

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

Texte 10 : 1 Jn 4, 9-10.16.19

⁹ 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. ¹⁰ 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. [...]

¹⁶ 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. [...]

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

Texte 11 : Dt 6, 5

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

1) Pourquoi sommes-nous distraits quand nous prions ?

Textes 12, 13, 14, 15 : 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^e 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^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 de la perfection*, ch. 26).

2) Se recueillir avec son corps et son âme

Texte 16 : 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.



Texte 17 : 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'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) Quelques formes de prière

- Messe
- Méditation, oraison, adoration
- Chapelet en méditant les mystères : rosaire / chapelet / dizaine
- Liturgie des heures (prière de l'Église : 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'Église, pour les prêtres, etc. »
- L'associer à des choses concrètes : allumer son ordi ; ouvrir une porte ; se laver les dents ; prendre une douche ; se mettre au lit ou en sortir

Textes 18, 19, 20, 21

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

* ¹⁶ Soyez toujours dans la joie, ¹⁷ priez sans relâche, ¹⁸ rendez grâce en toute circonstance : c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus. (1 Th 5, 16-18)

* 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. (Rm 8, 28)

* 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. (Rm 5, 5)

Pour prier

Texte 22 : Mc 5, 25-34

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. »