujours, que son éclat ne saurait s'éclipser un seul instant. [...]

Tu le sais aussi, souvent, l'imparfaite petite créature tout en restant à sa place (c'est-à-dire sous les rayons du Soleil,) se laisse un peu distraire de son unique occupation, elle prend une petite graine à droite et à gauche, court après un petit ver... puis rencontrant une petite flaque d'eau elle mouille ses plumes à peine formées, elle voit une fleur qui lui plaît, alors son petit esprit s'occupe de cette fleur... enfin ne pouvant planer comme les aigles, le pauvre petit oiseau s'occupe encore des bagatelles de la terre.

Cependant après tous ses méfaits, au lieu d'aller se cacher dans un coin pour pleurer sa misère et mourir de repentir, le petit oiseau se tourne vers son Bien-Aimé Soleil, il présente à ses rayons bienfaisants ses petites ailes mouillées, il gémit comme l'hirondelle et dans son doux chant il confie, il raconte en détail ses infidélités pensant dans son téméraire abandon acquérir ainsi plus d'empire, attirer plus pleinement l'amour de Celui qui n'est pas venu appeler les justes mais les pécheurs... [...]

O Jésus! que ton petit oiseau est heureux d'être faible et petit, que deviendrait-il s'il était grand?... Jamais il n'aurait l'audace de paraître en ta présence [...]

Aussi longtemps que tu le voudras, ô mon Bien Aimé, ton petit oiseau restera sans forces et sans ailes, toujours il demeurera les yeux fixés sur toi, il veut être fasciné par ton regard divin, il veut devenir la proie de ton Amour... Un jour, j'en ai l'espoir, Aigle Adoré, tu viendras chercher ton petit oiseau, et remontant avec lui au Foyer de l'Amour, tu le plongeras pour l'éternité dans le brûlant Abîme de Cet Amour auquel il s'est offert en victime. (Ms B)

## Topo 6 : L'itinéraire spirituel

### **Texte 35 : Mt 22, 36-40 : la sainteté : aimer Dieu et son prochain**

<sup>36</sup>“Maître, dans la Loi, quel est le grand commandement ?” <sup>37</sup> Jésus lui répondit : “Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. <sup>38</sup> Voilà le grand, le premier commandement. <sup>39</sup> Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. <sup>40</sup> De ces deux commandements dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes.”

### **1) La croissance spirituelle**

#### **Texte 36 : He 5, 12-14 : les enfants et les adultes spirituels**

<sup>12</sup>[...] Vous devriez être capables d'enseigner mais, de nouveau, vous avez besoin qu'on vous enseigne les tout premiers éléments des paroles de Dieu ; vous en êtes au point d'avoir besoin de lait, et non de nourriture solide. <sup>13</sup> Celui qui est encore nourri de lait ne comprend rien à la parole de justice : ce n'est qu'un petit enfant. <sup>14</sup> Aux adultes, la nourriture solide, eux qui, par la pratique, ont des sens exercés au discernement du bien et du mal.

#### **Texte 37 : Thérèse d'Avila : des possibles retours en arrière**

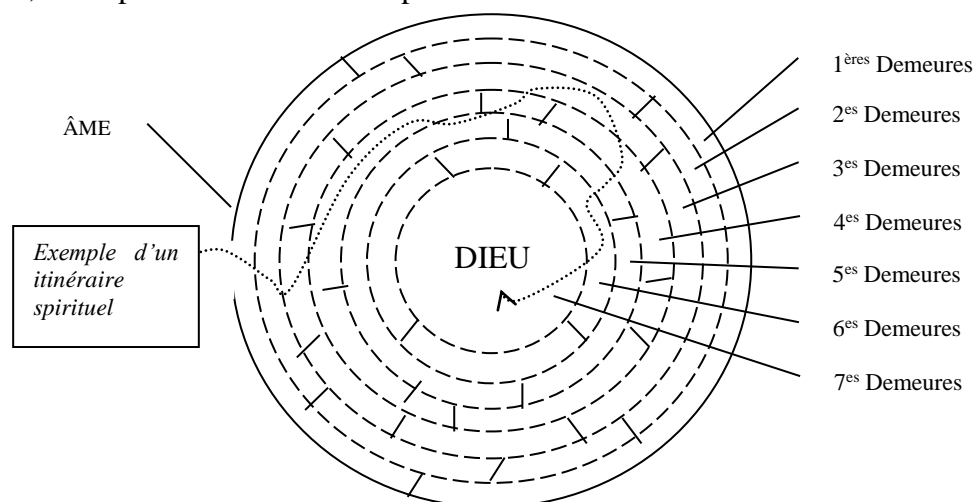
Si l'âme grandit, et c'est la vérité, elle ne grandit pas cependant à la manière des corps. Le petit enfant qui s'est développé et est arrivé à la taille de l'homme mûr, ne recommence pas à décroître et à reprendre un petit corps. Pour l'âme, le Seigneur veut qu'il en soit ainsi [Vie, 15].

### **2) Les 7 Demeures de Thérèse d'Avila**

#### **Texte 38 : Le Château intérieur où Dieu réside (1D, 1, 1 et 3)**

1. Aujourd'hui, comme je suppliais le Seigneur de parler à ma place, s'offrit à moi ce qui sera, dès le début, la base de cet écrit : considérer notre âme comme un château fait tout entier d'un seul diamant ou d'un très clair cristal, où il y a beaucoup de chambres, de même qu'il y a beaucoup de demeures au ciel. Car à bien y songer, mes sœurs, l'âme du juste n'est rien d'autre qu'un paradis où Il dit trouver ses délices. [...]

3 Considérons donc que ce château a, comme je l'ai dit, nombre de demeures, les unes en haut, les autres en bas, les autres sur les côtés ; et au centre, au milieu de toutes, se trouve la principale, où se passent les choses les plus secrètes entre Dieu et l'âme.



Vue d'ensemble du Château qu'est l'âme et qui contient Dieu :

- 1<sup>ères</sup> Demeures : Vie chrétienne anémique.
- 2<sup>es</sup> Demeures : Efforts pour mettre sa vie en conformité avec l'Évangile ; prière plus fréquente. Période de combat spirituel.
- 3<sup>es</sup> Demeures : Après des efforts, on finit par être un « bon chrétien » : on fréquente régulièrement les sacrements, on prie régulièrement, on témoigne de la charité pour son prochain. Plutôt une période heureuse.
- 4<sup>es</sup> Demeures : Pas décisif réalisé par le don de soi, par exemple dans une vocation. On cherche vraiment à faire la volonté de Dieu et on en prend énergiquement les moyens. Une période d'épreuve et de purification va se dérouler : impossibilité de méditer dans la prière (sécheresse), dégoût général, mais désir de Dieu (correspond à la *Nuit des sens*). Il peut y avoir aussi une oraison de simple présence, parfois savoureuse.
- 5<sup>es</sup> Demeures : Après cette première nuit, qui peut durer plusieurs années avec des accalmies et des reprises, succède une période de grâces. Mission personnelle souvent entrevue.
- 6<sup>es</sup> Demeures : Commencent par la *Nuit de l'esprit*, qui est encore plus terrible que celle des *sens*. Mais au bout se trouve la rencontre du Christ ressuscité (*fiançailles spirituelles*), et le véritable début de sa mission personnelle dans l'Église et une grande fécondité.
- 7<sup>es</sup> Demeures : Union au Christ (*mariage spirituel*), paix inébranlable. Sainteté.

**Textes 39 et 40 : Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Demeures**

Les âmes qui habitent les secondes Demeures entendent donc les appels que leur adresse le Seigneur, parce qu'elles sont plus rapprochées du palais où réside le Dieu de toute majesté. C'est en effet un très bon voisin ! et il a tant de miséricorde et de bonté ! Sans doute, ces âmes s'occupent encore de leurs passe-temps, de leurs affaires, de leurs plaisirs et des bruits du monde ; elles font des chutes, puis elles se relèvent de leurs fautes [2D].

Les âmes des troisièmes Demeures ont un désir ardent de ne point offenser Sa Majesté, elles se tiennent même en garde contre les péchés véniels ; elles s'adonnent à la mortification ; elles ont leurs heures de recueillement ; elles emploient bien leur temps ; elles s'adonnent aux oeuvres de charité envers le prochain ; elles sont pondérées dans leurs paroles, rangées dans leur mise, et quand elles se trouvent à la tête d'une maison, elles la gouvernent avec sagesse. À coup sûr, leur état est digne d'envie [3D 1].

**Texte 41 : Mt 19, 16-22 : Le don de soi des 4<sup>e</sup> Demeures**

Quelqu'un s'approcha de Jésus et lui dit : « Maître, que dois-je faire de bon pour avoir la vie éternelle ? » Jésus lui dit : « [...] Si tu veux entrer dans la vie, observe les commandements. » [...] Le jeune homme lui dit : « Tout cela, je l'ai observé : que me manque-t-il encore ? » Jésus lui répondit : « Si tu veux être parfait, va, vends ce que tu possèdes, donne-le aux pauvres, et tu auras un trésor dans les cieux. Puis viens, suis-moi. » À ces mots, le jeune homme s'en alla tout triste, car il avait de grands biens [Mt 19, 16-22].

**Texte 42 : Les 5<sup>e</sup> Demeures**

Son désir de glorifier le Seigneur est de telle sorte qu'elle voudrait se consumer et endurer mille fois la mort par amour pour Lui. Et alors elle appelle de tous ses voeux les plus rudes travaux. Son souhait le plus ardent est de se livrer à la pénitence, de rechercher la solitude. Elle voudrait que Dieu fût connu de tous les hommes [5D 2].

**Texte 43 : Les 6<sup>e</sup> Demeures**

Elle sent que son esprit est profondément passionné d'amour. [...] Quels sont les mouvements ou les élans [des facultés de l'âme], quand elles se voient embrasées et blessées de l'amour fort, sans cependant en avoir la possession ni la jouissance, et qu'elles se trouvent au milieu des ténèbres et dans incertitudes ? Sans doute leur faim n'en sera qu'augmentée [NO, 2, 11].