BERNARD DUBOIS
Préface de Mgr Jean-Pierre Cattenoz

LA PRIÈRE EST UN JEU D'ENFANT

EdB

La prière est une relation d'amour avec Dieu : apprendre à accueillir son amour et L'aimer en retour. À l'école de la petite Thérèse, il s'agit de descendre vers la « vallée fertile », celle de l'humilité, où Dieu se plaît à demeurer. Descendre de la tête au cœur pour y apprendre la disponibilité confiante au Seigneur.

Pour cela, seront franchies, une à une, les différentes étapes qui conduisent au « lieu du cœur ». Le lecteur y découvrira que la prière est un jeu d'enfant. Elle est simple parce que Dieu est simple. Cependant elle reste difficile malgré tout car, comme le rappelle Jérémie, « *le cœur de l'homme est compliqué et malade* ».

À la magnifique pédagogie de l'oraison issue du Carmel, seront associés l'apprentissage de la prière de Jésus selon la tradition des Pères d'Orient, la pratique bénédictine de la *Lectio Divina*, la méditation ignatienne, la prière du Rosaire, et d'autres approches qui font la richesse de l'Église.

Bernard Dubois, *marié et père de cinq enfants, est ancien Chef de Clinique des Hôpitaux de Paris où il a exercé la pédiatrie de 1978 à 1987. Il s'est ensuite orienté vers l'écoute et la relation d'aide au sein de la Communauté des Béatitudes. En 2001, il a fondé avec d'autres l'association Agapè au Puy-en-Velay. Il anime désormais des séminaires de formation à l'accompagnement et des retraites spirituelles.*

www.editions-beatitudes.fr

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

nous, elle reste difficile malgré tout car, rappelle Jérémie, notre cœur est *« compliqué et malade*[19] ».

Te voilà invité à la confiance. Laisse-toi guider par cette pédagogie imagée et progressive vers les profondeurs de ton être où Dieu veut te rencontrer.

En résumé, le Maître de la prière, l'Esprit, prie en toi et avec toi. Rends-toi simplement disponible et accueillant au Seigneur qui vient. Une fois que tu auras fait ce qui dépend de toi, laisse faire l'Esprit, l'Esprit de ton baptême et de ta confirmation. Laisse-Le prier en toi en restant volontairement docile à son action.

Tu vas préparer au mieux la rencontre en adoptant l'attitude du tout-petit qui veut être proche de sa mère (ou de son père). Comment s'y prend-il ? Il tend les mains vers elle, puis, dès qu'il est saisi, il se laisse faire. Il s'abandonne alors dans ses bras : c'est sa manière à lui d'aimer et de se donner. Tu vas te comporter avec Dieu de la même manière jusqu'à ce qu'Il agisse en toi et t'actionne Lui-même par son Saint-Esprit. Alors tu Le laisseras faire. Tu laisseras la prière habiter et couler en toi : tu commenceras véritablement à prier.

Tu ne fais pas ta prière. Tu la reçois de Dieu. Tu accueilles cette Source que Dieu Lui-même fait jaillir en toi depuis ton baptême, ce germe de prière qui ne demande qu'à grandir et se répandre. Il fait de toi un temple. Laisse Dieu te combler de ce qu'Il désire te donner : la prière contemplative, ce cœur à cœur où rien ne se dit et où tout se reçoit.

Pour saint Jean de la Croix, le langage que Dieu préfère entendre est l'amour silencieux. Avant d'être parole - car la prière est aussi une parole adressée à Dieu -, la prière est **présence** silencieuse et amoureuse à Dieu.

> « Pour moi, écrit sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, 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[20]. »

Cela est possible parce que l'Esprit Saint, ton Seigneur, habite en toi, intime à toi-même plus que toi-même. C'est Lui qui suscite l'élan de ton cœur auquel tu vas collaborer. C'est pourquoi Il est ton Guide dans l'oraison, avec le soutien de ton accompagnateur.

Commençons donc à entrer dans cette pédagogie. Elle est illustrée, étape par étape, chapitre après chapitre, par le dialogue d'un jeune homme avec son père spirituel.

---

2. Jr 31, 3. Les citations bibliques sont tirées de la Traduction officielle liturgique, 2013.

3. Is 43, 4.

4. Ps 22 (23), 2.

5. Ps 61 (62), 2.

6. Ps 129 (130), 6.

7. Is 49, 15-16.

8. Élie MUNK, *La voix de la Thora. L'Exode*, vol. II, Paris, Fondation Samuel et Odette Levy, 1992, p. 29.

9. Mt 4, 4.

10. Ps 118 (119), 105.

11. Lc 10, 39-42.

12. Lc 11, 28.

13. 1 R 3, 9.

14. Cf. Jean-Michel DUMORTIER, *Chemins de l'oraison profonde*, Paris, Le Cerf, 1986, p. 43.

15. Ps 130 (131), 2.

16. *Le chemin de la perfection*, dans *Œuvres complètes*, trad. par P. Grégoire de Saint-Joseph, Paris, Seuil, 1949, chap. 26-28, p. 704-716.

17. *Conseils et souvenirs*, Paris, Le Cerf, 1973, coll. « Foi Vivante-Témoins », n° 149, p. 26.

18. Ct 4, 12.

[19]. Jr 17, 9 (ancienne traduction liturgique).

[20]. *Manuscrits autobiographiques*, Nouvelle Édition du Centenaire, Paris, Le Cerf / DDB, 1992, Ms C, 25r°, 21, p. 389-390.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

musculaire, l’une après l’autre, jusqu’à sentir cette partie peser de tout son poids.

La détente corporelle donne du poids. Elle entraîne simultanément ton âme dans un lâcher-prise intérieur. Aussi, si tu veux apprendre à prier, continue à franchir cette troisième étape en pesant lourd, c’est-à-dire en étant là de tout ton poids, dans la prière, immobile comme un roc, ouvert sensoriellement comme la fleur, détendu et souple comme le roseau. Alors, ta pensée ne gambadera plus distraitement. Elle va commencer à se calmer et tu goûteras en plus à un relâchement qui va porter l’attitude d’ouverture confiante de ton âme. Tu seras là, tout simplement, bien réceptif.

Au début, cet exercice réclamera un peu de ton temps. Avec l’habitude, quelques minutes suffiront pour t’installer de manière stable et équilibrée (comme le rocher), ouvrir tes sens (comme la fleur) et détendre ton corps (comme le roseau). Tu pourras entrer alors dans l’intériorité et te présenter devant le Seigneur. Au début de ton oraison, ne crains pas de perdre un peu de temps à cette préparation. Tu constateras rapidement son bien-fondé, car elle facilite ton entrée dans la prière. Une position stable associée à une détente musculaire favorise le recueillement **corporel**.

Tu peux aussi utiliser la stimulation multisensorielle, c’est-à-dire passer d’un sens à l’autre : écouter et, tout en écoutant, regarder. Puis, tout en écoutant et en regardant, sentir. Ce travail préalable est précieux sur le chemin qui mène à la rencontre du Seigneur. Tu reconnaîtras que tu es dans la bonne direction - c’est-à-dire dans la réceptivité sensorielle - à deux signes clairement perceptibles : le **ralentissement** de tes pensées et le **calme** intérieur.

Si tu les perçois tous deux, continue à t’exercer et goûte au silence qui commence à s’installer en toi. Il te permet de mieux

écouter et accueillir le Seigneur qui vient.

Si tu ne perçois aucun calme intérieur, même en répétant l'exercice, parles-en à ton accompagnateur spirituel. Cela pourrait signifier que tu as encore des tensions internes à lâcher ou des soucis qui te préoccupent. Cela pourrait traduire aussi que tes fenêtres sensorielles sont partiellement fermées : tu aurais besoin dans ce cas-là d'une rééducation de type Vittoz.

---

37. Is 42, 3.

38. Jean-Pierre LAURANT, *op. cit.*, p. 138.

4

PRIE COMME LES VAGUES DE L'OCÉAN

« Stable comme le rocher, accueillant comme la fleur,
souple comme le roseau,
tu vas prier maintenant comme l'océan.
Ses vagues vont et viennent sur le rivage,
comme le souffle au mouvement de l'expire et de l'inspire.
Prier, c'est laisser être le flux et le reflux du souffle de vie.
Tu expires, tu inspires…
Prier, c'est perdre pied dans la mer
jusqu'à te laisser porter par elle,
comme par le souffle qui t'habite.
Tu es expiré, tu es inspiré…
sans que tu le veuilles,
sans que tu en aies conscience. »

Le symbole de l'océan représente l'amour sans limites de Dieu. Et les vagues qui frappent inlassablement le rivage sont une belle expression de la **persévérance**, vertu indispensable pour celui qui s'engage sur le chemin de l'oraison[39].

Pour que ta respiration devienne l'alliée puissante de ta prière, tu vas prendre conscience de ce souffle qui t'habite et qui agit sur tes émotions.

Tu es habité par un souffle de vie

Tu ne crées pas ton souffle. Tu ne le prends pas non plus, tu l'accueilles. Que tu y penses ou non, que tu sois éveillé ou

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

descends vers l'avant-bras. Je détends chaque muscle… Je sens ma main droite au contact de ma cuisse…

Entre mes bras détendus, je ressens ma poitrine… mon ventre, mes entrailles de plus en plus relâchées… C'est là, dans mon corps, que Dieu demeure… Je descends maintenant dans les jambes… dans les pieds… Je ressens le poids de mon corps sous mes pieds… et sous mon bassin…

« Tu m'as formé un corps, alors, j'ai dit : Me voici, je suis venu, mon Dieu, pour faire ta volonté[47]*. Entre tes mains, je remets mon esprit*[48]*… »*

(4). Me voilà stable et immobile comme le roc, accueillant comme la fleur et souple comme le roseau. Je peux prêter attention maintenant à ma respiration.

J'expire, j'inspire… Je me laisse porter par le souffle qui m'habite comme par les **vagues de l'océan**… : je suis expiré, j'inspire… Je respire plusieurs fois profondément, surtout si je me sens tendu, énervé, angoissé. **J'hume** l'air frais qui entre dans mes narines et en ressort plus chaud. Je remonte doucement le long de la muqueuse nasale, dans le sinus et jusqu'à la gorge… Je ressens le va-et-vient de l'air… Je l'accompagne dans la trachée, dans les bronches… Je sens l'ampliation[49] de mon thorax, de mon diaphragme, de mon abdomen. Je laisse s'installer un rythme paisible.

Mes tensions s'en vont à l'expire, ainsi que mes peurs, mes sentiments négatifs. Je lâche, je laisse tout partir… Chaque expiration emporte ce qui s'oppose au calme intérieur. « Je m'abandonne à Toi. » Et j'inspire profondément en murmurant : « Seigneur, je T'accueille. » J'accueille la vie qui m'est donnée.

J'accélère doucement le rythme… puis je le ralentis… tout en restant dans la sensation de l'air expiré, inspiré… Je reçois simplement ce que je ressens, sans chercher à l'identifier… **Je ressens**, voilà tout… Et le calme m'envahit intérieurement. Je goûte au plaisir d'être vivant… je savoure ce bonheur… Oui, accueillir la vie est agréable et dilatant… « Merci, Seigneur, pour le cadeau de la vie. »

(5). Stable, accueillant, souple, porté par mon souffle, je vais prier comme la **colombe**. Elle descend jusqu'à terre pour y recevoir sa nourriture. Sans cesse aux aguets, elle roucoule et chante.

À mon tour, j'**écoute** attentivement ce qui se passe. Tout en ressentant le mouvement de l'air qui va et qui vient, je fixe mon attention sur mon oreille gauche… avec son pavillon, son audition… ; et sur mon oreille droite… J'écoute les bruits extérieurs, dans la pièce… au dehors… J'écoute le

silence… les sons intérieurs, celui de ma respiration… les battements de mon cœur… Et, ensemble, j'accueille le va-et-vient de ma respiration, les sons audibles par mes oreilles et les battements de mon cœur dans ma poitrine…

Je peux maintenant descendre dans la chambre intérieure de mon cœur. Comment vais-je faire ? Je sens l'air inspiré qui entre dans ma poitrine… et je lâche prise au rythme de l'expire, chaque fois un peu plus. Je descends dans mon corps… une expiration, une marche… Je descends dans mon jardin intérieur, dans mon cœur où Dieu m'attend et me fait reposer…

Je ressens mon cœur qui bat… Je dirige mon regard intérieur là où le Seigneur habite et je L'écoute. Me voilà prêt à me laisser mouvoir par l'Esprit qui vient à mon secours. Il prie en moi, *« dans le secret*[50] *»*.

(6). Je peux prier comme Abraham. Je me tourne vers l'Éternel. Je reste en sa Présence, comme aux aguets. Il est là dans mon cœur. Je laisse monter le chant qui vient du fond de mon cœur. Je murmure doucement le Nom du Très-Haut : « Mon Seigneur, mon Dieu. » Je dépose devant Lui ce qui fait ma vie quotidienne. D'un seul regard, je la passe en revue avec ses moments difficiles et ses joies : « Tout cela, Seigneur, je Te le confie. »

Je Lui présente ceux que je connais sans ignorer leurs maladies… sans désespérer non plus de la miséricorde divine… Je prie pour que l'Éternel les bénisse tous, même ceux qui m'ont fait du mal… Cela peut m'amener, comme Abraham, jusqu'à la dépossession de ce que j'ai de plus cher… jusqu'à m'oublier moi-même totalement.

(7). Voilà que je commence à prier comme un fils du Très-Haut. Je me tourne alors vers Jésus, le Christ, le Fils de Dieu. Des lèvres, je murmure le seul Nom qui nous sauve : « Seigneur Jésus ! » Je Le regarde, je Le contemple.

Prier, c'est chanter sur l'inspire « Jésus » et sur l'expire, « prends pitié ! » ; ou bien « Jésus », « sauve-moi ! » Je reste attentif à sa douce Présence, j'écoute la musique de son Nom… et le silence qui suit… Si des pensées me tourmentent, je respire plus profondément et je reviens à l'invocation : inspire « Jésus » / expire « prends pitié ». J'apprends ainsi à prier le Fils avant de m'entretenir avec Celui qu'Il appelle « Abba ! Père[51] ! », notre Père[52]. Alors, je me livrerai à l'œuvre conjointe du Fils et de l'Esprit en murmurant à mon tour : *« Abba ! Père ! mon Père ! »*…

Attention ! Sors doucement du recueillement. Inspire, puis expire profondément. Frotte tes mains, touche ton visage, étire-

toi si besoin comme le chat avant de te lever.

Le triple recueillement peut éliminer des tensions et provoquer des fatigues, un besoin de sommeil, une impression de faiblesse. N'hésite pas, dans ce cas, à te reposer, à te détendre jusqu'à récupération.

---

40. Jean-Pierre LAURANT, *op. cit.*, p. 207.

41. Ct 5, 2 ; 2, 14.

42. Ct 4, 7 et 6, 9-10.

43. *Le Château de l'âme ou le Livre des Demeures*, dans *Œuvres complètes*, trad. du P. Grégoire de Saint-Joseph, Paris, Seuil, 1949, I, I, p. 814 ; II, p. 825.

44. Mt 6, 6.

45. Mt 1, 21 ; Lc 1, 31 ; Jn 20, 28.

46. *Lettres* 87, 7, cité par P. Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus o.c.d, *Je veux voir Dieu*, Venasque (Vaucluse), Éditions du Carmel, 1998, p. 249.

47. He 10, 5.

48. Ps 30 (31), 6.

49. Augmentation du thorax pendant l'inspiration caractérisant la phase de pénétration de l'air à l'intérieur des poumons.

50. Mt 6, 6.

51. Ga 4, 6.

52. Mt 6, 9.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

un vis-à-vis désireux d'entrer en dialogue avec toi : Il est là, devant toi, comme ton Rédempteur et ton Sauveur. Il t'envisage. Il te donne d'être par son regard, un regard qui ne juge ni ne condamne. Un regard qui apaise le jeune homme riche, relève et guérit Marie-Madeleine ou la Samaritaine. Le regard de Jésus bouleverse Matthieu et l'arrache à sa table de percepteur d'impôts, il purifie la femme adultère et sauve le Larron crucifié à ses côtés, etc.

C'est un **échange** de regard. Si Jésus pose son regard sur toi et t'aime, Il accueille aussi ton cri d'amour : « Mon Seigneur et mon Dieu ! » Que se passe-t-il alors ? Zacharie l'avait prophétisé : *« Ils regarderont vers Celui qu'ils ont transpercé*[85]*. »* Cette parole s'inscrit dans le mystère de l'adoration eucharistique. Nous contemplons Jésus-Christ en état d'immolation pour la rémission des péchés. Certes, Il est ressuscité, mais, sous les espèces du Pain et du Vin, Il nous donne de faire mémoire de sa Pâque et nous y introduit :

> *« Sachant que l'heure était venue pour Lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout*[86]*. »*

Jésus le miséricordieux

Il nous rappelle que la cause véritable de sa mort est notre péché. Parce que nous étions pécheurs, Il est mort sur la Croix afin de nous délivrer du mal et de la mort, de nous libérer de la haine et de l'orgueil, et de nous redonner un cœur d'enfant. En contemplant Jésus-Hostie, nous réalisons la prophétie de Zacharie. N'ayons pas peur de reconnaître alors notre péché et notre pauvreté. Dieu est venu pour les malades[87] et non pour les bien-portants. Comme la femme atteinte d'hémorragie[88] qui court après Jésus, lève les yeux vers Lui et touche le pan de son manteau ; ou comme l'aveugle Bartimée qui crie : *« Fils de*

David, Jésus, prends pitié de moi[89] *! »*, reconnaissons-nous pécheurs, pauvres et misérables devant notre Rédempteur. Cela nous permet de nous découvrir en manque de Celui qui, seul, pourra nous donner la vie.

« Qui regarde vers Lui resplendira,
Sans ombre ni trouble au visage.
Un pauvre crie ; le Seigneur entend :
Il le sauve de toutes ses angoisses[90]*. »*

C'est la guérison qui s'opère alors : voilà que se mêlent le regard de Jésus posé sur toi, le regard que tu élèves vers Lui et la guérison qu'Il donne au pauvre qui crie vers Lui. Son regard te transfigure.

Le Roc de ta vie

L'adoration nous fait sortir de nous-mêmes et de nos soucis, de nos difficultés et de nos problèmes qui tendent à nous replier sur nous-mêmes. Nous sommes comme dans une barque sur l'océan agité, ballottés au gré des épreuves.

Ainsi, l'adoration eucharistique te décentre de toi-même : elle t'établit sur un Roc solide, le Christ-Eucharistie, comme si, à travers ton regard posé sur le Saint-Sacrement, tu prenais ton cœur et tu le déposais en son Cœur. Tu l'établis de ce fait en Celui qui te rend ferme.

« Je T'aime, Seigneur, ma force :
Seigneur, mon roc, ma forteresse,
Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite,
Mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire[91] *! »*

Si la tempête éclate, si les flots se déchaînent, fermement campé sur ce Rocher, tu n'es pas atteint par le mal. Tu perçois l'agitation en toi et autour de toi, mais ta vie n'est pas mise en danger. Dieu s'occupe de toi tandis que tu t'occupes de Lui.

La pureté du cœur

Ton regard de chair posé sur Jésus dans l'Eucharistie est le symbole du regard de l'âme. Ton âme a trois facultés spirituelles : la mémoire, l'intelligence et la volonté. L'intelligence est perfectionnée par ta foi, la mémoire par ton espérance et la volonté par ta charité[92]. Contempler Jésus-Hostie, c'est donc poser des actes de foi, d'espérance et de charité. Tu es là au centre du mystère de l'adoration eucharistique. Par ce va-et-vient entre ce que tes yeux voient et ce que ta foi croit, s'opère la croissance de *« l'homme intérieur »* : ton amour grandit, ton espérance se déploie. L'adoration est donc le lieu de la communication de la grâce qui vient de Dieu et s'accueille dans l'exercice des vertus théologales.

Actuellement, notre regard est pollué par la violence, la pornographie et aussi par la jalousie, l'avidité, le mensonge, etc. Or, Jésus nous rappelle :

> *« La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière ; mais si ton œil est mauvais, ton corps tout entier sera dans les ténèbres. Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres, comme elles seront grandes les ténèbres*[93] *! »*

Poser ton regard de chair sur le Saint-Sacrement te purifie des souillures déjà subies et t'empêche ensuite de poser ton regard sur quelque chose qui te salirait à nouveau. Il y a une telle beauté en Jésus que tu ne peux plus regarder de la même manière ce qui est laid ou enlaidit. L'adoration rééduque ton regard à la beauté.

Que faire à l'adoration ?

Le bienheureux Charles de Foucauld s'exclamait : « Quelle joie, mon Dieu ! de pouvoir être là devant Toi, en n'ayant rien

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

douceur est directement liée à sa force et son courage. La bienheureuse Marie de l'Incarnation l'appelait « la femme forte, expression de la tendresse de Dieu ».

Dans l'affection d'une mère, il y a parfois quelque chose d'envahissant, d'étouffant, d'englobant. L'amour maternel blessé tend à retenir à soi. Rien de semblable en la Toute-Pure, mais au prix de quelle douleur consentie dans l'amour !

La racine hébraïque du prénom *Myriam* signifie « amer », « amertume », c'est-à-dire « désagréable », « douloureux », mais pas dans le sens du ressentiment. La myrrhe était le parfum du deuil. Marie a laissé partir son Fils, elle L'a offert au Père au travers de l'insurmontable épreuve de la croix, et elle a accueilli pour fils ceux-là mêmes qui ne reconnaissent pas son Enfant, Le méprisent et Le mettent à mort ! Tout cela a plongé la Mère de Dieu dans une douleur amère, immense.

« Vous tous qui passez sur le chemin,
regardez et voyez
s'il est une douleur pareille
à la douleur que j'endure[121]*. »*

Elle accomplit là, à l'extrême, la vocation de toute femme, de toute mère : désigner le père à son enfant, le laisser partir et l'offrir au père (au Père). Aller jusqu'au bout de ce chemin, avec son Fils, lui a transpercé le cœur. Au même moment, elle est entrée dans toute la Bonté et la Miséricorde infinie du cœur du Père. Elle a accepté de prendre pour fils, en la personne de Jean, ceux-là mêmes qui, rassemblés autour de la croix, hurlent et vocifèrent : *« À mort, crucifie-Le*[122] *! »*, c'est-à-dire tout être humain pécheur… l'humanité entière… chacun de nous. Au moment où Jésus part librement vers son Père en affrontant la haine et la mort, en livrant son corps meurtri entre nos mains, la Mère de Dieu consent à nous accueillir dans son cœur comme ses fils aimés et pardonnés. Ainsi, elle nous donne Jésus. Elle a

accompli ce total renoncement, librement et par amour, pour que son Enfant s'en aille vers le Père, qu'Il terrasse la mort par sa résurrection, afin que la vie de Dieu nous soit offerte gratuitement, en plénitude.

La Mère offre son Fils au Père. C'est là aussi une mission sublime et douloureuse de la mère : donner son enfant au papa et, ainsi, l'offrir au Seigneur. Marie n'a jamais retenu ce qu'elle a reçu généreusement. Elle a tout donné. Et maintenant, « le trésor de la mère appartient à l'enfant[123] ».

Marie a accepté de vivre cela avec une grande force, un courage viril dont on retrouve l'expression chez la petite Thérèse. Cette force lui venait d'un Autre sur lequel elle s'appuyait, surtout quand elle était dans l'épreuve de l'angoisse. C'est bien la force du tout-petit qui fait l'expérience de la confiance dans les autres. Quand elle était angoissée, Thérèse se réfugiait dans les bras de Dieu et elle se laissait consoler par Lui. Parce que Marie a été consolée au pied de la croix, elle est devenue, à son tour, « Consolatrice des affligés ».

> *« Dans toutes nos détresses, Il nous réconforte ; ainsi, nous pouvons réconforter tous ceux qui sont dans la détresse, grâce au réconfort que nous recevons nous-mêmes de Dieu. En effet, de même que nous avons largement part aux souffrances du Christ, de même, par le Christ, nous sommes largement réconfortés[124]. »*

C'est dans la mesure où nous nous laissons consoler dans nos épreuves – par le sourire et les mains de Marie, dans les bras du Père – que nous deviendrons à notre tour des consolateurs.

La beauté de l'amour

La beauté de la Mère de Dieu est liée à tous ses attributs. Elle est la figure de l'Église.

> *« Écoute, ma fille, regarde et tends l'oreille ;*
> *Oublie ton peuple et la maison de ton père ;*

Le roi sera séduit par ta beauté[125]*. »*

Ce Roi est celui dont il est écrit ; *« Tu es beau, comme aucun des enfants de l'homme, la grâce est répandue sur tes lèvres : oui, Dieu Te bénit pour toujours*[126]*. »* C'est Jésus, le Messie, le Fils de Marie.

Comme Lui, laisse-toi toucher par la beauté de la Mère de Dieu. Sa beauté est à toi puisque tout ce qui est à elle est à toi : sa douceur, son amour, sa pureté, etc., tous ses attributs. La Toute-Pure est resplendissante parce qu'elle aime. C'est l'*Agapè* qui la rend si belle. Plus tu goûteras à sa bonté et à sa douceur, plus tu l'aimeras et plus tu découvriras sa beauté. Et plus, à ton tour, tu commenceras à rayonner cette même beauté.

Une mission bien nécessaire aujourd'hui, celle de tout chrétien, est de laisser transparaître la Beauté qui rayonne sur la Face du Christ et le visage de la Mère de Dieu. À ton tour, ne crains pas de laisser se refléter, par tout ton être et toutes tes actions, cette beauté de Dieu. Il désire t'en revêtir. Que sa maison soit toute belle en ton cœur, que cela se voie sur ton visage et se reflète en ton regard !

Marie, l'écoutante

Le Seigneur Dieu dit au roi Salomon : *« Demande ce que Je dois te donner*[127]*. »* Au lieu de réclamer la richesse, ou une longue vie, ou encore la mort de ses ennemis, le roi ne demanda qu'une chose, la seule qui plût au Seigneur : *lêbh shomea*, un « cœur qui écoute ». En cela, Salomon était plein de sagesse. C'était un digne aïeul de la Mère de Dieu ; en effet, y a-t-il un cœur qui écoute semblable à celui de Marie ?

Le cœur qui écoute, c'est le cœur du *disciple*, un cœur filial.

« Chaque matin, Il éveille,
Il éveille mon oreille

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« Quand on médite, on ne prie pas ; quand on prie, on ne médite pas. Raisonner explicitement et prier explicitement sont deux choses inconciliables dans le même instant[151]. »

Saint Jean de la Croix, cher à la petite Thérèse, le disait aussi très bien :

« Il y a des personnes qui travaillent et se fatiguent parce qu'elles mettent le fruit de leur avancement en ce qui ne profite pas, mais au contraire en ce qui nuit et empêche ; et d'autres qui, avec repos et quiétude, profitent beaucoup[152]. »

Les spirituels distinguent donc celui qui réfléchit intellectuellement, médite et parle sans cesse à Dieu pour prier, de celui qui descend activement dans l'oraison de recueillement, dans ce « lieu du cœur » où il aime : il y laisse Dieu le visiter et prier en lui par son Saint-Esprit. Sainte Thérèse d'Avila affirme :

« Si l'on veut réaliser de sérieux progrès dans cette voie, l'important n'est pas de penser beaucoup, mais d'aimer beaucoup. Faites donc ce qui stimulera davantage en vous l'amour[153]. »

Prier ne consiste pas à fatiguer ta tête, mais à aimer avec ton cœur. Ne t'étonne donc pas des tensions et fatigues qui peuvent apparaître, tu changes de registre : tu commences à passer du « faire par toi-même » à « laisser faire le Seigneur en toi ». Ne t'inquiète pas ! Prends-toi en patience et laisse-toi guider par ton accompagnateur spirituel.

Les qualités d'un cœur filial

Nous avons besoin d'un cœur simple pour grandir spirituellement dans l'esprit filial qui anime le Seigneur Jésus envers son Père, jusqu'à « vivre d'amour[154] ».

« Des gens Lui amènent même les bébés pour qu'Il les touche. Voyant cela, les disciples les rabrouent, mais Jésus fait venir à Lui les bébés en disant : "Laissez les enfants venir à Moi, ne les empêchez pas car le

Royaume de Dieu est à ceux qui sont comme eux. En vérité, Je vous le déclare : qui n'accueille pas le Royaume de Dieu comme un enfant n'y entrera pas[155]*."* »

Quelles sont les caractéristiques naturelles de l'enfance ? Ce sont les qualités de cœur auxquelles Jésus fait allusion. Elles te rendent disponible pour accueillir la grâce et entrer dans le Royaume. Ce sont : la confiance, l'attitude d'abandon, la reconnaissance, l'émerveillement et la bienveillance.

La confiance

C'est la première qualité de l'enfant à laquelle Thérèse de l'Enfant Jésus nous invite. Aie confiance en Dieu. Si tu possèdes cette confiance, si tu la cultives en ton cœur et que tu en vis, tu auras là un témoignage de l'œuvre de l'Esprit Saint en toi.

Et si, un jour, comme cela arrive parfois, tu n'as plus de confiance (elle ne vient pas naturellement en toi), si tu es assiégé par le doute, c'est le moment de **vouloir** faire confiance, de le décider et de s'y engager. La confiance devient alors un acte de ta volonté tandis que tout semble te prouver que Dieu t'a abandonné. On te demande alors : *« Où est-Il, ton Dieu*[156] *?* » Tu peux être tenté de croire que Dieu te délaisse en raison des événements difficiles que tu traverses. Tu en viens à douter de sa Présence (ou même de son existence). Tu imagines que Dieu aime les autres, mais pas toi, qu'Il est fâché contre toi, etc. Ce sont autant de sifflements du Serpent à l'oreille de ton cœur.

C'est le moment de vouloir faire confiance au Seigneur malgré tout, même si tu ne Le sens plus, même si tu n'as pas de « réserve » de confiance : c'est l'heure de vouloir, gratuitement, sans sentir, sans avoir. Te voilà invité à t'engager dans une volonté d'amour, un acte d'espérance.

Thérèse n’a pas obtenu cette confiance à la force du poignet. Elle ne quittait jamais Jésus du regard, Jésus qui la menait au Père, Lui qui était sa *« force »*, son *« roc »*, sa *« forteresse*[157] *»*. Rien de sensible ici, encore moins de sentimental. Thérèse recevait tout de Jésus comme l’enfant attend tout de ses parents.

Pour toi, il s’agit de mettre en action ta **bonne volonté**, de chercher Jésus du regard et de Lui donner ta confiance, comme l’enfant qui suit ses parents des yeux. L’Esprit Saint, ton défenseur, ton avocat, Celui qui te fait te souvenir de ce que Jésus a fait pour toi, est à l’œuvre et prie en toi *« avec des gémissements inexprimables*[158] *»*.

Lorsque le doute s’insinue et que la nuit se fait plus épaisse, lorsque le découragement te guette, tends ta volonté et espère contre toute espérance. Saute aveuglément dans les bras de ton Seigneur, avec une audacieuse confiance, appuyé sur sa Parole, et chante doucement avec Thérèse :

> « Si j’avais commis tous les crimes possibles, j’aurais toujours la même confiance, je sens que toute cette multitude d’offenses serait comme une goutte d’eau jetée dans un brasier ardent[159]. » « C’est la confiance et rien que la confiance qui doit (me) conduire à l’Amour[160]. »

L’attitude d’abandon

Le tout-petit est naturellement établi dans une relation vulnérable d’amour confiant. Comme lui, tu peux t’abandonner au Seigneur, t’appuyer sur Lui dans l’attitude proprement filiale de celui qui sait qu’il a une Mère et un Père qui veillent sur lui. L’abandon, dans ce cas, est surnaturel. Il est porté par le Saint-Esprit. Lâche prise autant que cela dépend de toi, prends ta part en essayant de t’abandonner. Continue à t’abandonner même quand tu n’y arrives pas, et la grâce de Dieu fera le reste. Tout doucement, le Seigneur Jésus t’entraînera dans son mouvement d’abandon au Père.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

là (tandis que la Vierge avait peut-être quinze ou seize ans) lorsqu'il la prit chez lui et devint le berger de la Sainte Famille. Cet avantage lui aurait assuré la maturité humaine indispensable à sa mission.

La **Paternité** divine s'exprime magnifiquement à travers le couple Marie-Joseph. On y découvre la fidélité et la miséricorde de Dieu, tendres et exigeantes, qui consolent et font grandir, couvrent et relèvent, protègent et délivrent.

Si la maternité de Marie et la paternité de Joseph en sont une admirable expression pour leur Enfant, on remarque toutefois dans l'Évangile que Jésus ne s'adresse jamais à Dieu en Lui disant : « maman » ou « ma mère ». Il L'appelle toujours « Père ». Par exemple, lors de l'épreuve de Gethsémani, Il s'écrit en araméen : *« Abba ! »*, ce qui signifie littéralement « papa chéri[197] ». Or, *« Abba »* est aussi le nom par lequel Il désignait son père adoptif à Nazareth, comme tout enfant de son âge en Palestine. La version araméenne de l'Évangile, la *Peschitta*, en a conservé le souvenir car *« Abba »* est constamment utilisé dans le texte de saint Jean pour nommer Dieu comme Père.

Il existe donc un lien particulier, mystérieux, entre Joseph et le Père éternel. Monsieur Olier (1608-1657), fondateur de la Compagnie des prêtres de Saint-Sulpice, le percevait bien, lui qui écrivait :

> « Dans sa seule personne, saint Joseph exprimait les perfections adorables de Dieu le Père […]. Il faut […] une multitude de saints pour représenter Jésus-Christ, […] et le seul saint Joseph représente le Père éternel[198]. »

Entre le Père et saint Joseph, il y a une communion exceptionnelle qui est celle de la paternité du Fils de Dieu : Dieu le Père, *« de qui toute paternité, au ciel et sur la terre, tire son nom[199] »*, lui a donné une paternité unique parmi tous

les hommes. « Le Fils de Dieu […] conversait […] visiblement avec Dieu son Père, voilé sous la personne de saint Joseph[200]. » Notre Père s'est en quelque sorte rendu visible au Verbe de Dieu fait chair à travers l'humanité de l'homme Joseph.

> « Jésus regardait en Joseph le Père éternel comme son Père. […] La Très Sainte Vierge considérait en sa personne le même Père éternel comme son époux[201]. »

Ces paroles sont saisissantes, comme si, en saint Joseph, Marie était l'épouse du Père éternel et Jésus, le Fils du Père éternel !

Quand Marie demanda à l'ange Gabriel : *« Comment cela va-t-il se faire ? »*, celui-ci répondit : *« L'Esprit Saint viendra sur toi… »* Ainsi, Il vit pleinement en Marie qui est devenue le Temple de Dieu. Puis l'évangéliste écrit : *« Et la puissance du Très-Haut te prendra sous son ombre*[202]*. »* La puissance du Père est descendue sur Joseph. Celui-ci ne serait-il pas en quelque sorte l'ombre de la puissance du Père pour Marie et pour son Fils[203] ? Le Père entoure et aime Marie, par Joseph. Il existe une communion singulière et mystérieuse entre Dieu le Père et l'homme Joseph, l'époux de la Vierge et l'éducateur du Verbe fait chair.

Le « oui » de Joseph était indispensable pour que s'accomplisse l'Incarnation, car il offrait, à *« la mère et l'enfant »*, une famille. Humainement, Marie ne devait pas être une « mère célibataire ». De fait, avant que l'archange Gabriel ne s'adresse à elle, l'Évangile s'empresse de nous la présenter comme étant *« une jeune fille vierge, accordée en mariage à Joseph »*, dont le nom apparaît ainsi en premier[204].

De plus, en la prenant *« chez lui*[205] *»*, Joseph l'a soustraite à la rudesse de la loi, à l'humiliation et, peut-être même, à la lapidation. Surtout, il réalisait les promesses de Dieu faites à Abraham[206], au fils de Jessé[207] et à sa dynastie, en assurant au

Christ la filiation davidique. D'une certaine manière, la paternité de Joseph était la condition de la maternité de Marie.

Ainsi, entre Marie et Joseph, nous découvrons l'amour du Père. Le Seigneur Jésus a deux mains pour « bercer » ceux que le Père Lui confie : la tendresse consolante de sa mère et la bienveillante protection de son père adoptif. Nombreux sont les saints qui ont marché dans cette voie. À la mort de François Soubirous, la petite Bernadette n'a pas hésité à prendre Joseph pour père, tandis qu'elle faisait son admission chez les sœurs de Nevers[208]. Qui lui a enseigné une telle attitude spirituelle ? La Vierge Marie ? De fait, c'est guidé par la Mère de Dieu qu'on entre dans son intimité. On ne peut le connaître, vraiment, qu'avec elle.

Allons à Joseph et demeurons auprès de lui, comme Jésus et Marie l'ont fait avant nous. Le Seigneur nous y invite quand Il dit : *« Moi, Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie*[209]*. »* Envers Joseph, le Christ exprime médiatement l'amour filial qu'Il porte immédiatement à son Père du Ciel. Et, près de Marie, Joseph est la plus belle icône de la Paternité divine. C'est pourquoi le pape Jean-Paul II a osé le désigner comme « le père du troisième millénaire[210] ».

L'Écriture semble livrer peu de choses sur sa vie. Elle les dit, pourtant, mais de manière voilée. Sans doute, saint Joseph a-t-il eu une vie très proche de celle de son illustre prédécesseur, Joseph le patriarche. Comme lui, il se nomme *« Yôséph bèn Ya'aqov*[211] *»*. On peut y voir là une analogie entre les deux hommes. L'aïeul est une préfiguration de celui qui doit venir, le Christ Messie d'abord, mais aussi de Joseph de Nazareth. Il est traditionnel de faire un parallèle entre le patriarche et le Christ, mais pas entre les deux Joseph. Deux arguments viennent pourtant éclairer cette hypothèse.

– Le premier est scripturaire : ils sont tous deux *« fils de*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

QUELQUES MODES DE PRIÈRE

Outre l'adoration, la louange et l'action de grâce, ta prière peut prendre encore d'autres formes : la bénédiction, la prière de demande, l'intercession[261].

La bénédiction

C'est ta propre réponse aux dons de Dieu : parce que Dieu bénit, ton cœur peut bénir en retour Celui qui est la source de toute bénédiction (du latin *bene dicere* : « dire du bien »).

C'est pourquoi, la bénédiction s'exprime par deux mouvements :

– Tantôt c'est Lui qui te bénit. La bénédiction implore la grâce de l'Esprit Saint qui descend d'auprès du Père par le Christ ;

– Tantôt tu bénis Dieu de t'avoir béni : la bénédiction monte par le Christ vers le Père, portée dans l'Esprit Saint.

La prière de demande

Le vocabulaire de la supplication est riche de nuances dans le Nouveau Testament : demander, réclamer, appeler avec insistance, invoquer, clamer, crier et même lutter dans la prière. Sa forme la plus habituelle, cependant, parce que la plus spontanée, est la demande.

Ce sont ces *« gémissements inexprimables*[262] *»* par lesquels *« l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous*

ne savons pas prier comme il faut ». C'est Lui qui *« intercède pour nous »*. Cette prière comprend :

– La demande de pardon qui en est le premier mouvement[263]. Elle est le préalable d'une prière juste et pure ;

– Le désir et la recherche du Royaume qui vient : il est au centre de la demande chrétienne. Tu demandes le Royaume et son avènement dans ton cœur, ensuite ce qui est nécessaire pour l'accueillir et pour coopérer à sa venue ;

– Chacun de tes besoins peut devenir objet de demande.

L'intercession

Elle te conforme à la prière de Jésus. C'est Lui, l'unique Intercesseur auprès du Père en faveur de tous les hommes, des pécheurs en particulier. *« Il est capable de sauver d'une manière définitive ceux qui par Lui s'avancent vers Dieu, car Il est toujours vivant pour intercéder en leur faveur*[264]*. »*

Intercéder, demander en faveur d'un autre est le propre d'un cœur accordé à la miséricorde de Dieu. C'est l'expression de la communion des saints.

Autres expressions de la prière

La prière peut être vocale, ou prendre l'expression de la méditation ou de la contemplation.

La prière vocale

Dieu te parle par sa Parole. Et ta prière prend corps par la parole. La prière vocale est une donnée indispensable de la vie chrétienne. Aux disciples, attirés par la prière silencieuse de leur Maître, Celui-ci enseigne une prière vocale : le *Notre Père*. Il élève la voix pour exprimer sa prière personnelle, de la

bénédiction exultante du Père jusqu'à la détresse de Gethsémani.

Nous sommes corps et esprit, et nous éprouvons le besoin de traduire extérieurement nos sentiments. La prière vocale répond donc à une exigence de la nature humaine. Prie avec tout ton être pour donner à ta supplication toute la puissance possible.

Parce qu'extérieure et si pleinement humaine, la prière vocale est par excellence la prière des foules, par exemple au cours de la liturgie.

La LITURGIE DES HEURES est appelée également **l'Office divin**. C'est la grande prière quotidienne de toute l'Église. Elle n'est pas réservée aux seuls clercs, moines ou religieuses ; c'est la prière de tous les baptisés, une source de la vie spirituelle et apostolique pour chacun.

Elle vise à sanctifier le jour et la nuit. Les **Psaumes** sont des prières du matin[265], du milieu du jour[266], du soir[267] et du milieu de la nuit[268]. Daniel, *« trois fois par jour, se mettait à genoux, s'adonnant à l'intercession et à la louange en présence de son Dieu, comme il l'avait toujours fait*[269] *»*. Après l'Ascension de Jésus, les apôtres *« étaient sans cesse dans le Temple à bénir Dieu*[270] *»*. Et l'on voit Pierre et Jean monter *« au Temple pour la prière de l'après-midi, à la neuvième heure*[271] *»*.

Les **Heures** principales sont celles du matin (Laudes) et du soir (Vêpres) ; un office est prévu pour le Milieu du jour, à moins que l'on veuille célébrer les trois petites Heures traditionnelles de Tierce, Sexte et None. L'office des lectures peut être dit au moment le plus favorable de la journée. Complies achève la journée.

Dans l'office monastique, la première Heure se situe vers la fin de la nuit (Matines ou Vigiles) : elle correspond à l'office des lectures du Bréviaire romain ; certains monastères célèbrent les Vigiles au milieu de la nuit. L'ordre des offices est donc le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

négligente et paresseuse ; mais scrutez chaque détail et, comme des abeilles diligentes recueillent le miel du dedans des fleurs, vous de même, du dedans des mots, recueillez l'Esprit[280]. »

LA MÉDITATION IGNATIENNE

Si saint Ignace a appelé sa communauté la Compagnie de Jésus, ce n'est pas un hasard. De fait, c'est en fréquentant et en contemplant Jésus dans ses paroles et ses actes que nous découvrirons le Père *(« Celui qui M'a vu a vu le Père*[281] *»*), aidés par l'Esprit Saint *(« Lui Me glorifiera, car Il recevra ce qui vient de Moi pour vous le faire connaître*[282] *»*).

Comme toute autre forme de prière, la méditation ignatienne conduit aux portes de la contemplation. Pour ce faire, elle organise ta part et délimite ton effort pour te protéger de l'illusion ou du quiétisme. Elle s'ancre dans ton quotidien quel que soit ton état de vie.

Ainsi donc, il t'est demandé de fixer avec Dieu des rendez-vous réguliers, l'**heure** (si possible toujours la même), le **lieu** adapté à ce que tu veux vivre et la **durée** du temps dédié à la prière. Tu vas t'« exercer » à prier afin qu'à son tour, Dieu agisse en toi : *« Bien plus, l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut*[283]*. »*

La préparation

Tu prépares et choisis, la veille au soir, le texte de l'Évangile avec lequel tu veux prier.

Quelle grâce vas-tu demander ? Elle dépend du texte à méditer, de ta vie spirituelle et de ton vécu actuel. Note-la

soigneusement afin de voir comment le Seigneur y répondra.

Laisse grandir en ton cœur le désir d'une vraie rencontre avec Lui.

L'heure venue, dispose-toi à la prière. Prends le temps d'être calme, détendu, disponible pour écouter Dieu.

L'entrée en prière

Choisis la meilleure position. Prends le temps de te mettre en présence de Dieu, tel que tu te présentes à Lui à ce moment-là. Tu peux développer une petite liturgie personnelle qui, en quelque sorte, ouvrira la porte de la prière. Dieu t'attend… Présente-toi à Lui avec tout ce qui t'habite et laisse-toi regarder. Il t'aime. Demande-Lui la grâce que tu souhaites recevoir.

La méditation

Lis et relis lentement le texte à **mi-voix**. Prends le temps de le goûter. Laisse-toi toucher par les mots, les expressions, les bizarreries, les questions qui viennent.

En mettant en jeu tes **sens**, tu recomposes les lieux. Tu commences par imaginer la scène, tu regardes les personnages, tu vois ce qu'ils font, tu entends ce qu'ils disent. Tu es attentif à la présence de Dieu et du Seigneur Jésus. Ainsi, dans un premier temps, tu es là en **observateur** : tu contemples de l'extérieur ce qui se passe sous tes yeux.

Ensuite, tu te transportes à l'intérieur : tu deviens **acteur** de la scène. Ressens le climat. Arrête-toi sur ce qui te touche : un mot, une phrase qui éveille un écho en toi et rejoint ton cœur. Laisse le texte résonner avec ton vécu et t'interpeller. Arrête-toi et savoure les paroles de Jésus, comme Marie de Béthanie assise aux pieds du Seigneur.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Ces sept lampes sont :

1. La confiance en Dieu,
2. L'amour inconditionnel,
3. L'humilité,
4. L'adoration et la gratitude,
5. Le repentir,
6. Le pardon des ennemis,
7. L'intercession dans l'Église.

La confiance en Dieu

La confiance est le premier fruit de la foi qui espère. Elle est donc l'antidote du découragement. Thérèse l'enseigne simplement : « Bien loin de me décourager par la vue de mes misères, je viens à Vous avec confiance, me souvenant que : *"Ce ne sont pas ceux qui se portent bien qui ont besoin de médecin, mais les malades"*[300]. » Ainsi, la confiance est l'acte premier de l'orant, l'acte libre par excellence, qui exprimera le mieux ta foi en Dieu dans ta prière.

À l'inverse, ce qui offense le Seigneur, c'est le manque de confiance[301], avec son fruit amer, le découragement. Nous nous décourageons quand nous nous appuyons sur nos propres forces et désespérons de ne pas y arriver. C'est pourquoi Thérèse te conseille d'offrir sans cesse à Jésus ta confiance, surtout dans les épreuves, quand tu ne vois pas et, même, quand tu ne comprends pas.

Elle a expérimenté aussi que la confiance est l'antidote de l'angoisse et de toute forme de peur, parce qu'elle espère le secours de Dieu. En cela, la confiance est le chemin qui, de la crainte, te mènera à l'Amour. « Je m'élève à Lui par la confiance et l'amour[302]. » « C'est la confiance et rien que la confiance qui doit nous conduire à l'Amour[303]. »

Donner ta confiance est donc un acte de ta liberté. Plus tu progresses dans la prière et plus tu mobilises ta liberté. Et plus tu pries, plus le Seigneur te rend libre. Tu es libéré en entrant dans sa volonté et en l'accomplissant. « Dieu est la liberté de l'homme[304] », écrivait Berdiaev, philosophe russe (1874-1948).

Être libre, c'est exister en tant que personne unique, irremplaçable. C'est accueillir l'amour passionné que Dieu te porte. C'est adhérer à ce pour quoi tu as été créé, c'est vivre d'une manière personnelle une communion d'amour avec chaque Personne de la Trinité. Dieu respecte infiniment ton être et ton identité. Et il Lui plaît de te voir user de la liberté qu'Il t'a donnée. Ton adhésion à sa volonté consiste à Lui dire « oui » par amour.

Il aime aussi entendre tes « non ». Il ne s'agit pas du « non » du péché qui coupe la relation, mais des « non » qui manifestent ton identité personnelle à travers ce que tu penses, ce que tu aimes ou pas. Quand survient un événement ou qu'une proposition t'est faite, ce n'est pas forcément cela que tu as envie de vivre ou de faire. Il faut souvent commencer par le reconnaître honnêtement avant de discerner quelle est la volonté de Dieu et entrer dans la confiance.

Jésus, à Gethsémani, ne clamait pas à son Père : « Me voici, fais-Moi passer par le pressoir de la croix ! » Son « oui » n'édulcore pas ce qu'Il vivait personnellement à ce moment-là (avec le trouble certain dans lequel son âme, par son humanité, était immergée). Dans ce combat, son humanité transparaît.

L'homme a horreur de la souffrance parce que Dieu ne l'a pas créé pour souffrir. Si Dieu nous avait créés pour souffrir, nous aimerions la souffrance et nous la rechercherions pour vivre. Non, nous sommes faits pour l'amour et le bonheur, pas pour la souffrance. Dès qu'elle apparaît, notre être se cabre. C'est naturel ! Jésus priait son Père en son humanité :

« Abba… Père, tout est possible pour Toi. Éloigne de Moi cette coupe. Cependant, non pas ce que Moi, Je veux, mais ce que Toi, Tu veux[305] *! »*

Il assumait la tension entre sa souffrance humaine et sa Personne divine, et entrait en dialogue avec son Père et son Dieu.

Nous avons tendance à vivre avec le Seigneur une relation qui s'appuie sur le mode de nos relations avec les autres. C'est normal, mais nous devons évoluer. Nous vivons avec Lui dans la crainte d'un conflit de volonté qui aliénerait notre bon vouloir : comme si la volonté de Dieu devait toujours être en contradiction avec la nôtre !

De fait, le Seigneur ne te contraindra jamais. Il est assez humble pour vouloir ce que tu veux, si tu es assez pur pour vouloir ce qu'Il veut. Quoi que tu vives, quoi que tu penses ou que tu désires, le Seigneur est le seul qui te respectera toujours. Il ne te jugera jamais, Il te conservera toujours son amour. Il te rejoindra au plus profond de toi-même, sans jamais se lasser, dans un infini respect de ta liberté.

Quand tu dis sincèrement au Seigneur ce que tu veux, ou ne veux pas, ce qui te fait peur, tu Lui fais plaisir car tu exprimes ton identité personnelle : tu grandis ainsi dans la relation avec Lui. Ayant pu dire « non », tu vas pouvoir dire « oui », dans un don d'amour.

La parabole du père qui avait deux fils illustre bien cela[306]. Il n'y a que deux possibilités :

– Le fils qui dit « oui » veut paraître gentil. Il craint de déplaire et se tient sagement pour être aimé. Il dit tout le temps « oui », mais l'intérieur de son cœur ne suit pas et il ne le dit pas. Il manque de vérité et n'ose pas être lui-même en face de son père. Un jour ou l'autre, il prendra la tangente et n'ira pas à la vigne.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

moins dix-huit années (puisque le Seigneur avait *environ trente ans* lorsqu'Il commença son ministère[334]).

C'est aussi ton chemin, celui que Jésus t'apprend, comme s'Il te disait : « Tu ne peux pas *être chez mon Père*, devenir son fils, être vraiment attaché à Moi si tu n'acceptes pas d'être aux affaires de ta propre famille, occupé à ton devoir d'état, à tes responsabilités familiales, professionnelles et autres. » Il s'agit de vivre pleinement le grand commandement : *« Tu honoreras ton père et ta mère*[335]*. »* Cela sous-entend tout un chemin de pacification, de réconciliation et de guérison. Jésus, le Fils parfaitement obéissant du Père éternel, a accompli dans son humanité cette obéissance amoureuse, libre, filiale, envers Marie sa Mère et saint Joseph, son père adoptif. Comme aimait dire Thérèse, en pensant à son entrée au ciel en présence de Louis et Zélie Martin :

> « Lève les yeux vers la Sainte Patrie
> Et tu verras sur des trônes d'honneur
> Un Père aimé… Une Mère chérie…
> Auxquels tu dois ton immense bonheur[336] !... »

Lorsque Dieu Trinité crée à son image l'homme et la femme, Il a déjà décidé l'incarnation du Verbe, dit saint Maxime le Confesseur, pour que l'homme ne soit pas seul[337]. Et le péché d'Adam L'a amené à le racheter par la folie de la Croix. Pourquoi est-ce le Fils, *l'Emmanuel*, et non le Père ou l'Esprit qui s'incarne ? Pour que nous puissions retrouver notre vocation première : devenir les enfants bien-aimés du Père, dans l'Unique bien-aimé. Le Fils dit *« en entrant dans le monde »* :

> *« Tu n'as voulu ni sacrifice ni offrande, mais Tu M'as formé un corps. Alors, J'ai dit : Me voici, Je suis venu, mon Dieu, pour faire ta volonté, ainsi qu'il est écrit de Moi dans le Livre*[338]*. »*

Nous ne savons plus être fils, nous ne savons plus recevoir d'un autre qui nous enseigne et nous guide. La désobéissance et le manque de confiance sont profondément inscrits dans la brisure de notre être. Et, si nous ne désobéissons pas, c'est bien souvent pour rester dans une obéissance servile et sans discernement. Nous ne savons pas vivre une obéissance libre et mature. Le Fils de Dieu est venu Lui-même racheter cette filialité.

Parce qu'Il s'est revêtu de notre chair, Jésus se laisse donc rejoindre et contempler à travers l'Écriture, l'Évangile, le Saint-Sacrement de l'autel, l'icône, à travers ta propre chair, dans les petits et les pauvres. Désormais, à cause du Christ, ton frère est ta propre chair. Pour cette raison, il n'est jamais fondamentalement ton ennemi. Il t'apparaît tel quand il te blesse, c'est un fait ; mais ne te trompe pas de combat ! Ta propre chair ne peut pas être ton ennemi.

Le démon suscite et provoque des blessures dans la relation ; et la violence, le ressentiment, la rancune et la haine qui montent en notre cœur deviennent les seuls véritables ennemis. Ton conjoint, ton frère, ta sœur, même s'ils te blessent, ne peuvent pas être un ennemi car ils sont ta propre chair. Et ta chair, c'est aussi la chair de Dieu fait homme. C'est pourquoi nous nous retrouverons un jour, au ciel, persécutés et persécuteurs tous ensemble, assis les uns à côté des autres. Le prophète Isaïe l'exprime de manière imagée :

> *« Le loup habitera avec l'agneau, le léopard se couchera près du chevreau, le veau et le lionceau seront nourris ensemble, un petit garçon les conduira*[339]*. »*

La relation de Jésus avec son Père

« Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus[340] », écrit l'apôtre Paul. Aimer Jésus, c'est entrer dans ses

pensées, dans ses sentiments, dans les mouvements intérieurs de son cœur et partager avec ferveur ce qu'Il vit.

La plus grande passion qui habite le cœur de Jésus est l'amour qu'Il porte à son Père. Essaye d'y goûter en t'appuyant sur l'Écriture, en particulier sur l'évangile de saint Jean qui est entré, plus que quiconque, dans l'intimité de Jésus tourné vers son Père.

D'après la Bible de Jérusalem, le nom divin de *« Père »* est cité 4 fois dans l'Ancien Testament[341] contre 258 fois dans le Nouveau Testament, alors que le nom humain de *« père »* est cité 1187 fois dans le premier contre 158 dans le second. Et, plus de la moitié des mentions du nom divin de *« Père »* apparaissent dans l'évangile selon saint Jean[342]. Pourquoi cette primauté ?

Jean a répondu librement et généreusement à l'appel de Dieu. Il est le disciple qui a partagé d'une manière particulière l'intimité du cœur de Jésus. L'amour de préférence ou l'élection ne dépendent pas tant de celui qui le donne que de celui qui le reçoit librement en se laissant aimer. **Se laisser aimer** et chérir définit la première attitude du fils. Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus le comprendra mieux que quiconque : elle en fera la ligne de conduite de sa vie spirituelle. Elle reconnaît en elle ces flots d'amour miséricordieux qui restent « comprimés » en Dieu, qui ne peuvent pas se déverser en nous parce que nous pensons ne pas en avoir besoin ou bien ne pas en être dignes. Jean, Thérèse et tant d'autres ont eu besoin de Dieu. Ils sont entrés dans l'amour de préférence que Dieu porte à chacun et qui élimine toute forme de jalousie ou de présomption.

De fait, le disciple bien-aimé a reposé sur le cœur de Jésus, il a entendu battre tout l'amour que le Sauveur a pour lui. Il a entendu aussi (en quelque sorte) son cœur murmurer : *« Abba*,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

363. Jn 7, 33.

364. Cf. Jn 2, 4 ; 4, 21.23 ; 5, 25.28 ; 7, 30 ; 8, 20 ; 12, 23.27 ; 13, 1 ; 16, 2.4.21.25.32 ; 17, 1.

365. Jn 7, 6.

366. Cf. Lc 4, 29.

367. Cf. Jn 8, 59 ; 10, 31 ; 12, 36.

368. Jn 13, 1.

369. Jn 19, 30.

370. « Hésychasme » signifie : repos, calme, silence. Cf. Hilarion ALFEYEV, *Le Nom grand et glorieux. La vénération du Nom de Dieu et la prière de Jésus dans la tradition orthodoxe*, Paris, Le Cerf, 2007, p. 139-169.

371. Esd 5, 2.

372. Traduction grecque de la Bible hébraïque à Alexandrie, vers 270 av. J.-C.

373. Fr. BERNARD-MARIE, *La langue de Jésus, L'araméen dans le Nouveau Testament*, Paris, Pierre Téqui éditeur, 2002, p. 36-37.

374. Gn 3, 19.

375. Ap 7, 3.

376. Ep 2, 10.

377. Ph 2, 8.

378. Ps 138 (139), 22.

379. 2 Tm 2, 11.

380. D'après le VII^e^ Concile Œcuménique de 787 (Nicée II), l'icône (peinte) du Christ est une présence « quasi-sacramentelle » du Seigneur (cf. Léonide OUSPENSKY, *La Théologie de l'icône dans l'Église orthodoxe*, Paris, Le Cerf, 1980, coll. « Patrimoines-Christianisme »).

381. Ne pas forcer, surtout en cas de problèmes de dos.

4

PRIE AVEC PERSÉVÉRANCE

« Comme un enfant de Roi,
sans oublier la création,
près de la Mère de Dieu,
dans la maison de Joseph,
en gardant ta lampe allumée,
prie au nom de YÈSHOUA',
avec persévérance. »

Tu abordes ici les grandes lignes du combat dans la prière. Il te renvoie à ton accompagnateur spirituel. Ce sont les distractions, les sécheresses et les tentations.

Les distractions

Elles sont normales et fréquentes dans la prière. Néanmoins, toute évasion d'une de nos facultés intérieures n'est pas nécessairement une distraction. Dieu a mis en nous des facultés qui ont une activité indépendante. Certaines peuvent s'évader isolément sans pour autant mettre en danger le recueillement. Voyons pourquoi.

Nous avons trois facultés **sensibles** :

– L'**imagination** qui te permet de voir intérieurement, de te représenter une scène ou un visage. Comme la surface d'un lac qui reflète le ciel, elle suscite des images qui soutiennent ta réflexion ;

– La **mémoire** où sont stockés les souvenirs. L'un ou l'autre peut remonter soudainement lors de la prière. Ce peut être un événement récent ou un épisode de l'enfance oublié depuis longtemps ;

– L'**affectivité** sensible, avec ses passions et ses émotions, se mobilise au gré de ton vécu.

Ces trois facultés psychiques fonctionnent en lien les unes avec les autres, mais peuvent être indépendantes. Elles sont réceptives à l'activité des sensations corporelles et sont soumises au contrôle de l'intelligence et de la volonté.

L'**intelligence** et la **volonté** sont des facultés **spirituelles**. Bien qu'elles soient renseignées par les sens, elles restent immatérielles et peuvent prendre du recul pour analyser les situations qui se présentent. Elles peuvent donc être relativement autonomes par rapport aux facultés sensibles.

Ta volonté oriente librement tes actes dans le sens que tu choisis. Tu peux ainsi diriger ton action dans le sens de ce que tu n'as pas envie de faire. Tu peux aller en vacances au bord de la mer pour faire plaisir à ta famille, même si tu ne le désires pas. Quand on aime, on est capable d'agir ainsi. Tu peux aussi vouloir ce qui te fait plaisir, ou encore viser des valeurs sûres, de grands objectifs portés par un désir profond : réussir ta vie, apprendre à aimer vraiment, etc.

Que se passe-t-il dans la distraction ? Certaines d'entre elles gênent le recueillement, d'autres pas.

– Prenons un premier exemple avec les sens extérieurs. Tu pries dans la nature et tu entends le chant des oiseaux tandis que tu es en communion avec le Seigneur dans ton cœur. Cela ne te gêne pas. Il y a bien des bruits qui ne gênent pas la prière. Il n'en sera pas de même au bord du périphérique parisien, par exemple ! Tu peux regarder un paysage familier, entendre divers

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

5

L'ORAISON DE SIMPLE PRÉSENCE

« Demeure là en silence et aime. »

Elle va te mener au bord de la prière contemplative proprement dite. C'est ce que tu pourras accomplir de mieux par tes propres forces, en étant soutenu par la grâce. L'oraison, en effet, est active jusqu'au moment où Dieu intervient Lui-même. Il prend l'initiative de te saisir avec tendresse pour t'attirer délicatement à Lui et te sanctifier. À ce moment-là, laisse-toi faire. Cela sous-entend que tu aies reconnu sa Présence afin de t'y abandonner volontairement.

Qu'est-ce que l'oraison de simple présence ?

C'est une prière **silencieuse**, une présence à Dieu dans la foi. Tu ne fais rien, tu ne dis rien, tu restes accueillant, le cœur et les mains ouvertes. Tu consens simplement à tout recevoir de Dieu, à te laisser aimer et conduire par Lui[391]. Humainement, c'est difficile car nous préférons garder l'initiative de nos actes ou bien glisser dans la paresse (quiétisme), plutôt que d'entrer dans cette disponibilité attentive qui consiste à nous laisser faire et aimer par Dieu. Il nous est plus facile d'avoir la maîtrise et de Lui signifier en premier notre amour, plutôt que de rester réceptifs et de Le laisser, Lui d'abord, nous manifester son amour. Si tu acceptes donc de te laisser faire, tu laisseras vivre la prière que, déjà, l'Esprit gémit en toi.

C’est une prière **dépouillée** : tu es là devant le Seigneur, immobile et silencieux. Tu t’exposes à Lui, tu restes présent à sa Présence. Comme une bougie, tu te consumes amoureusement près de Lui. Tu acceptes d’entrer dans une forme de « nuit » pour Le rencontrer, Lui, le Tout-Autre. Être là, ne rien faire apparemment est une épreuve pour beaucoup de tempéraments, parfois inconcevable pour certains. Pourtant, une fois qu’elle a été correctement discernée, l’attitude spirituelle d’abandon entre les mains de Dieu n’est ni de la paresse ni du sommeil. L’orant reste parfaitement lucide et présent au Seigneur qu’il contemple.

– Cela n’est possible qu’en demeurant dans ton corps. Au besoin, reviens de temps en temps dans la sensation corporelle, par exemple par le ressenti d’une respiration profonde.

– Ce n’est pas de la paresse car, en son âme, l’orant répond de tout son être à l’invitation divine et se laisse aimer par Dieu qui vient à lui en Époux. Saint Jean de la Croix écrit : « L’âme doit se conduire d’une manière passive, sans faire par elle-même le moindre effort[392] », si ce n’est d’être amoureusement présente. Toute activité intérieure, toute réflexion est éliminée, même la prière vocale. Il n’y a plus à faire ou à dire, simplement **être** là et **aimer** le Seigneur.

– Cela ne signifie pas « être dans le vide ». Tu peux garder le nom de Jésus par exemple, le murmurer lentement. Prononce-le en l’écoutant intérieurement, avec toute l’affection de ton cœur tournée vers Dieu. Plus ton amour s’approfondit et plus le mouvement de ton âme ralentit et s’apaise.

Prenons une comparaison : si tu trempes une éponge dans l’eau, elle s’imbibe aussitôt du milieu dans lequel elle est plongée. Elle est totalement passive, mais se laisse pourtant pénétrer. Il en est de même dans ta prière. Tu ne fais rien ;

pourtant, en demeurant en présence du Feu divin, tu te laisses peu à peu envahir, brûler et, même, consumer par le Seigneur. Tu collabores volontairement à son œuvre en étant présent, attentif, et en L'accueillant en toi, c'est-à-dire en te laissant aimer par Lui et en y répondant par le don de toi-même.

Même en demeurant réceptif dans ton corps, tu ne pourras pas éliminer totalement les distractions. Saint Jean Climaque[393] l'affirmait déjà au VIII^e^ siècle et sainte Thérèse d'Avila, en maîtresse d'oraison, l'a confirmé à son tour[394]. Seul, le Seigneur peut les arrêter ; c'est pourquoi tu n'as pas à t'en inquiéter. Tout en invoquant le Nom de Jésus ou un verset savoureux de la Parole répété lentement, reviens à Lui sans te lasser ni te décourager, chaque fois que ton attention se disperse.

Prenons encore une image : si un papillon se pose sur ta main, alors que tu pries, tu ne vas pas partir en chasse après lui car tu quitterais alors ton « commerce d'amitié ». Il te suffit de l'ignorer ou de l'écarter de la main tout en restant dans l'intériorité, ou de te protéger en glissant ta main sous ton vêtement, ou encore de rendre grâce au Seigneur pour les beautés de sa création.

De la même manière, ne pars pas en chasse après ces distractions car tu quitterais le Seigneur. Reprends sans cesse son Nom béni, sa Parole, la contemplation de son Visage, cherche son Regard, sa Présence en murmurant doucement : « Seigneur Jésus, je T'aime. » Fais effort pour être présent à Dieu, reviens vers Lui si tu t'éloignes, accueille-Le en toi et laisse-Le t'aimer pour L'aimer en retour. Voilà ce qui caractérise une oraison silencieuse de simple présence. Elle ressemble à l'attitude de l'épouse qui répond aux avances de son époux et commence à s'abandonner entre ses bras pour faire sa joie.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« Là, je Te reconnais. C'est Toi, Père, qui Te manifestes à moi maintenant. »

En sécurité

Rencontrer notre Père, c'est faire l'expérience de sa **force** et de sa **tendresse**. Comment imaginer, surtout quand on ne l'a jamais vécu en famille, que plus on est fort, plus on peut être tendre et protecteur, et plus on peut faire du bien et sauver ? Pourtant, la rencontre avec Dieu notre Père se vit bien de cette manière. Tu peux être fier de sa Force toute-puissante parce qu'elle est parfaitement orientée vers ce qui est juste et bon. Elle te protège, elle détruit le mal, jamais les personnes.

Une deuxième particularité de l'intimité avec le Père est donc l'expérience de la sécurité dont t'assure la protection divine. De l'intérieur comme de l'extérieur, Il t'entoure de son amour. Jésus t'y invite lorsqu'Il dit à ses apôtres : *« Demeurez dans mon amour*[415]*. »* « Demeurer » signifie : « s'installer, vivre avec ». Puis Il continue : *« Si quelqu'un M'aime, il gardera ma parole : mon Père l'aimera, et Nous viendrons vers lui et, chez lui, Nous Nous ferons une demeure*[416]*. »* Demeurer dans l'amour de Dieu en priant avec foi, sans se décourager, en gardant sa Parole et ses commandements, c'est cela, rester sous sa protection, en sécurité malgré les épreuves, en paix près de Lui.

> *« Je tiens mon âme égale et silencieuse ; mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère*[417]*. »*

En son temps et à son Heure

La révélation du visage du Père se fait **dans** le temps et **par** le temps. Jésus a une attention particulière au temps : pour Lui, c'est l'Heure ou ce n'est pas l'Heure. L'Heure est le temps de

son Père, le moment où doit s'accomplir sa volonté. Lors de sa Passion, elle coïncide avec l'heure du Prince des ténèbres, qui est l'Ennemi de Dieu.

« Femme, que Me veux-tu ? Mon heure n'est pas encore venue[418]*. »*

« Pour Moi, le moment n'est pas encore venu, mais pour vous, c'est toujours le bon moment[419]*. »*

« Je ne monte pas à cette fête parce que mon temps n'est pas encore accompli[420]*. »*

« Personne ne mit la main sur Lui parce que son heure n'était pas encore venue[421]*. »*

« Que vais-Je dire ? "Père, sauve-Moi de cette heure ?" – Mais non ! C'est pour cela que Je suis parvenu à cette heure-ci[422] *! »*

« Sachant que l'heure était venue pour Lui de passer de ce monde à son Père[423]*… Tout est accompli*[424]*. »*

Ainsi, l'heure de Jésus est le temps de son Père. Cette leçon est importante pour nous.

Notre rapport au temps, d'une certaine façon, ne dit-il pas notre manière d'être fils ? Notre négligence qui laisse passer l'heure, ou notre impatience qui la précède, ne traduisent-elles pas un comportement d'orphelin ?

Nous précédons ou retardons l'heure du Père. Par exemple, Abraham prit pour femme Agar, une servante, de laquelle naquit Ismaël[425], au lieu d'attendre l'heure où se serait accomplie la promesse de Dieu[426] par Sarah, sa femme, stérile et avancée en âge.

Ou bien nous ne sommes pas présents à l'heure de Dieu. Nous ne la reconnaissons pas et nous ne nous emparons pas de la grâce qui nous est offerte.

Aussi, reste vigilant dans la prière, garde ta lampe allumée comme la vierge sage[427]. Si, à l'heure de sa visite, tu Lui réponds comme Abraham[428] : *« Me voici ! »*, tu Le rencontreras

d’une manière unique et personnelle. Tu goûteras à sa bonté et à sa sagesse.

La **patience**, en particulier dans l’épreuve, traduit notre stature de fils. C’est pourquoi Jésus nous invite à être des veilleurs. Lui-même nous en donne l’exemple. Rendons-nous compte ! Le Fils de Dieu aurait pu descendre du Ciel avec un corps d’homme accompli et s’imposer à tous les habitants de la terre comme Seigneur et Maître. Eh bien, non ! Il a préféré, explique saint Irénée, apprivoiser progressivement notre nature humaine pendant *« environ trente ans*[429] *»*. Quelle délicatesse ! Dieu patient agit dans le temps.

Il choisit l’heure de son Incarnation (*« Le sixième mois, l’ange Gabriel fut envoyé par Dieu*[430] *»*), le temps de sa naissance à Bethléem (*« Lorsque Quirinius était gouverneur de Syrie*[431] *»*), le moment de sa mission (*« Alors paraît Jésus*[432] *»*), l’heure de sa Passion (*« Levez-vous ! Allons ! Voici qu’il est proche, celui qui Me livre*[433] *»*), le moment de sa Résurrection le troisième jour, l’heure de son ascension quarante jours après Pâques et, bientôt, le moment de son Retour glorieux.

Dieu agit avec le temps. *« À tes yeux, mille ans sont comme hier, c’est un jour qui s’en va, une heure dans la nuit*[434]*. »* Il patiente jusqu’au retour de son fils afin de lui faire miséricorde[435]. Il sait que sa patience portera du fruit. *« Il prend patience envers vous, car Il ne veut pas en laisser quelques-uns se perdre, mais Il veut que tous parviennent à la conversion*[436] *»*, dit l’apôtre Pierre.

Ainsi, dès que tu discernes la chose à faire et prends la décision de t’y engager avec les moyens que tu choisis, une question s’impose, comme un deuxième discernement. Elle est importante. « À quel moment vais-je agir ? Est-ce maintenant ? Demain ? Après-demain ? Quelle est ton Heure, Seigneur ? »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

[464]. Rm 8, 17.
[465]. Gn 1, 26.
[466]. Is 7, 14.
[467]. Is 6, 8.
[468]. Is 6, 8.
[469]. He 10, 5.7.
[470]. *Lettre à Clédonius*, Patrologie grecque 37, 181.
[471]. Mt 26, 39.
[472]. Ex 34, 6.
[473]. Ep 1, 4.

7

PRIE DANS LA DIVINE TRINITÉ

Qui est Dieu ?

Dieu est Un. Dieu est Trinité de Personnes. « La vie intime du Dieu un et trine se fait totalement don, échange d'amour réciproque entre les Personnes divines[474]. » Le Père aime le Fils. Il Lui fait tout connaître[475]. Il est l'Amour **offert** se communiquant au Fils qu'Il engendre. Le Fils aime le Père. Il accomplit tout ce qu'Il Lui voit faire[476]. Il est l'Amour **reçu** en son engendrement. L'Esprit unit le Père au Fils, le Fils au Père dans une communion d'amour infini. Il est l'Amour **échangé**, l'Amour comme Don.

Les trois Personnes divines vivent un amour qui respecte parfaitement, et leur identité absolument unique, et l'unité de Dieu. Le Père n'est pas le Fils. Le Fils n'est pas le Père. L'Esprit n'est ni le Père ni le Fils. Chaque Personne est présente intérieurement dans les deux autres en une communion éternelle de l'unique nature divine. Une telle présence réciproque dans l'unité est la caractéristique de l'amour.

En Dieu, une dynamique de l'amour

En Dieu est un élan, une dynamique de l'amour. On pourrait se la représenter comme un mouvement, une **circulation d'amour**. Chacune des Personnes s'y offre dans une communion parfaite avec les deux autres. Pour saint Grégoire, évêque de Nysse au IV^e^ siècle, un des principaux Pères de

l'Église, le Fils et l'Esprit sont égaux au Père « comme le mélange unique de la lumière de trois soleils proches l'un de l'autre[477] ». *« Dieu est agapè[478] »*, l'*agapè* en mouvement qui se donne, qui s'accueille et se donne sans cesse.

À cela, on doit apporter une précision. Autant l'amour est au centre de la vie divine, autant la connaissance s'y trouve aussi. Le Père dit sa Sagesse en son Fils comme Parole. L'Esprit sonde les profondeurs du Mystère de Dieu. En Dieu, la communion de connaissance n'est pas moins essentielle que la communion dans l'amour. **Amour** et **Connaissance** y sont les deux aspects d'une même vie spirituelle. Ils sont rattachés à deux Personnes sans que ce soit pour autant leur propriété exclusive. À l'Esprit, l'amour car Il est Don. Au Fils, la connaissance car Il est Sagesse.

Un autre aspect est plus exclusif : l'origine de la Divinité. Le Fils et l'Esprit ont même Auteur, le Principe sans principe. On dit qu'Ils procèdent. Seul, le Père ne procède pas. Il est l'Origine, leur Source éternelle.

L'Amour divin se donne gratuitement et se répand en ceux qui aiment. Il est fécond. La fécondité existe d'abord en Dieu d'une manière parfaite. Le Fils naît du Père. L'Esprit procède du Père et du Fils.

La fécondité se manifeste aussi hors de Dieu Lui-même. Dieu crée l'immense berceau de la création. Il y dépose deux chefs-d'œuvre : d'après la Bible, la trace, l'image de la Divine Trinité se retrouve à la fois dans la **personne** humaine et dans la **famille**[479]. Comment la reconnaître ?

À l'origine de toute existence personnelle est le Père. Il est la Source de la paternité et de la maternité qui communiquent la vie humaine par génération biologique, par l'éducation ou encore par voie spirituelle.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Troisième partie
VERS L'ORAISON CONTEMPLATIVE

1. Prie dans l'Esprit Saint

Comment t'associer à son Souffle ?

Croire

Espérer

Aimer

Comment reconnaître son action ?

Quelques fruits spirituels

2. Garde ta lampe allumée

La confiance en Dieu

L'amour inconditionnel

L'humilité

L'adoration et la gratitude

Le repentir

Le pardon des ennemis

L'intercession en Église

3. Prie au nom de Jésus

Jésus se rend tout proche de nous

La relation de Jésus avec son Père

Une passion d'amour

Jésus nous révèle que son Père est Don

Jésus vit librement dans une dépendance filiale

Le temps du Père

Les métanies

Les petites métanies

Les mots de la prière

Le sens des gestes

La place du souffle

Les grandes métanies

Le rythme des métanies

Le combat spirituel contre les passions

Comment s'y prendre en pratique ?

4. Prie avec persévérance

Les distractions
Les sécheresses
Attention à la paresse
L'ignorance spirituelle
La faiblesse humaine
Le clair-obscur de la foi
La purification passive
Les tentations de l'Ennemi

5. L'oraison de simple présence

Qu'est-ce que l'oraison de simple présence ?
Comment se vit-elle ?
Comment reconnaître que tu y es appelé ?
Comment reconnaître l'authenticité d'une expérience de Dieu ?
Le guide spirituel
Une prière proposée à tous
La difficulté des cérébraux et des actifs

6. Prie ton Père

Entre ses mains
En sécurité
En son temps et à son Heure
L'expérience de la délivrance
Un nom nouveau
Sa Présence silencieuse
Tout l'Amour donné

7. Prie dans la Divine Trinité

En Dieu, une dynamique de l'amour
Dieu nous donne rendez-vous

Prières

Bibliographie

Table des matières

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr

Composition et mise en pages réalisées par
EDL - 28200 - Châteaudun
Décembre 2017