

De l'intériorité à la prière

Cette conférence a été donnée à des laïcs en mission ecclésiale (LEME) du diocèse de Vannes le 15 Septembre 2015 par le Père Paul DOLLIE. Le style très spontané, non écrit, sous forme de confidence, a laissé passer une erreur. A propos d'une conversion, il ne faut pas entendre Etty Hillesum mais Édith Stein. Merci de votre écoute bienveillante.

Texte 1 : L'éducation religieuse comme éducation à l'intériorité. « Le silence intérieur est le lieu de rencontre de l'âme avec Dieu. **Aussi longtemps que l'homme est dispersé**, qu'il éparpille son moi dans le bruit, dans la vitesse et dans la vanité, **il ne peut pas rencontrer Dieu**. Il faut qu'il se rassemble, se ramasse, se recueille, afin d'attendre dans le silence le Salut de Dieu (Lamentations 3,26).

Ceci posé, **l'éducation religieuse** – qui n'a pas d'autre but que de faciliter la rencontre de l'âme avec Dieu – se présente comme **un acheminement vers le silence**. [...] Le monde veut le bruit et la dissipation, il a peur du silence. Il confond celui-ci avec le vide, il ignore que le silence est plénitude, car il est la place que l'homme fait à Dieu »¹.

Texte 2 Marie exemple d'intériorité : Marie a été très cachée dans sa vie [...] Son humilité a été si profonde qu'elle n'a point eu sur la terre d'attrait plus puissant et plus continu que de se cacher à elle-même et à toute créature, pour n'être connue que de Dieu seul.

Dieu, pour l'exaucer dans les demandes qu'elle lui fit de la cacher, appauvrir et humilier, a pris plaisir à la **caler dans sa conception, dans sa naissance, dans sa vie, dans ses mystères, dans sa résurrection et assomption, à l'égard de presque toute créature humaine**. Ses parents mêmes ne la connaissaient pas; et les anges se demandaient souvent les uns aux autres: *Quae est ista?* Qui est celle-là (Cant 3,6 ; 8,5) ? Parce que le Très-Haut la leur cachait; ou, s'il leur en découvrait quelque chose, il leur en cachait infiniment davantage.

Dieu le Père a consenti qu'elle **ne fit point de miracle** dans sa vie, du moins qui éclatât, **quoiqu'il lui en eût donné la puissance**². Dieu le Fils a consenti **qu'elle ne parlât presque point, quoiqu'il lui eût communiqué sa sagesse**. Dieu le Saint-Esprit a consenti que ses Apôtres et **ses Évangélistes n'en parlassent que très peu** et qu'autant qu'il était nécessaire pour faire connaître Jésus-Christ, quoiqu'elle fût son Épouse fidèle.³

Texte 3 La nécessaire prière pour l'action, à Benoit XVI : *Votre foi a-t-elle changé depuis qu'en tant que pasteur suprême vous êtes responsable du troupeau du Christ? On a parfois l'impression que la foi est devenue plus mystérieuse, plus mystique.*

Je ne suis pas un mystique. Mais il est exact qu'en tant que pape, on a encore beaucoup plus d'occasions de prier et de s'en remettre entièrement à Dieu. Car je vois bien que presque tout ce que je dois faire, je ne suis personnellement pas capable de le faire. Ne serait-ce que pour cette raison, je suis pour ainsi dire forcé de me mettre dans les mains du Seigneur et de Lui dire: « Fais-le, si Tu le veux! » En ce sens, **la prière et le contact**

¹ H Lubienska de Lenval, Le Silence à l'ombre de la Parole, Ed. Casterman, 1955, p. 46

² Saint Thomas, III, q. 27, a.5, ad 3.

³ Louis-Marie Grignon de Montfort : Traité de la vraie dévotion à la sainte Vierge n° 2-4

avec Dieu sont encore plus nécessaires maintenant, et aussi plus naturels, et vont de soi bien plus qu'auparavant.⁴

Prier avec son corps :

Texte 4 : « Le corps devient l'**auxiliaire de l'âme dans son effort de s'élever à Dieu par la prière**. Car **prier n'est pas autre chose qu'être attentif à Dieu**. Comment cette attention se concrétiserait-elle sinon par l'effort de tenue ? **L'attitude corporelle symbolise alors l'attitude de l'esprit**. *Que le Dieu de paix lui-même vous sanctifie tout entiers, et que tout ce qui est en vous, l'esprit, l'âme et le corps, se conserve sans reproche jusqu'au jour de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ* (1 Th 5,23)⁵

Texte 5 : « Dieu a bâti le ciel et la terre pour que l'homme y demeure, mais **il a aussi bâti le corps et l'âme** de l'homme pour en faire sa propre **demeure**, pour habiter dans son corps, s'y reposer comme en une maison bien tenue... Là le Seigneur dépose et amasse les célestes richesses de l'Esprit (Pseudo Macaire) ».

Texte 6 : Saint Ignace : Il est bon d'exercer les cinq sens sur la contemplation (de l'Annonciation et de la Nativité) : **regarder** par l'imagination toutes les personnes, **entendre** ce qu'elle disent, **sentir** par une sorte de **goût** et **d'odorat** intérieurs combien grande est la suavité et la douceur d'une âme imprégnée des dons et des vertus divines, **toucher** par le tact intérieur et embrasser les vêtements, les lieux, les traces de pas et tout ce qui a trait aux personnes en questions.

Les 4 étapes de la lectio divina : lecture, méditation, oraison (conversation), contemplation.

Texte 7 : Si une parole de ta prière te remplit de douceur ou de componction, **demeure sur elle**, car alors notre ange gardien est là, priant avec nous (Jean Climaque).

La nature « guide » pour la prière :

Texte 8 : « Une personne visite son père spirituel et lui demande : « Père, apprends-moi à prier ». Celui-ci répond : « **Tu es le roi de la création. Commence par prier comme la création** ».

« Le père spirituel poursuit : « Et d'abord prie comme le **rocher**. Que fait-il ? Placé à un endroit, il ne bouge plus. Toi aussi, demeure stable et immobile comme le roc ».

Le Père spirituel poursuit : « Maintenant que tu demeures stable et immobile comme le roc, Tu vas prier comme **la fleur des champs**. Que fait-elle ? Elle oriente sa corolle vers la lumière, ouvre largement ses pétales à l'ardeur du soleil, et s'abandonne fragile, au souffle du vent. Elle est tellement souple que la moindre brise l'entraîne. Toi aussi, ouvre tout ton être à la vie, lâche-toi, détends-toi jusqu'à te laisser faire ».

« Le Père spirituel poursuit : Tu es stable et immobile comme le roc, souple et accueillant comme la fleur. Tu va prier maintenant comme **l'océan**. Que fait-il ? Ses vagues vont et viennent sur le rivage, comme le souffle au mouvement de l'expire et de l'inspire. Tu expires, tu inspires... Tu es expiré, tu es inspiré... Laisse-toi porter par le souffle qui t'habite, comme par les vagues de la mer... Prier, c'est respirer profondément, laisser être le flux et le reflux du souffle de vie. Prier c'est perdre pied dans la mer, pour te laisser porter par elle ».

⁴ Benoit XVI, Lumière du monde, entretien avec Peter Seewald, Bayard, p. 34

⁵ H Lubienska de Lenval, Le Silence à l'ombre de la Parole, Ed. Casterman, 1955, p. 17

Le Père spirituel poursuit : « Stable et immobile comme le roc, souple et accueillant comme la fleur, porté par ton souffle comme par l'océan, tu vas prier maintenant comme la **colombe** » « Que fait-elle ? Elle aime les grands espaces, monte vers le ciel, descend jusqu'à terre pour recevoir sa nourriture. Sans cesse aux aguets, elle roucoule et chante. Comme elle, descends... à l'intérieur de ton cœur, reste vigilant et murmure le doux chant... de la prière ».

Texte 9 : Sainte Angèle de Foligno : L'oraison corporelle suppose le concours de la voix et des membres ; on parle, on articule, on fait le signe de la croix ; les génuflexions ont leur place dans cette prière. Cette oraison, je ne l'abandonne jamais. **J'ai voulu autrefois la sacrifier entièrement à l'oraison mentale. Mais quelquefois le sommeil et la paresse intervenaient et je perdais l'esprit de prière. C'est pourquoi je ne néglige plus l'oraison corporelle : elle est la route qui mène aux autres (oraisons)**

Texte 10 : Retrouve le cœur

CEC 2563 Le cœur est la demeure où je suis, où j'habite (selon l'expression sémitique ou biblique: où je "descends"). Il est notre centre caché, insaisissable par notre raison et par autrui; seul l'Esprit de Dieu peut le sonder et le connaître. Il est le lieu de la décision, au plus profond de nos tendances psychiques. Il est le lieu de la vérité, là où nous choisissons la vie ou la mort. Il est le lieu de la rencontre, puisque à l'image de Dieu, nous vivons en relation: il est le lieu de l'Alliance.

Laisse monter en toi le chant de la prière

Texte 11 : Oriente ta volonté vers le Seigneur Jésus ; fixe ta pensée sur lui. Appelle-le en murmurant labialement son Nom : « Jésus ». Représente-le-toi mentalement. Contemple-le. Comme la colombe, reste aux aguets, écoute-le et chante. Au rythme de ta respiration, laisse monter ce chant de ton cœur : « Jésus, je t'aime... » ou bien « Jésus, sauve-moi... » ou encore « Jésus, envoie ton Esprit... ». Reste attentif à ce que la prière éveille dans ton cœur et dans ton corps. Si des pensées te tourmentent, respire profondément en ressentant ta respiration et reviens à cette douce invocation « Jésus ». (B Dubois)

Comment vivre le temps de prière ?

1^{er} temps : la préparation de la prière.

Qu'est-ce que je fais **avant mon temps de prière** ? C'est-à-dire comment je me dispose à entrer en prière ? (Repas / film / appel téléphonique / musique...)

Dans **quel lieu** irais-je prier ?

Combien de temps donnerais-je au Seigneur ?

2^{ième} temps : la prière elle-même.

a. Introduction

Mise en présence du Seigneur :

- Par **un geste d'adoration** en entrant dans la chapelle.
- Par **un signe de croix**. Il signifie l'Esprit qui habite mon corps grâce à l'évènement de la rédemption. Il signifie aussi l'offrande de ma vie. Comme le Christ s'offre au Père, je m'offre au Père dans ce temps de prière.
- En choisissant un lieu où je serai confortablement assis. Comme Marie au pied du Seigneur (Lc 10), j'essaie d'**habiter mon corps** avant d'entrer dans mon cœur (assise, ouverture des sens). Je prends

conscience de ma **respiration**, de mon souffle qui à sa manière dit mon désir d'accueillir le Seigneur et de me donner à Lui.

- Par un acte de foi : « *Je crois que tu es là, et je t'aime et je te demande ton Esprit Saint pour déposer ce qui me pèse en ce moment et vivre la grâce de la prière* ». je peux prier le Veni Sancte Spiritus.

b. La prière elle-même

Face à l'adoration eucharistique ou l'icône : Je me laisse toucher par la beauté du Christ. J'intériorise cette présence et / ou

Je peux lire un passage de la Parole de Dieu à **méditer lentement plusieurs fois** de telle manière que tous les mots, que toutes les images viennent suggérer, interpeller mon vécu, mon histoire personnelle, ma conscience, tout mon être. Je m'arrête là où je trouve de l'intérêt, du goût. Pour cela je prends le temps de **voir** les personnes en présence ; d'**entendre** ce qu'elles se disent ; de **regarder** comme elles agissent.

Puis je quitte la Bible et **fais mémoire** de cette parole pour **demeurer** dans mon « **jardin intérieur** ».

Je reste attentif à ce que la prière éveille dans mon cœur et dans mon corps. Si des pensées me tourmentent, je respire profondément et reviens à cette douce invocation « Jésus ».

Je prends le temps de **dialoguer** avec le Seigneur de ce qui vient à mon esprit. Je lui parle comme un ami parle à son ami. Je lui confie quelque chose, je le consulte, je prononce son nom, je l'aime tout simplement, je **demeure** en Lui. Je **m'arrête** en Lui.

Terminer par *le Notre Père* ou *une autre prière* et Faire **le signe de croix**.

c. Relire sa prière.

Ai-je reçu une grâce particulière ? Quelle grâce ? Est-ce que je peux la noter sur mon carnet à paroles ? Ai-je le sentiment de tourner en rond ? Pourquoi ?