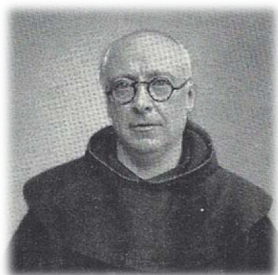


# Petit catéchisme de la vie d'oraison

par le père Gabriel de Sainte-Marie-Madeleine, o.c.d.



Le père Gabriel de Sainte-Marie-Madeleine (1893-1953) a été consultant de la congrégation des Rites et professeur de théologie spirituelle à la faculté de théologie des carmes déchaussés à Rome. Son *Petit Catéchisme de la vie d'oraison* a été traduit en français par le père Eugène de Sainte-Thérèse de l'Enfant-Jésus, o.c.d., et publié en 1946 <sup>1</sup>.

Le père Gabriel de Sainte-Marie-Madeleine est aussi l'auteur du livre *Intimité divine : méditations sur la vie intérieure pour tous les jours de l'année*, paru aux éditions du Carmel en 1955.

*Le Sel de la terre.*

## Préface

Ce « petit catéchisme », publié d'abord dans la revue *Vita Carmelitana*, fut accueilli avec joie par les personnes pieuses, qui y trouvèrent lumière et réconfort. Il ne pouvait en être autrement parce qu'il contient la substance des enseignements avec lesquels, depuis environ quatre siècles, l'Ordre du Carmel réformé dirige les âmes dans la vie d'oraison. L'auteur, un spécialiste en la matière, a voulu mettre à la portée des fidèles la doctrine de sainte Thérèse d'Avila et de saint Jean de la Croix. Il expose en des pages limpides leur méthode de prière mentale avec les développements qu'elle

---

<sup>1</sup> — Éd. universelle (Bruxelles) et Lethielleux (Paris).

a reçus de leurs fils spirituels, soucieux de se tenir dans la ligne de la Tradition. Les lecteurs de la *Vita Carmelitana* ayant maintes fois exprimé le désir de voir groupées en volume les leçons dont ils avaient tiré les plus grands avantages, le P. Gabriel prépara en 1943 l'édition qu'il nous a autorisé à traduire. Il a cru opportun d'apporter au texte primitif quelques légères retouches qui le rendent plus adapté aux conditions des personnes qui vivent dans le monde, sans rien changer à l'essentiel.

Veuille la séraphique Mère Thérèse de Jésus, la grande maîtresse de la vie d'oraison, obtenir l'abondance des bénédictions d'en haut à tous ceux qui utiliseront cet opuscule où l'un de ses enfants s'est proposé de nourrir les cœurs « du pain de sa céleste doctrine » (oraison liturgique de la sainte).

Père Eugène de Sainte-Thérèse de l'Enfant-Jésus, o.c.d.



## Chapitre I

### L'oraison dans la vie contemplative

#### 1. *Qu'est-ce que la vie chrétienne ?*

La vie chrétienne est la vie humaine vécue en conformité avec les enseignements de Notre-Seigneur Jésus-Christ, selon lesquels nous devons ordonner toutes nos actions à la gloire de Dieu, en l'aimant et en observant ses saintes lois. L'âme chrétienne vit donc « pour Dieu ».

#### 2. *Qu'est-ce que la vie contemplative ?*

La vie contemplative est une forme de vie chrétienne dans laquelle on s'applique à vivre non seulement « pour Dieu », mais aussi « avec Dieu ». Elle n'est pas réservée aux religieux, mais elle peut être vécue parfaitement dans le monde. Elle se concentre tout entière dans la recherche de l'intimité divine et elle multiplie dans ce but, pendant le jour, ce qu'on nomme « les exercices spirituels ». Ceux-ci sont spécialement des exercices d'oraison, lesquels doivent être accompagnés d'exercices de mortification, parce que, dit sainte Thérèse de Jésus, la grande maîtresse de la vie contemplative, « oraison et commodité ne vont pas ensemble ».

### 3. *Quelle est la place de l'oraison dans la vie contemplative ?*

Dans la vie contemplative l'oraison occupe la première place. Pratiquement la vie contemplative est une vie d'oraison. Pour ce motif les Ordres contemplatifs consacrent beaucoup de temps à la prière. Dans la règle du Carmel, ordre éminemment contemplatif, le précepte central est celui de l'oraison continuelle : « Que chacun se tienne dans sa cellule, méditant jour et nuit la loi du Seigneur et veillant en oraison. » Les religieux carmes vaquent en effet à beaucoup d'exercices de piété : ils font oraison mentale deux fois par jour, assistent à la sainte messe, récitent l'office divin, s'appliquent à la présence de Dieu pendant le jour, sans parler des exercices personnels de dévotion.

### 4. *Qu'est-ce que l'oraison ?*

L'oraison est une conversation avec Dieu, dans laquelle nous lui manifestons les désirs de notre cœur. L'oraison peut être vocale ou mentale.

### 5. *Qu'est-ce que l'oraison vocale ?*

L'oraison vocale consiste dans la récitation d'une formule qui exprime nos désirs, par exemple le *Pater*, enseigné aux hommes par Jésus lui-même et dans lequel nous faisons à Dieu sept demandes. Nous récitons cette formule avec l'intention d'honorer Dieu. Souvent nous ne pensons pas d'une manière distincte au sens des paroles que nous prononçons, mais cela n'empêche pas que notre prière soit une véritable oraison, pourvu que notre esprit demeure tourné vers le Seigneur avec le désir de l'honorer. Cette prière peut aussi se faire aux saints avec un même désir de leur rendre honneur.

### 6. *Qu'est-ce que l'oraison mentale ?*

Celle-ci consiste à parler « de cœur » à Dieu, non plus avec des formules préparées ou apprises de mémoire, mais d'une manière spontanée.

### 7. *Que disons-nous à Dieu dans l'oraison mentale ?*

Dans cette forme d'oraison nous pouvons aussi manifester à Dieu tous les désirs que nous avons dans le cœur : mais, d'après les enseignements de sainte Thérèse de Jésus, une âme contemplative préférera lui dire qu'elle l'aime ou que, du moins, elle désire l'aimer.

### 8. Pourquoi parler spécialement d'amour à Dieu ?

Parce que l'amour est la substance de la vie contemplative. [Or les âmes contemplatives] doivent devenir des amies intimes du Seigneur ; et l'amour, précisément, fait fleurir l'amitié et introduit dans l'intimité. En outre, sainte Thérèse veut qu'en allant à l'oraison, nous soyons convaincus que Dieu y invite à l'aimer et que nous nous y rendions pour répondre à cet appel.

### 9. Faut-il aussi « penser » dans l'oraison ?

Il n'est pas possible d'aimer sans avoir quelque pensée sur l'objet aimé. Pour aimer Dieu, il faut penser à lui. Toutefois la pensée de Dieu pourra varier beaucoup, selon les cas. Tantôt elle consistera en une réflexion quelque peu prolongée sur l'amour de Dieu pour nous, tantôt ce sera un simple souvenir de l'amabilité du Seigneur et de sa bonté. Par conséquent, dans l'oraison nous pensons seulement pour aimer, pour nourrir l'amour. Sainte Thérèse dit en effet que l'oraison consiste non à penser beaucoup, mais à aimer beaucoup.

### 10. Qu'est-ce que l'amour ?

Il y a l'amour sensible et il y a l'amour de volonté.

L'amour sensible consiste dans un sentiment qui nous porte affectueusement vers une personne et nous fait éprouver du plaisir en sa présence ou en son souvenir.

L'amour de volonté consiste à « vouloir du bien » à une personne, par libre choix et détermination de notre volonté. Puis, quand cet amour prend toute l'âme, on veut alors appartenir à la personne aimée et lui consacrer sa propre vie.

### 11. Lequel des deux est le mieux ?

L'amour de volonté, parce que la volonté est en nous ce qu'il y a de plus personnel. Dans la volonté réside notre liberté et c'est précisément avec elle que nous nous donnons à Dieu. Pour cette raison, Dieu demande à l'homme « le don de sa volonté ». La pleine consécration de l'homme à Dieu consiste en ce don.

L'amour sensible est un complément d'importance fort secondaire. Du reste, il ne dépend pas de nous de l'éprouver, tandis qu'il dépend de nous d'aimer avec la volonté.

*12. Pourquoi désirons-nous naturellement l'amour sensible ?*

Nous le désirons pour sa douceur et parce qu'il nous apporte réconfort et consolation. Mais justement pour cela, dans l'amour sensible, nous nous cherchons souvent nous-mêmes, tandis qu'avec l'amour de volonté nous cherchons Dieu. Il supprime souvent en nous l'amour sensible pour nous faire marcher plus résolument avec la seule volonté.

*13. De quel amour devons-nous aimer Dieu dans l'oraison ?*

Certainement d'un amour de volonté, celui-ci étant le plus important. Si l'amour sensible s'y joint, au lieu d'y chercher notre plaisir, nous profiterons de son aide pour renforcer notre volonté dans son acte de se donner à Dieu. L'amour sensible venant à manquer, nous poursuivrons la route avec la volonté seule.

*14. Comment pourrai-je m'occuper pendant une heure entière dans cette conversation amoureuse avec Dieu ?*

Au début de la vie d'oraison, beaucoup d'âmes rencontrent de grandes difficultés, elles éprouvent de l'ennui et se sentent même dissipées. Il faut donc reconnaître que « faire oraison » est chose « qui s'apprend ». Pour l'enseigner, les théologiens carmes adonnés à l'étude de la vie d'oraison ont construit une « méthode d'oraison mentale ».

## Chapitre II

### La méthode de l'oraison mentale

*1. Qu'est-ce qu'on entend par méthode d'oraison mentale ?*

Une méthode d'oraison est l'enseignement qui nous explique la manière de faire oraison avec aisance. Nous indiquerons ici les divers actes à faire les uns après les autres pour mieux réussir dans ce saint exercice.

*2. Existe-t-il une méthode d'oraison mentale dans l'Ordre carmélitain ?*

Oui, dans l'Ordre carmélitain, nous trouvons une méthode d'oraison depuis les débuts de la réforme thérésienne. Elle a été exposée dans nos

deux plus anciennes « *Instruction des novices* », dans l'espagnole (1591) et dans l'italienne (1605).

### 3. *Quelle est l'origine de cette méthode ?*

Cette méthode tire son origine immédiate des enseignements de sainte Thérèse de Jésus et de saint Jean de la Croix ; la forme définitive et concrète fut élaborée par leurs disciples. Nous donnerons d'abord une explication générale de cette méthode pour revenir ensuite sur ses diverses parties dans les leçons suivantes.

### 4. *En combien de parties votre méthode divise-t-elle l'oraison mentale ?*

Habituellement nous distinguons six ou sept parties ou actes dans l'exercice de l'oraison mentale, à savoir : la préparation – la lecture – la méditation (avec le colloque affectueux) – l'action de grâces – l'offrande – la demande.

### 5. *Tant de distinctions n'entraînent-elles pas une complication ?*

Cette distinction des parties ne complique pas la pratique de l'oraison mentale. En effet, les deux premières ne sont pas encore l'oraison, mais elles en constituent comme la porte d'entrée ; les trois dernières parties sont purement complémentaires et facultatives ; nous les omettrons dès que nous n'en n'aurons plus besoin. L'oraison se réduit donc quant à l'essentiel à la méditation accompagnée d'une conversation intime avec le Seigneur (colloque affectueux).

### 6. *Que faut-il considérer pour bien entendre l'oraison ?*

Pour bien comprendre la méthode carmélitaine d'oraison, il faut avoir présente la conception de l'oraison mentale exposée par sainte Thérèse. Aux yeux de cette vierge séraphique, l'oraison est une conversation intime avec le Seigneur, dans laquelle nous lui parlons spécialement d'amour en répondant à son invitation à l'aimer. Les différentes parties de l'oraison ont pour but de nous conduire aisément à cette conversation amoureuse avec lui.

### 7. *Comment la préparation sert-elle à ce but ?*

La préparation doit servir à nous mettre bien près du Seigneur. On ne peut en effet parler intimement avec une personne si l'on n'est pas près

d'elle. Nous devons donc nous mettre dans la présence de Dieu avec une foi vive et dans l'humble attitude d'une âme qui se reconnaît fille de Dieu.

### *8. A quoi doit servir la lecture ?*

La lecture sert à nous fournir un sujet pour la conversation affectueuse avec le Seigneur, conversation qui peut se nourrir de la considération de tous les mystères de la foi et des dons et grâces reçus de Dieu par nous : en tout cela se manifeste l'amour de Dieu pour nous. Mais puisqu'il n'est pas possible de parler chaque fois de tous ces arguments ensemble, nous pouvons choisir par la lecture le sujet dont nous voulons nous occuper pour le moment et rendre plus facile notre considération en suivant les explications et les réflexions du livre.

### *9. Pourquoi « méditer » ?*

La méditation ou réflexion personnelle que nous faisons sur le don divin ou sur le mystère que nous avons choisi dans la lecture, sert à un double but : l'un est intellectuel et l'autre affectif. Le but intellectuel est de mieux se rendre compte de l'amour de Dieu pour nous, amour qui se manifeste dans le mystère ou dans le don divin que nous considérons et ainsi nous convaincre toujours plus de l'appel d'amour adressé par Dieu à notre âme. Le but affectif consiste à mouvoir la volonté à l'exercice de l'amour et à sa manifestation en répondant à l'invitation divine. La méditation apparaît donc comme la préparation immédiate à la conversation affectueuse avec le Seigneur.

### *10. Comment passe-t-on de la méditation au colloque affectueux ?*

Ce passage ne doit pas se faire à un moment précis, quasi mathématiquement déterminé, mais d'une manière toute spontanée. En faisant des réflexions personnelles en présence de Dieu et en voyant plus clairement grâce à elles combien ce Dieu nous aime, l'âme se sent facilement poussée à lui dire à son tour des paroles d'amour. Il arrive souvent que les réflexions qu'elle se faisait d'abord en elle-même, elle les continue pendant quelque temps en adressant la parole au Seigneur et cela lui sert à prendre une conscience plus vive de son amour pour nous. Finalement l'âme laisse toute considération pour s'abandonner pleinement à l'exercice de l'amour et à sa manifestation, en d'autres termes elle passe au colloque affectueux. Dans ce colloque l'âme dit et répète de mille manières à Dieu qu'elle l'aime, qu'elle désire l'aimer davantage, qu'elle désire lui prouver son amour.

11. *Ce colloque a-t-il de l'importance ?*

Il a une très grande importance et il est la partie centrale de l'oraison. En lui se réalise directement le concept que sainte Thérèse avait de l'oraison mentale qui consiste en une conversation intime avec le Seigneur pour répondre à son amour pour nous. Aussi l'âme pourra-t-elle s'y occuper beaucoup de temps dans l'oraison et même pendant toute l'heure.

12. *Quel est le but des trois dernières parties de l'oraison ?*

Les trois dernières parties ou actes de l'oraison, à savoir : l'action de grâces, l'offrande et la demande, servent à prolonger plus facilement notre conversation affectueuse avec le Seigneur. Elles ne sont rien d'autre en effet que des actes affectueux plus déterminés, des manières variées de manifester notre amour.

13. *Quelle est notre attitude dans ces parties ?*

Dans *l'action de grâces* nous manifestons au Seigneur notre humble gratitude pour son extrême amour pour nous et pour les leçons reçues de lui. Dans *l'offrande*, poussés par la reconnaissance amoureuse, nous voulons donner nous aussi quelque chose au Seigneur. Dans *la demande* ou prière, humblement convaincus de notre indigence et de notre fragilité, et désireux toutefois d'aimer véritablement le Seigneur, nous implorons son aide pour y réussir et être fidèles aux résolutions formées dans l'offrande. Ces actes sont donc, au sens strict, un prolongement du colloque affectueux, issu spontanément de la méditation.

14. *Faut-il observer un ordre déterminé dans la suite de ces parties de l'oraison ?*

L'ordre indiqué ci-dessus est le plus logique, mais on peut user d'une grande liberté dans l'oraison ; il nous est loisible d'ordonner ces parties au gré de la spontanéité. Nous pouvons même reprendre plusieurs fois la même partie. Cela vaut aussi pour la méditation et le colloque affectueux que nous pouvons également alterner à mainte reprise dans une même oraison.

15. *Les dernières parties sont-elles nécessaires ?*

Non, ces actes sont facultatifs. Une âme qui parvient à s'occuper suffisamment dans le colloque affectueux sans y recourir peut le faire sans aller plus outre. Mais au début de la vie d'oraison, l'attention de l'âme est sou-



vent aidée par une certaine variété dans les actes. En ce cas, l'âme fera bien d'y recourir.

## Chapitre III

### Préparation et lecture

#### *1. Y a-t-il différentes sortes de préparation à l'oraison ?*

Les auteurs carmélitains distinguent souvent une double préparation : la préparation « prochaine » par laquelle l'âme se met en contact immédiat avec Dieu pour commencer l'intime conversation avec lui, et la préparation « éloignée » par laquelle l'âme dispose ses puissances à se recueillir aisément en Dieu.

#### *2. Qu'est-il demandé pour que les puissances de l'âme soient disposées à se recueillir ?*

Il est nécessaire qu'elles ne soient pas absorbées à l'excès par les créatures et que soit cultivée leur tendance à s'occuper de Dieu. Pour favoriser ces dispositions, il y a l'appoint des deux éléments qui constituent la préparation éloignée. Le premier élément, car il s'agit d'écarter un obstacle, est « négatif », le second, destiné à produire une qualité, est « positif ».

#### *3. Quel est l'élément négatif de la préparation éloignée ?*

Fuir les distractions de l'esprit et les attachements du cœur. Pour que la pratique de l'amour de Dieu soit facile, il faut avoir le cœur libre : cela demande un grand détachement des créatures. Qui veut aimer beaucoup doit réserver à Dieu la vigueur et la tendresse de son affection et ne pas l'éparpiller dans les personnes et les choses, qui enchaînent facilement le cœur non gardé. D'autre part, la liberté de l'esprit ne s'atteint pas sans une grande mortification des sens, qui sont des fenêtres ouvertes sur les choses terrestres, ni sans le contrôle de la mémoire qui nous ramène dans le monde par les souvenirs, si bien que l'esprit doit éviter les pensées inutiles. Il faut donc surveiller le cœur et l'esprit.

#### *4. Quel est l'élément positif de la préparation éloignée ?*

L'exercice de la présence de Dieu, que nous chercherons à rendre continu, autant qu'il y aura moyen. Par ce saint exercice, qui recueille en Dieu

notre pensée et notre volonté, nous conservons un certain contact avec Dieu, même au milieu des occupations les plus matérielles, et nous conversons souvent avec lui pendant le jour. La fidélité à cette pratique crée donc en nous une certaine facilité à parler avec Dieu, comme aussi une certaine aisance à nous mettre en contact plus intime avec lui, ce en quoi consiste la préparation prochaine.

*5. Quelle attitude spirituelle aide davantage l'âme pour ce contact avec Dieu ?*

L'attitude d'une humble confiance, qui nous met devant Dieu dans la position qui nous convient le plus. Dieu, en effet, est notre Père et il veut que nous nous comportions envers lui comme des enfants indigents. Nous ancrerons en nous le sentiment de notre pauvreté par le souvenir de nos nombreuses fautes qui mettent à nu notre misère. Loin donc de nous replier sur nous-mêmes, ou de nous décourager à la vue de notre petitesse, nous chercherons refuge dans les bras de Jésus qui nous a dit : « Sans moi vous ne pouvez rien faire », nous invitant ainsi à recourir à lui ; voilà pourquoi sainte Thérèse nous invite à examiner notre conscience au début de l'oraison, à réciter le *Confiteor* et puis à chercher la compagnie de Jésus.

*6. Quelle est la manière la plus pratique de mettre l'âme près de Dieu ?*

Toute manière de se mettre dans la présence de Dieu est utile à ce dessein, pourvu qu'on s'y exerce avec une grande application et intensité. Il y a cependant deux manières spécialement indiquées pour l'oraison : se mettre en présence de la très sainte eucharistie (nous faisons, en effet, oraison devant l'auguste sacrement) et se recueillir dans son âme, en faisant attention aux trois Personnes divines qui habitent dans l'âme en état de grâce et s'offrent à elle pour en être connues et aimées.

Pour commencer le colloque avec « Dieu présent », nous nous rappellerons le sujet choisi dans la lecture.

*7. A quel moment doit se faire cette lecture ?*

De préférence avant d'aller à l'oraison, c'est-à-dire pendant le quart d'heure qu'on nous accorde pour nous préparer. Si nous n'avions pu y vaquer alors, nous pourrions la faire au début de l'oraison. Dans les communautés religieuses, il est d'usage de faire une courte lecture à haute voix au début de l'exercice d'oraison mentale.

8. *A quoi sert la lecture « en commun » ?*

Elle a pour but d'offrir un sujet de méditation à qui en serait dépourvu. Il n'est cependant aucune obligation de se servir du point qu'on lit. D'ordinaire, les âmes viennent à l'oraison avec un sujet préparé par la lecture faite en particulier. Mais si, à ce moment, le point qui est lu nous attire plus que le sujet choisi, nous pouvons changer notre thème, usant en cela de la plus grande liberté.

9. *La lecture doit-elle toujours servir à préparer un sujet de méditation ?*

Telle est sa destination originnaire et c'est ce qui la distingue de la « lecture spirituelle », laquelle a un but plus large : celui d'instruire dans les choses de l'esprit. La lecture dont nous parlons sert au contraire à nous fournir immédiatement une vérité, que nous pénétrons par la réflexion, pour en tirer une conviction plus profonde de l'amour de Dieu pour nous.

Toutefois, pour les âmes qui ne font plus l'oraison sous sa forme méditative, mais qui sont parvenues à l'oraison que sainte Thérèse appelle « de recueillement » ou à une forme encore plus haute, la lecture ne sert plus tant à choisir un sujet, mais plutôt à recueillir l'âme, en la disposant suavement à goûter dans l'oraison le repos en Dieu.

10. *Quels livres devons-nous choisir de préférence pour faire cette lecture ?*

Cela dépend du but de la lecture.

Quand il s'agit de trouver un sujet de méditation, pourront servir à ce dessein, outre les livres appelés « recueils » de méditations, tous ceux qui mettent en lumière les multiples manifestations de l'amour de Dieu pour nous. Il sera cependant bon que nous nous servions de livres déjà connus.

Quand il s'agit de lire uniquement pour recueillir l'esprit, tout écrit qui inspire un intense amour de Dieu sera utile. Les ouvrages de nos saints appartiennent à cette catégorie. Le choix des livres est donc conditionné par le but immédiat de la lecture ; mais la culture et l'âge spirituel de la personne devront aussi être considérés dans ce choix. Des livres trop élevés, soit intellectuellement, soit spirituellement, seront peu compris et causeront nécessairement l'aridité.

11. *Pouvons-nous faire également notre lecture dans la « vie des saints » ?*

Ces vies ne sont pas davantage exclues, surtout parce que beaucoup d'âmes se sentent plus touchées par l'exemple des saints, qui ont vécu la doctrine spirituelle, que par son exposé spéculatif. Il faut cependant ne pas les lire pour satisfaire la curiosité et ne pas prolonger inutilement notre lecture. Aussi convient-il de ne pas lire comme préparation à la méditation une vie « nouvelle », parce qu'elle excite trop l'imagination. Il vaudra mieux se contenter de quelque « profil synthétique » d'une figure étudiée antérieurement.

12. *Comment devons-nous lire ?*

Il faut lire, avant tout, avec attention, puisque le but de la lecture est de « trouver » un sujet de conversation avec le Seigneur. D'où la nécessité de parcourir le texte posément, sous peine de laisser échapper bien des lumières. On lira, en outre, avec *dévotion et recueillement* parce que cette bonne disposition du cœur, favorisant en nous la *recherche* de quelque chose d'utile pour l'âme, nous rend plus attentifs et plus « sensibles » aux bonnes idées. Nous pourrions alors prévoir plus facilement les thèmes féconds et aussi préparer en quelque manière les affections que nous désirons exprimer et les résolutions que nous voulons prendre.

Tout cela sans trop *nous lier*, parce que le but de la lecture est simplement de nous aider selon nos besoins.

Ajoutons encore une remarque : si elle est faite en commun, la lecture doit être courte, pour ne pas ennuyer les confrères qui ne s'en servent pas, or ceux-ci sont nombreux.

13. *Pouvons-nous reprendre la lecture pendant l'oraison ?*

Cela n'est pas exclu et pourra être même indiqué en quelque occasion particulière. Sainte Thérèse n'allait jamais à l'oraison sans porter un livre avec elle. Il nous arrivera parfois de nous trouver si distraits que la manière la plus pratique de revenir au Seigneur sera de donner à l'esprit une bonne pensée par la lecture. De même, quand dans la méditation et l'entretien avec Dieu l'attention est rendue difficile par un peu de fatigue, il est souvent opportun de tenir notre thème de méditation sous les yeux. C'est une aide extérieure pour notre attention. Qu'on se garde cependant de transformer l'oraison en une simple lecture. L'oraison doit rester au moins une lecture méditée, dans laquelle nous nous arrêtons pour laisser

place aux affections et aux résolutions. Alors la lecture elle-même devient un instrument de notre conversation avec Dieu.

## Chapitre IV

### La méditation et le colloque

*1. La méditation est-elle toujours traitée de la même manière chez les auteurs carmes ?*

On note chez les auteurs carmes quelques différences dans la manière de présenter la méditation, mais tous sont d'accord pour l'essentiel. Certains en parlent sans en démarquer les divers éléments ; d'autres distinguent de la réflexion méditative le colloque affectueux auquel conduit la réflexion, et ils appellent ce colloque « contemplation ». D'autres enfin séparent dans la partie méditative elle-même la représentation et la réflexion.

Qui ne classe pas explicitement ces divers éléments y fait toutefois quelque allusion.

Nous pouvons donc affirmer que la plupart de nos auteurs carmes distinguent trois éléments dans la méditation :

- 1° la *représentation*, œuvre de l'imagination ;
- 2° la *réflexion*, œuvre de l'intelligence ;
- 3° le *colloque*, œuvre de la volonté.

*2. En quoi consiste la représentation ?*

C'est une activité de l'imagination avec laquelle nous formons *au-dedans de nous*, c'est-à-dire sans avoir les objets présents, une espèce de tableau ou de représentation du mystère que nous voulons méditer ou, selon les cas, des objets sensibles par lesquels notre réflexion s'élève à Dieu.

*3. A quoi doit servir la représentation ?*

Son but est de rendre plus facile le travail de la réflexion qui s'appuie naturellement sur les représentations de l'imagination. Il est en effet facile de penser à la flagellation devant une image. Celle-ci offre l'avantage de fixer en quelque manière la fantaisie, qui, sans un objet sur quoi se poser, divague facilement, alors qu'une certaine stabilité de la connaissance imaginative aide celle de la connaissance intellectuelle.

#### 4. *La représentation est-elle toujours nécessaire ?*

Les auteurs carmes n’insistent pas beaucoup sur la nécessité de cet élément de la méditation, mais ils nous indiquent plutôt de quelle manière il peut nous être utile. Cette utilité est évidente quand il s’agit de considérer la vie du Christ ou des saints. Même dans la considération des mystères les plus abstraits, par exemple les attributs divins, l’intelligence peut partir des choses sensibles représentées par l’imagination. Il nous est ainsi loisible de nous élever des beautés de la nature jusqu’à Dieu, beauté suprême.

Les théologiens carmes distinguent par rapport à cette partie divers cas dans lesquels peut se trouver celui qui médite. Certaines personnes ont une imagination vive, capables de représenter les choses avec aisance ; d’autres au contraire se sentent quasi incapables de construire une figure quelconque. Les premières feront bien d’user de leur facilité de représentation, les dernières auront profit de savoir que ce n’est pas un exercice à faire à tout prix. Pour être utiles, les représentations imaginatives ne doivent pas être très parfaites : une représentation plutôt vague peut suffire.

#### 5. *De quelle manière la représentation doit-elle être formée ?*

Nous pouvons indiquer trois règles :

1° Il faut certainement y appliquer notre attention sinon on ne fait rien de sérieux ; mais il ne convient pas cependant d’exciter trop l’imagination comme pour voir « au vif » le sujet que nous voulons méditer. Surtout les personnes qui ont l’imagination trop vive tâcheront de procéder avec une grande simplicité parce que, autrement, l’imagination pourrait entraîner dans l’illusion et leur faire croire qu’elles ont des visions.

2° Quant à ce qui regarde la perfection de la représentation, il n’est pas conseillé de préciser les détails. Les auteurs carmes ont également noté qu’une représentation plutôt schématique peut suffire à une personne douée de peu d’imagination. Une représentation un peu précise est plus utile parce qu’elle fixe plus aisément la pensée. Les auteurs carmes ne parlent jamais de ce qu’on appelle « l’application des sens ».

3° Il n’est pas nécessaire de consacrer beaucoup de temps à former la représentation ; quelques instants suffisent, mais il va de soi que nous pourrions la tenir présente pendant tout le temps de la méditation. Si nous y parvenons, nous y trouverons encore l’avantage d’éviter plus facilement les distractions.

Concluons en disant que, sans être à vrai dire nécessaire, la représentation est souvent utile et l’âme qui y réussit ne doit pas se priver de cette

aide. Celui qui au contraire y trouverait plutôt un embarras pourrait l'omettre et commencer sans plus par la réflexion.

### 6. *La réflexion ou « considération » est-elle importante ?*

La réflexion est le premier des éléments directement constitutifs de la méditation, laquelle consiste en un certain travail discursif de l'intelligence. Il reste toutefois acquis que même cet élément doit être subordonné au suivant, c'est-à-dire à la conversation affectueuse avec Dieu, qui doit trouver dans la méditation son fondement et son stimulant.

### 7. *Ce travail de l'intelligence doit-il durer longtemps ?*

Sa subordination à la conversation affectueuse indique qu'il doit seulement durer autant qu'il suffit pour conduire l'âme à cette conversation, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il produise dans l'âme la conviction profonde qu'elle est aimée de Dieu et invitée à l'aimer en retour. Nous tomberions cependant dans l'erreur si nous croyions pouvoir interrompre ou mettre de côté la réflexion dès que nous sentons quelque pieuse affection, laquelle pourrait s'évanouir soudain en nous laissant dans le vide ; il faut au contraire insister jusqu'à ce que la volonté se soit sûrement mise en branle au point de pouvoir rester au moins quelques temps dans son attitude affectueuse.

### 8. *Cette réflexion doit-elle être faite « méthodiquement » ?*

Elle le pourra. Aussi sainte Thérèse, suivant en cela d'autres auteurs contemporains, conseille-t-elle dans la méditation de la passion de Jésus de considérer : « Qui souffre ? Que souffre-t-il ? Pourquoi ? Avec quelles dispositions ? » Il n'est cependant pas nécessaire qu'il y ait un ordre si rigoureux dans notre manière d'enchaîner les arguments, et l'on peut sans dommage passer librement d'une pensée à une autre, pourvu que cela conduise au but qu'on s'est proposé de mieux comprendre l'amour de Dieu pour nous qui se manifeste dans le mystère médité.

### 9. *Comment feront les âmes qui « ne peuvent pas méditer » ?*

Aux âmes qui, à cause d'une certaine mobilité de l'imagination et de la pensée, éprouvent une très grande difficulté de s'arrêter à une idée déterminée pour l'approfondir par des réflexions quelque peu ordonnées, sainte Thérèse enseigne une autre manière d'enchaîner certaines pensées qui excitent l'amour. Cette méthode consiste à réciter très lentement une prière vocale pleine de substance en s'arrêtant à considérer avec attention le sens

des paroles et à en prendre occasion pour former quelques réflexions et pour exprimer des affections.

10. *Quand débute le colloque affectueux ?*

Il peut commencer dès que l'âme a fait naître en elle-même la vive conviction qu'elle doit répondre par l'amour à l'amour de Dieu pour elle. Tout dépend donc de la facilité avec laquelle une âme se met dans cette nécessaire disposition. Cette facilité peut s'acquérir par la pratique.

11. *Que dit-on dans ce colloque ?*

L'âme exprime surtout à Dieu sa volonté de l'aimer et de lui montrer son amour : prenant son motif d'un mystère particulier, elle s'y reportera de mille manières et le colloque revêtira ainsi les formes les plus variées. Notez que l'âme peut exprimer son amour non seulement à la très Sainte Trinité, mais aussi à Jésus ; il lui est aussi loisible de parler affectueusement aux saints.

12. *De quelle manière se fait ce colloque ?*

De la manière la plus variée. Nous pouvons exprimer notre affection avec des paroles prononcées vocalement ; mais nous pouvons encore le faire d'une manière purement *intérieure*, c'est-à-dire avec des expressions du cœur ou de la volonté. Ces expressions peuvent être brèves et se succéder avec une certaine fréquence ou bien se prolonger quelque peu, en ne se répétant qu'à intervalles assez longs ; l'âme peut même encore se contenter de tenir affectueusement compagnie à Dieu.

13. *La conversation doit-elle être continue ?*

Nous pouvons répondre que *oui*, en ce sens que l'âme doit rester en conversation avec le Seigneur, mais *non* en ce sens qu'elle devrait « parler » continuellement. Aussi les auteurs carmes enseignent-ils expressément que, du côté de l'âme, cette conversation ne doit pas être trop longue ou agitée, mais plutôt paisible et maintes fois interrompue, comme pour permettre à l'âme d'écouter la réponse de Dieu.

14. *Dieu parle-t-il dans ce colloque ?*

Si nous étions seuls à parler, notre « colloque » n'en serait pas un ; d'autre part, sainte Thérèse a enseigné que Dieu parle à l'âme lorsqu'elle le prie de tout son cœur. On ne doit pas croire pour autant que Dieu fait re-



tentir sa voix d'une manière matérielle. Il répond à l'âme en lui envoyant des grâces de lumière et d'amour au moyen desquelles l'âme comprend mieux les voies de Dieu et se sent plus grandement enflammée à y entrer avec générosité. Écouter consiste donc pour l'âme à accepter ces grâces et à s'y arrêter en cherchant à en profiter.

### 15. *Pourquoi ce colloque est-il appelé « contemplation » ?*

Parce qu'au moment où elle parle avec Dieu et écoute, l'âme ne continue pas à raisonner comme elle le faisait pendant la méditation, mais elle se contente de faire attention d'une manière générale au mystère qu'elle est arrivée à mieux comprendre au moyen de la méditation ou même elle regarde simplement Jésus ou le Père céleste avec qui elle parle. Dans ce simple regard se vérifie la notion traditionnelle de la *contemplation* (simple regard qui pénètre la vérité). Et comme dans le colloque Dieu a coutume de communiquer à l'âme sa lumière, également sous cet aspect se vérifie en quelque manière dans cet entretien ce qui est dans un sens plus plénier le propre de la véritable contemplation, à savoir une infusion de la lumière céleste.

### 16. *Combien de temps ce colloque peut-il se prolonger ?*

Il n'y a pas de limites : il peut même occuper totalement le temps de l'oraison. Bien plus, la simplification de l'oraison consiste proprement à rendre plus rares les réflexions pour donner plus de place aux affections et à donner peu à peu à celles-ci une forme plus calme par des actes prolongés. Il n'est cependant pas facile pour l'âme dans les débuts de s'arrêter tant de temps à exprimer uniquement son amour. Voilà pourquoi on peut alors recourir aux derniers actes de l'oraison, c'est-à-dire à l'action de grâces, à l'offrande et à la demande.

### 17. *Pourquoi remercier Dieu ?*

Beaucoup de motifs poussent l'âme à exprimer sa gratitude au Seigneur. Nous avons tant reçu de lui, même à titre personnel, soit dans l'ordre de la nature, soit dans l'ordre de la grâce. Être de parents catholiques et avoir été baptisé sans retard, avoir été élevé dans la vraie religion et surtout avoir été favorisé de la vocation, autant de bienfaits gratuits du Seigneur pour lesquels nous ne pourrions jamais assez lui dire merci. Et puis, de quelles grâces Dieu nous entoure sans cesse ! Même l'exercice de l'oraison est un appel de lui à pénétrer davantage dans l'esprit de notre état. Nous devons nous montrer reconnaissants de toutes ces largesses.

Ajoutez à cela la bonté du Seigneur envers les personnes pour lesquelles nous manifestons de l'intérêt : nos amis, nos bienfaiteurs, les personnes confiées à nos soins. Nous pouvons enfin remercier non seulement le Seigneur, mais encore la sainte Vierge et les saints pour leur intercession en notre faveur.

### 18. *Que pouvons-nous « offrir à Dieu » ?*

Ayant tout reçu de Dieu, il est louable de notre part de nous offrir entièrement à lui en protestant que nous voulons employer toutes nos forces à son service. Comme notre sainte profession est une consécration de toute notre vie à Dieu, nous pourrons aussi la renouveler avec à-propos. Il ne faut toutefois pas nous contenter de ces offrandes générales qui, à cause de leur indétermination, n'exercent pas toujours une grande influence sur notre manière d'agir. Il est bon par conséquent de descendre à quelque résolution particulière et d'offrir au Seigneur notre volonté de pratiquer telle ou telle vertu, de lutter généreusement contre une tentation, d'accepter de bon cœur une épreuve ou une souffrance. Par ces fermes propos bien nets nous mettons l'oraison en contact plus étroit avec notre vie quotidienne. Voilà pourquoi il est conseillé à tous de finir l'oraison par une résolution pratique, même si l'âme ne fait pas « l'offrande ».

### 19. *Pour qui faut-il prier ?*

Notre grande indigence nous presse à recourir continuellement à la prière. Après avoir enseigné que *sans lui nous ne pouvons rien faire*, Jésus a ajouté : « Demandez et vous recevrez, frappez et l'on vous ouvrira. » Notre progrès spirituel dépend donc extrêmement de la prière que nous ferons par conséquent avec confiance et insistance. Nous devons en outre prier pour les autres, pour leurs nécessités temporelles et spirituelles, surtout pour leur salut et leur sanctification. Nous nous intéresserons non seulement aux âmes en particulier, mais aussi à la société chrétienne, aux Ordres religieux, à notre famille spirituelle, à la sainte Église. Sachant pourtant que les âmes chères au Seigneur sont plus puissantes sur son cœur, désireux d'obtenir beaucoup de lui, nous chercherons à nous rendre agréables à sa majesté par une vie détachée du monde et orientée uniquement vers la recherche de son intimité. De cette manière l'âme réalisera l'idéal proposé par sainte Thérèse à ses filles, devenir une amie intime du Seigneur qui se sert de cette amitié pour faire descendre sur le monde les grâces divines.

## Chapitre V

### Les difficultés de l'oraison

1. *Quelles sont les principales difficultés qui se rencontrent dans l'oraison ?*

Comme l'oraison consiste à élever son esprit vers Dieu, en d'autres termes à s'occuper de lui par la pensée et l'affection, les difficultés dans l'oraison surgissent de tout ce qui empêche ou rend plus ardue cette double application de notre esprit. Par rapport à la connaissance, ce sont les *distractions*, par rapport à l'affection, ce sont les *aridités*.

2. *Qu'entend-on par « distraction » ?*

Nous entendons par *distraktion* l'intrusion dans la prière de pensées incompatibles avec l'exercice que nous sommes en train de faire. Celles-ci nous poussent à nous occuper d'autre chose. Cet assaut de pensées étrangères et même contraires au recueillement de l'intelligence en Dieu peut avoir lieu de deux manières : volontairement ou involontairement. Il y a une grande différence entre l'une et l'autre de ces manières.

3. *En quoi consiste la distraction volontaire ?*

La distraction volontaire consiste dans l'introduction voulue ou dans l'admission consentie de pensées qui font dévier notre intelligence de l'objet divin dont elle était occupée. En se distrayant volontairement l'âme suspend ou tout au moins interrompt l'oraison. Si elle le fait sans un motif suffisant, elle se rend en outre coupable d'irrévérence envers le Seigneur. Plutôt qu'une difficulté, la distraction volontaire dans l'oraison constitue donc une infidélité. Si au contraire la pensée inopportune qui se présente à l'esprit n'est pas acceptée, la distraction est dite involontaire.

4. *Quelles sont les causes des distractions involontaires ?*

Nous devons reconnaître une double cause : la première occasionnelle, la seconde naturelle. La première est constituée par les impressions de nos sens ; la seconde par les tendances intimes de notre nature, qui engendrent spontanément en nous des images et des pensées. Nous pouvons donc distinguer d'après leur origine des *distraktions extérieures* et des *distraktions intérieures*.

5. *Peut-on éviter les distractions dans l'oraison ?*

Les distractions *extérieures* peuvent être évitées en grande partie par la garde attentive de nos sens et surtout en choisissant pour prier un endroit retiré, comme le conseille Notre-Seigneur Jésus-Christ dans le saint Évangile. Nous écarterons beaucoup de distractions causées par les yeux en les tenant fermés ou en les fixant sur un objet religieux ou sur le livre de méditation. Il est beaucoup plus difficile au contraire d'éviter les distractions *intérieures*.

6. *D'où vient cette difficulté spéciale ?*

La difficulté particulière d'éviter les distractions intérieures dérive de la spontanéité des tendances naturelles qui sont le fond intime de notre être. Elles se manifestent par la facile apparition d'images et de pensées qui ont rapport aux choses que nous aimons ou que nous craignons. Quand notre attention est fixée sur l'objet de notre considération, ce monde intérieur lié à ces tendances spontanées demeure plus ou moins dans l'obscurité, mais, dès que la force de l'attention diminue, il tend à se faire sentir. Alors apparaissent dans notre conscience des pensées et des souvenirs qui peuvent même contraster beaucoup avec l'acte de l'oraison que nous sommes en train d'accomplir.

7. *Peut-on obvier aux distractions intérieures ?*

Oui, il y a un moyen, au moins dans une certaine mesure, d'y porter remède, tant directement qu'indirectement. La manière de résister *directement* à ces distractions consiste à reporter notre attention sur l'objet religieux que nous sommes en train de considérer ou simplement sur Dieu en faisant un acte de foi et d'amour. La tactique *indirecte* consiste à intensifier notre vie spirituelle. En devenant plus profonde, celle-ci acquiert une nouvelle énergie qui renforcera la tendance de notre esprit vers Dieu en contrariant les tendances naturelles qui nous en distraient. On conçoit qu'un pareil résultat ne s'obtiendra pas très vite, mais qu'il sera le fruit d'une longue application à la vie intérieure.

8. *Les distractions intérieures sont-elles parfois « inévitables » ?*

Oui, justement à cause de leur spontanéité. Surtout quand l'âme éprouve de la difficulté à fixer son attention, les distractions intérieures peuvent être fort envahissantes, insistantes, ennuyeuses. Cette peine à fixer l'attention dérive parfois d'une cause accidentelle. Elle peut aussi provenir d'une disposition habituelle, comme dans le cas de certains tem-

péraments très mobiles. Si l'âme continue néanmoins à éprouver du déplaisir à se voir distraite et fait son possible pour demeurer attentive à Dieu, ces distractions douloureuses, loin de lui nuire, se transforment pour elle en instrument de purification morale et sont une occasion de mérite surnaturel.

### 9. *Qu'entend-on par aridité ?*

L'aridité est la suppression du réconfort de l'âme qu'elle sent souvent dans la vie spirituelle, surtout dans les premiers temps qui suivent sa conversion à une vie meilleure. L'âme qui prend conscience qu'elle possède une vie spirituelle plus intense en éprouve en effet une certaine joie, car c'est une loi psychologique que l'homme se réjouit quand il se sait posséder un grand bien. La vie spirituelle intense ne consiste cependant pas dans ce réconfort et ne l'exige même pas. Aussi bien, peut-elle exister et se développer en dehors de toute consolation parce que la dévotion véritable consiste uniquement dans la promptitude de la volonté au service de Dieu.

### 10. *L'aridité est-elle un mal ?*

La qualité morale de l'aridité dépend de la cause qui la produit. Si le réconfort disparaît dans l'âme, mais si la résolution de se donner toute au Seigneur subsiste dans la volonté, loin d'être un mal, l'aridité pourra être occasion de bien. Si au contraire l'aridité dérive de l'affaiblissement de la volonté, elle marque un recul dans la vie spirituelle.

### 11. *Y a-t-il des aridités coupables ?*

Bien sûr ; il y en a qui ont leur source dans notre infidélité. Celle-ci peut être plus ou moins grande. L'âme appelée de Dieu à une vie généreuse et mortifiée, qui après avoir correspondu quelque temps à la grâce, se donne à la recherche de petites satisfactions humaines, n'est plus fidèle à l'invitation du Seigneur, mais perd sa ferveur primitive et demeure avec une volonté affaiblie. Mais plus infidèle encore est l'âme qui tombe dans la tiédeur en commettant délibérément des péchés véniels. Il est naturel qu'une telle âme ne peut exprimer avec force son amour au Seigneur, précisément parce qu'elle n'est pas demeurée vigoureuse. Elle tombe donc dans l'aridité. L'unique moyen d'y remédier est de se corriger en revenant à la générosité première.

*12. Existe-t-il des aridités dont les causes ne dépendent pas de la volonté ?*

Sans doute y en a-t-il ; les circonstances mêmes dans lesquelles la vie humaine évolue sont souvent des occasions d'aridité. Elles peuvent provoquer en nous un sentiment de malaise qui nous prive de tout réconfort dans les exercices spirituels : fatigue physique et somnolence, indispositions physiques, préoccupations pénibles et absorbantes, petits heurts et incompréhensions, tout cela signifie pour nous autant de causes de pesanteur, d'énervement, d'accablement qui mettent l'esprit dans un douloureux état où disparaît toute joie paisible et tranquille. Dans cette forme d'aridité l'âme doit s'armer de patience, sachant qu'en la supportant pour l'amour de Dieu elle lui offre un sacrifice très agréable qui prouve la réalité de son amour.

*13. L'aridité peut-elle aussi provenir de Dieu ?*

Assurément et même dans le cas susdit nous devons affirmer qu'elle est causée par Dieu puisque toutes les circonstances de la vie sont réglées par la Providence. Mais parfois la suppression du réconfort que l'âme sent dans l'oraison est plus directement l'œuvre de Dieu, et précisément lorsqu'il met l'âme dans l'impossibilité de méditer avec l'aide de l'imagination et de s'exercer comme auparavant dans des actes sentis d'amour. C'est là un phénomène très commun aux âmes intérieures après quelque temps de fervente application à la vie d'oraison. Saint Jean de la Croix enseigne que par cette sorte d'aridité le Seigneur invite les âmes à une forme plus simple d'oraison qu'il appelle une « contemplation initiale ».

*14. Comment l'âme doit-elle se comporter dans cette aridité ?*

L'âme ne doit pas persister à vouloir continuer la méditation comme elle se croit souvent obligée de faire ; elle doit au contraire l'omettre tout simplement et s'appliquer à rester tranquille en présence de Dieu, faisant attention à lui par un simple regard de foi et désirant lui faire plaisir coûte que coûte. Peu à peu ce regard de foi deviendra plus facile et plus amoureux et l'âme passera graduellement d'un état pénible d'aridité à un paisible repos en Dieu.

15. *Comment l'âme peut-elle savoir que son aridité provient de Dieu ?*

Un signe que l'aridité provient de Dieu est que l'âme persévère dans l'exercice des vertus et de la prière, bien qu'elle n'y sente que du dégoût. Comme l'application à la vertu est beaucoup plus difficile en ces circonstances, l'âme y trouvera moins de succès, mais ses efforts répétés démontrent que sa volonté est demeurée résolue. Pareille aridité ne procède donc pas d'une faiblesse coupable du vouloir, mais est l'œuvre du Seigneur.

16. *Quel but Dieu poursuit-il en envoyant l'aridité à l'âme ?*

Par cette épreuve, Dieu a en vue de délivrer l'âme des enfantillages de la sensibilité pour la transporter sur le terrain plus solide et plus dur de la volonté. Ne trouvant plus aucune pâture pour sa vie spirituelle dans les belles représentations et les douces émotions de naguère (quand tout allait bien), l'âme se voit contrainte de s'agripper avec la volonté aux exercices de foi et d'amour. Comme tel est le bon plaisir divin, l'œuvre de la grâce se conjugue avec l'effort de l'âme. Indubitablement celle-ci fera de grands progrès dans sa vie spirituelle. L'aridité envoyée par le Seigneur, outre son cachet d'épreuve, est donc une grâce très précieuse à laquelle l'âme, loin de se décourager, cherchera à correspondre généreusement.

## Chapitre VI

### La présence de Dieu

1. *Qu'est-ce que la présence de Dieu ?*

La présence de Dieu est un exercice de la vie spirituelle destiné à nous maintenir en contact avec Dieu dans nos diverses occupations quotidiennes. C'est en quelque sorte une oraison mentale qui se prolonge durant la journée tout entière. Comme l'oraison mentale, elle se compose de deux éléments : pensée et affection. Il s'agit en effet de penser à Dieu et de tenir son cœur orienté vers lui.

2. *Quel est l'élément principal de la présence de Dieu ?*

L'élément principal n'est pas la pensée, comme beaucoup le croient, mais l'affection, comme dans l'oraison mentale : la pensée sert à orienter le cœur ou la volonté vers Dieu, et ensuite, par la volonté, l'âme s'unit plus intimement au Seigneur et dirige vers lui toute son activité. Il est du reste

plus facile de demeurer longtemps en contact avec Dieu au moyen de la volonté que par l'intelligence.

### *3. D'où vient cette différence ?*

La différence entre la facilité d'application de l'intelligence et celle de la volonté dérive du fait qu'il n'est pratiquement pas possible de penser à Dieu d'une manière ininterrompue, étant donné que, maintes fois nos occupations réclament toute notre attention et que nous n'avons pas la faculté de penser en même temps à deux choses différentes. Au contraire, alors même que l'intelligence est entièrement occupée au travail que nous sommes en train de faire, le cœur peut rester orienté vers Dieu, parce que, même si le travail était distrayant de sa nature, nous pourrions toujours le faire pour le Seigneur, c'est-à-dire pour accomplir sa volonté et pour le glorifier.

### *4. Comment tiendrons-nous plus facilement notre cœur orienté vers Dieu ?*

Nous pouvons le faire en nourrissant l'affection par des petits exercices affectifs comme sont les oraisons jaculatoires, les pieuses invocations, l'offrande de nos actions, les appels à l'aide céleste ou par de très courtes conversations avec Dieu dans lesquelles nous lui manifestons notre amour et notre confiance... Cela ne nous sera cependant pas possible si la pensée de Dieu ne se présente pas souvent à notre esprit.

### *5. Y a-t-il quelque procédé pour rappeler fréquemment la pensée de Dieu à notre intelligence ?*

Il y a pour cela diverses méthodes. On distingue d'ordinaire les formes de l'exercice de la présence de Dieu d'après les moyens employés pour rappeler cette pensée à l'esprit. Ainsi parlons-nous de la présence de Dieu « externe », « imaginative » et « intellectuelle ».

### *6. En quoi consiste la pratique de la pensée de Dieu « externe » ?*

Elle consiste à nous servir d'un objet extérieur à nous pour penser souvent au Seigneur. Un crucifix que nous portons toujours avec nous, en le mettant devant nous pendant le travail, en le baisant, en le vénérant, maintiendra vif en nous le souvenir de Notre-Seigneur Jésus-Christ et nous fournira l'occasion de lui parler affectueusement. De même encore le souvenir de la présence eucharistique dans la chapelle de la maison que nous



habitons et à laquelle nous revenons sans cesse par la pensée peut nous aider beaucoup à nous tenir en contact avec Dieu et à nous inciter à converser avec lui. Il en va de même pour les images pieuses, etc.

7. *En quoi consiste la pratique de la présence de Dieu « imaginative » ?*

Cette pratique consiste à nous représenter par l'imagination que le Seigneur, Notre-Dame ou quelque saint sont très près de nous et nous accompagnent partout ; nous cherchons à nous adresser à eux par de brèves paroles toutes spontanées ou par l'un des divers exercices affectifs auxquels nous avons fait allusion ci-dessus. Toutes les personnes ne pratiquent pas cependant avec succès ce genre d'exercice de la présence de Dieu qui requiert une imagination vive et une maîtrise complète sur cette faculté.

8. *Une pareille représentation ne manque-t-elle pas de vérité ?*

En aucune manière, parce que si la sainte humanité du Christ ou Notre-Dame ou les saints ne nous sont pas présents physiquement, ils sont toutefois moralement présents, du fait que les saints et Notre-Dame nous voient dans l'essence divine qu'ils contemplant et sont ainsi en relation avec nous et parce que l'humanité du Christ exerce sur nous une influence même physique dans la communication de la grâce. Cette relation *spirituelle*, nous pouvons fort bien nous la représenter en nous figurant être dans la compagnie du Seigneur et des saints.

9. *Pouvons-nous donc faire l'exercice de la présence de Dieu en nous tournant aussi vers les saints ?*

Évidemment ; parce qu'également le souvenir de Notre-Dame et des saints aide à orienter notre cœur et nos actions vers le Seigneur. Or, dans cette orientation de la volonté se trouve l'élément le plus essentiel de la présence de Dieu.

10. *Qu'est-ce que la pratique de la présence de Dieu « intellectuelle » ?*

La pratique de la présence de Dieu « intellectuelle » est celle par laquelle nous rappelons à l'esprit le souvenir de Dieu au moyen d'une pensée de foi. L'âme se souvient par exemple de la présence continue de la très Sainte Trinité en elle et cherche à plaire aux hôtes divins ; ou bien elle

considère que ses devoirs sont pour elle la manifestation de la volonté divine et elle s'unit constamment à ce bon plaisir divin ; avec la lumière surnaturelle elle « voit » que toutes les circonstances de sa vie sont disposées par la Providence et elle répète à son Père céleste : « Je suis contente de tout » ; ou encore, sachant que Dieu la regarde toujours, elle cherche à faire chaque chose de la manière qui peut la rendre plus agréable aux yeux du Très-Haut, etc.

*11. Quelle est la meilleure manière de faire l'exercice de la présence de Dieu ?*

La meilleure manière de faire cet exercice est celle qui convient le mieux à notre mentalité et cela ne se détermine pas a priori ou par le raisonnement, mais par l'expérience. Qu'on remarque toutefois que nous ne devons pas nous attacher à une manière exclusive ou à une forme déterminée, mais nous pouvons très bien les varier selon les circonstances. D'ordinaire pourtant, nous donnerons notre préférence à une forme particulière de cet exercice et nous choisirons celle qui s'est montrée la plus utile pour nous. Il est donc loisible d'user ici encore d'une sainte liberté.

*12. L'exercice de la présence de Dieu peut-il s'unir aux actions naturelles les plus ordinaires et même à celles qui nous procurent une détente ?*

Indubitablement nous trouverons dans cet exercice la manière la plus pratique de sanctifier ces actions. Même en mangeant nous pouvons élever notre cœur vers Dieu et au lieu de chercher une satisfaction nous appliquer à prendre la nourriture avec une sainte indifférence en vue de restaurer nos forces pour servir Dieu avec plus d'énergie. Saint Paul nous a enseigné : « Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, faites tout à la gloire de Dieu. » Il faut dire la même chose de nos récréations. Nous devons les offrir au Seigneur, ayant en vue d'acquérir de nouvelles énergies à employer pour son honneur. Il faut même que nous ordonnions notre repos à cette fin. Nous nous y préparerons en en faisant l'offrande explicite au Seigneur. Ainsi l'exercice de la présence de Dieu nous permettra de vivre, la journée tout entière, notre vie d'amour.

# LE SEL DE LA TERRE

*Donner le goût de la sagesse chrétienne*

*Revue trimestrielle  
de formation catholique*



Maintenir et conserver la saveur du sel de la doctrine quand tout autour devient insipide par la suite de l'abandon de Dieu, c'est le défi que la revue s'impose par son nom même. Le *Sel de la terre* vous offre tous les trois mois des articles simples, diversifiés, adaptés et d'une sûreté doctrinale éprouvée afin de nourrir votre vie spirituelle.

- **Simple**, le *Sel de la terre* ne requiert de ses lecteurs **aucun niveau spécial de connaissance** ; il s'adresse à tout catholique qui veut approfondir sa foi.
- **Diversifié**, le *Sel de la terre* propose à tous une **formation catholique vraiment complète** : études doctrinales et apologétiques, spiritualité et Écriture sainte, histoire et arts de la civilisation chrétienne viennent tour à tour nourrir votre intelligence.
- **Adapté**, le *Sel de la terre* présente les vérités religieuses **les plus utiles** à notre temps et dénonce les erreurs qui menacent aujourd'hui les intelligences.
- **Traditionnel**, le *Sel de la terre* est publié sous la responsabilité d'une communauté dominicaine qui se place **sous le patronage de saint Thomas d'Aquin**, pour la sûreté de la doctrine et la clarté de l'expression.

---

**Cet article vous a plu ?**

**Vous pouvez :**

[Vous  
abonner](#)

[Découvrir  
notre site](#)

[Faire  
un don](#)

**Trouvez plus de 1000 articles en accès libre !**