

# PRIÈRE D'ACCUEIL

CONSETEMENT À L'INSTANT PRÉSENT

Focaliser, ressentir et s'imprégner  
Accueillir  
Laisser aller

Nous reconnaissons que tout ce que Contemplative Outreach  
accomplit est l'œuvre du Saint-Esprit

Écrit, compilé et édité par Pamela Begeman, Mary Dwyer,  
Cherry Haisten, Gail Fietzpatrick-Hopler et Thérèse Saulnier.

Traduit par Bernard Desruisseaux  
avec la collaboration du groupe de prière du jeudi.  
PRIÈRE DE CONSETEMENT SHERBROOKE  
Mai 2016

EN HOMMAGE  
À  
MARY MROZOWSKI  
(1925-1993)

La créatrice et la mère spirituelle  
de la pratique de la prière d'accueil

*«I am where I need to be.  
Everything around me  
Includes and hides  
the sacred. »*  
Mary Mrozowski

## NOTRE RECONNAISSANCE

à

Père Carl J. Arico

Mary Dwyer

Cherry Haisten

Stéphanie Yachetta

Timothy Kooock

Cathy McCarthy

Thérèse Saulnier

Père Bill Sheehan

parce qu'ils ont partagé leur savoir et leur expérience au profit de cette pratique. Ils sont tous membres depuis longtemps du réseau Contemplative Outreach. Ils sont tous des exemples de ce que signifie être un contemplatif dans le monde.



## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	9
LA MAISON D'HÔTES .....	11
GUIDE D'UTILISATION DE CE DOCUMENT .....	12
Jour 1.....	14
QU'EN EST-IL DE LA CONDITION HUMAINE ? .....	14
Jour 2.....	16
LES TROIS PREMIÈRES SOURCES D'ÉNERGIE .....	16
Jour 3.....	19
LE FAUX MOI EN ACTION.....	19
Jour 4.....	22
LA THÉRAPIE DIVINE A BESOIN DE VOTRE CONSENTEMENT.....	22
Jour 5.....	24
L'ENSEIGNEMENT DES TENTATIONS .....	24
Jour 6.....	27
LA PRIÈRE D'ACCUEIL COMME PRIÈRE ET COMME PRATIQUE...	27
Jour 7.....	30
LA PRATIQUE DE LA PRIÈRE D'ACCUEIL .....	30
JOUR 8 .....	33
CONSENTEMENT ACTIF À L'INSTANT PRÉSENT .....	33
Jour 9.....	36
LE PREMIER MOUVEMENT .....	36

Jour 10 .....	38
LE DEUXIÈME MOUVEMENT : ACCUEILLIR .....	38
Jour 11 .....	40
EN UNION AVEC L'INHABITATION DE L'ESPRIT .....	40
Jour 12 .....	41
LE TROISIÈME MOUVEMENT : LAISSER-ALLER.....	41
Jour 13 .....	43
JE LAISSE ALLER.....	43
Jour 14 .....	47
LIBERTÉ AFIN DE CHOISIR... .....	47
LIBERTÉ AFIN D'AIMER .....	47
Jour 15 .....	49
NOTRE OUI ! .....	49
Jour 16 .....	50
UNE PRIÈRE ET UNE PRATIQUE.....	50
Jour 17 .....	51
LE TEMPS DE LA GUÉRISON .....	51
Jour 18 .....	53
LA VIE INCARNÉE .....	53
Jour 19 .....	55
NOTRE UNIQUE EFFORT EST DE CONSENTIR .....	55
Jour 20 .....	57
UNE PRIÈRE DE PURE FOI.....	57

Jour 21.....	59
PRATIQUER AVEC DES RÉSISTANCES .....	59
Jour 22.....	61
UNE PAUSE SANTÉ.....	61
Jour 23.....	63
AUCUNE PENSÉE NE MÉRITE RÉFLEXION .....	63
Jour 24.....	64
PRATIQUER... ET COMPRENDRE. ....	64
Jour 25.....	66
UNE RÉFLEXION .....	66
Jour 26.....	68
CALMER LES TEMPÊTES .....	68
Jour 27.....	70
LES BÉATITUDES .....	70
Jour 28.....	72
LES BÉATITUDES (SUITE).....	72
Jour 29.....	73
SÉRÉNITÉ .....	73
Jour 30.....	75
LE TRÉSOR CACHÉ.....	75
Jour 31.....	77
UNE VIE EN DIEU .....	77

Jour 32 .....	79
ENTREVOIR LE VRAI MOI .....	79
Jour 33 .....	80
UNE VOIE VERS L’AUTHENTICITÉ .....	80
Jour 34 .....	82
CE SONT LES PETITES CHOSES.....	82
Jour 35 .....	84
INTÉGRER LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT, LA PRIÈRE D’ACCUEIL ET LA PRIÈRE ACTIVE.....	84
Jour 36 .....	86
DIEU EST AVEC NOUS .....	86
Jour 37 .....	88
QUE TES VOLONTÉS SOIENT FAITES .....	88
Jour 38 .....	89
CONFIANCE EN DIEU.....	89
Jour 39 .....	92
TRANSFORMATION EN CHRIST .....	92
Jour 40 .....	94
PROVENIR DU CŒUR .....	94



## INTRODUCTION

*« Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée<sup>1</sup>. »*

Marthe et Marie présentent deux dimensions complémentaires de notre humanité. Sans la tranquillité de Marie, bien centrée, assise aux pieds du Maître et écoutant, nous devenons, comme Marthe, inquiets et mécontents.

Il n'y a rien de mal dans ce que fait Marthe. C'est son intention et sa motivation qui sont en cause. Son anxiété et son inquiétude la rendent fébrile et l'empêchent d'être présente. Elle s'agite pour bien des choses, alors qu'une seule est nécessaire. Les émotions de Marthe et le grondement dans son esprit empêchent le cœur de Marie de se faire entendre. Avant même de nous en apercevoir, nous agissons comme si Dieu était absent ou comme si nous en étions séparés.

Cette histoire de Marthe et Marie est un exemple formidable de l'accent que l'on peut mettre sur les activités de la vie quotidienne. Marie et Marthe sont comme deux lentilles optiques. Le processus de transformation peut unifier ces deux

---

<sup>1</sup> AELF ; Luc 10: 42

façons d'être et de voir. Nous vivons habituellement en alternance sous les deux lentilles. À un moment, nous sommes actifs ; puis à un autre, nous sommes contemplatifs. La pratique et la grâce de Dieu peuvent aligner ces deux lentilles. Nous pouvons alors nous reposer en lui tout en poursuivant nos activités. Nous devenons ainsi de véritables contemplatifs en action. Pour faciliter ce processus, nous avons besoin d'une pratique complémentaire. Tandis que la prière de consentement nous enseigne à consentir dans la quiétude, la pratique de la prière d'accueil nous enseigne le consentement dans l'action. Comme Marthe et Marie, ces deux pratiques se complètent l'une l'autre intégralement et avec équilibre. C'est ainsi que les deux expériences, antérieurement séparées, deviennent une seule expérience. Dans la conscience unitive, dans la conscience du Christ, l'expérience humaine et l'expérience divine se manifestent comme une seule expérience de la vie ordinaire. La prière est vivante et en action.

## LA MAISON D'HÔTES

L'être humain est une maison d'hôtes.  
Chaque matin, une arrivée nouvelle.  
Une joie, une dépression, une méchanceté.  
À un certain moment surgit la conscience  
comme une visiteuse inattendue.  
Accueille-les toutes, et prends soin d'elles  
même si elles constituent un paquet de supplices,  
même si elles vident violemment ta maison  
de tous ses meubles.  
De plus, traite chaque invité avec honneur.  
Il peut faire place à quelque nouveau délice.  
Les pensées noires, la honte, la malice,  
reçois-les à la porte en riant et invite-les à entrer.  
Sois reconnaissant pour qui se présente  
Car chacun a été envoyé  
Comme guide de l'au-delà<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Rumi

## GUIDE D'UTILISATION DE CE DOCUMENT

Durant quarante jours, ce document vous servira de compagnon pour l'apprentissage, le rafraichissement ou l'approfondissement de la prière d'accueil. Celle-ci est le OUI, incarné dans la vie courante. Cette *pratique du consentement actif à l'instant présent* offre un moyen d'aller plus loin dans la confiance et l'intimité avec le Dieu vivant dont Jésus a fait l'expérience. Elle est également un moyen d'approfondir la vérité suivante : nous ne sommes pas seulement avec Dieu, nous sommes en Dieu avec le Christ — et cela, à tout moment et dans toutes nos expériences de vie. Dieu est avec chacun de nous et nous aime tous, sans exception, personnellement et intimement.

Il est suggéré de lire l'enseignement et la pratique quotidienne après la prière de consentement. La prière d'accueil intensifie notre relation avec l'Esprit de Dieu à l'intérieur de nous. Elle facilite notre rencontre avec la présence et l'action de l'Esprit dans notre vie présente. Dans cette optique, soyez attentif à la façon dont l'enseignement s'applique à vous et à votre expérience à ce moment-là. Demandez à l'Esprit saint de vous accompagner et de vous guider lorsque vous vous engagez dans la pratique suggérée compte tenu des circonstances de votre vie. Si vous vous sentez remué, persistez durant plusieurs jours avec la lecture et la pratique de cette journée-là.

À la fin de la journée, après votre deuxième période de prière de consentement, il se peut que vous souhaitiez lire de nouveau l'enseignement du jour et faire un retour sur ce que vous avez vécu lors de la pratique.

Soyez patient avec vous-même. La pratique est simple et facile. Faites confiance au processus et à la sagesse de cette pratique incarnée.

Lorsque les questions surgissent, sachez que la dernière section du document apporte des nuances et des clarifications concernant cette pratique. Elle indique, par exemple, comment intégrer plus profondément la pratique de la prière dans votre expérience de vie.

---

***Que votre démarche soit bénie.***

---

## Jour 1

### QU'EN EST-IL DE LA CONDITION HUMAINE ?

La condition humaine est constituée de nos blessures, de notre bonté et de notre potentiel divin. On se réfère souvent à la partie blessée de notre condition humaine comme étant le *faux moi*. Il renferme un ensemble complexe de réactions, de mécanismes d'adaptation et de comportements développés, à travers le temps, en réponse aux circonstances de la vie. C'est la façon humaine de réagir à la réalité dont nous faisons l'expérience. Nous ne sommes pas nés ainsi. Cela a évolué avec le temps et s'exprime notamment sous la forme de sentiments, d'émotions, de sensations corporelles, de pensées, et de commentaires.

Dans son livre, *Intimacy with God*, Thomas Keating énonce ce qui suit sur la condition humaine :

*« Cette expression peut s'avérer menaçante si l'on n'a pas fait l'expérience rassurante de Dieu. Le besoin d'être heureux est si fondamental et si puissant, qu'à un âge très précoce, nous investissons dans une multitude de succédanés au bonheur. Au cours de notre développement, nos stratégies pour le bonheur cherchent en vain à compenser l'absence du sentiment de la présence de Dieu en nous. Le faux moi*

## LA CONDITION HUMAINE

---

*résulte de nos efforts pour réprimer nos émotions pénibles ou pour leur trouver des compensations. »*

La condition humaine est une double contrainte consistant, d'une part, à désirer Dieu et le bonheur, mais, d'autre part, à se sentir séparé et aliéné de lui et à chercher le bonheur en dehors de soi, là où on ne peut pas le trouver.

Il peut être utile de considérer que la condition humaine se manifeste à travers un continuum de conscience :

1. La **conscience** : Elle inclut nos pensées, nos observations, nos sentiments, nos émotions, et nos sensations corporelles.
2. L'**inhabitation divine** : C'est l'Esprit de Dieu en nous. Il anime notre existence à tout moment. Nous savons cela par la foi.
3. L'**inconscient** : Il inclut tout ce dont nous n'avons pas conscience et qui ne nous est pas directement accessible.

### PRATIQUE

Puisque vous commencez une démarche de quarante jours, faites cette prière aujourd'hui avant la prière de consentement, ou faites-en votre prière active durant le jour.

Seigneur, viens à mon aide.  
Seigneur, viens à mon secours.

## Jour 2

### LES TROIS PREMIÈRES SOURCES D'ÉNERGIE

*« Nous sommes nés, pour la plupart, avec une multitude de désirs naturels. Il n'est donc pas surprenant que nous les laissions déborder leur objet. Lorsque nos désirs nous conduisent aveuglément ; que nous leur demandons obstinément de nous combler, au-delà du possible, de satisfactions ou de plaisirs ; lorsque nous leur demandons plus que ce que nous sommes en droit d'en attendre, c'est, ici-bas, le point de départ du degré de perfection que Dieu souhaite pour nous. C'est là la mesure de nos défauts de caractères ou, si vous le désirez, de nos péchés<sup>3</sup>. »*

Nous sommes tous nés avec les trois besoins biologiques (ou fondamentaux) suivants :

1. Le besoin de sécurité et de survie
2. Le besoin d'affection et d'estime
3. Le besoin de pouvoir et de contrôle.

---

<sup>3</sup> Twelve Steps and Twelve Tradition, p. 65 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.



Ces besoins instinctuels sont naturels et donnés par Dieu. Toutefois, nous les percevons comme de véritables privations. Ils ne sont donc jamais pleinement satisfaits. Ces trois premiers centres d'énergie débutent en bas âge. Il y a problème lorsqu'à l'âge de raison (14 ou 15 ans), nous utilisons notre intelligence pour justifier, valoriser et rationaliser nos comportements. C'est le faux moi en action. Le faux moi réprime ou exprime de façon inappropriée les sentiments générés par la frustration de nos centres d'énergie. Thomas Keating les appelle « nos programmes de recherche du bonheur à efficacité incertaine. »

### PRATIQUE

Examinez-vous intérieurement pour voir si les trois premiers centres d'énergie ne constitueraient pas la motivation à l'origine de quelques-uns de vos comportements. Quels sont parmi vos comportements ceux qui sont motivés par votre besoin de sécurité et de survie, par votre besoin de pouvoir et de contrôle, par votre besoin d'affection et d'estime ? Habituellement, les trois se manifestent de quelque façon, mais la plupart d'entre nous en ont un qui semble plus dominant que les autres.

---

***« Ma façon d’agir, je ne la comprends pas, car ce que je voudrais, cela, je ne le réalise pas ; mais ce que je déteste, c’est cela que je fais<sup>4</sup>. »***

---

---

<sup>4</sup> AELF; Romains 7: 15

## Jour 3

### LE FAUX MOI EN ACTION

*« L'Évangile nous invite à reconnaître que le faux moi est un dysfonctionnement guérissable. Il nous invite également à accepter le Christ comme médecin divin ou, dans le contexte de ce paradigme, comme thérapeute divin. Le processus de guérison est d'abord le fait de la prière contemplative. Comme le devoir quotidien, elle constitue la thérapie divine<sup>5</sup>. »*

*« Il est nécessaire de démanteler le faux moi. Il est le premier obstacle à l'écoulement intérieur de la grâce de Dieu<sup>6</sup>. »*

Le *faux moi en action* est constitué de nos réactions aux situations et aux évènements de la vie qui contrecarrent nos stratégies émotionnelles. Face à ces situations et à ces évènements, nous avons recours à nos facultés intellectuelles pour rationaliser, justifier et glorifier nos stratégies émotives de recherche du bonheur enracinées dans nos trois premiers centres d'énergie. Le faux moi réprime ou exprime de façon inappropriée les sensations générées par la frustration de nos centres d'énergie.

---

<sup>5</sup> Thomas Keating, *Intimacy with God*.

<sup>6</sup> Thomas Keating, *Invitation to Love*.

Comment cela fonctionne-t-il ? Ces stratégies inconscientes passent à la conscience sous la forme d'attraction ou d'aversion (j'aime cela ; je n'aime pas cela). Elles exploitent nos obsessions, par exemple notre besoin d'être correct, notre besoin d'être perçu de telle ou telle façon. Lorsque nos obsessions sont menacées, cela constitue un événement provocateur dans notre vie courante, par exemple, lorsque des gens nous disent que nous avons tort ou lorsque nous sommes placés dans une situation qui nous retarde. L'évènement provoque une frustration qui se traduit en émotions pénibles comme l'envie, l'avidité, l'impatience, le découragement, l'anxiété, la crainte ou le chagrin. Ces émotions sont pénibles, non pas à cause de leur particularité, mais parce qu'elles sont inappropriées compte tenu de l'évènement ou de la situation auxquelles elles sont une réaction. Par exemple, quelqu'un passe devant vous dans une file à l'épicerie. Votre réaction en est une d'irritation ou même de rage. Ces émotions surgissent de l'inconscient. Elles déclenchent un dialogue intérieur composé de commentaires préenregistrés. Cette agitation émotionnelle prend racine et vient du corps. La réaction habituelle consiste à repousser ces émotions dans l'inconscient. Cette énergie non assimilée est entreposée dans le corps où elle renforce les programmes de quête du bonheur et enclenche le cycle de nouveau.

*« Carl Jung affirme que nous sommes conscients à dix pour cent environ et inconscients à quatre-vingt-dix pour cent. Cela signifie que pour chaque dix gestes que vous avez posés aujourd'hui, il y en a un seul pour lequel votre motivation était pleinement consciente.*

*« Jésus, le Christ, vous demande de changer vos motivations...*

*« La prière d'accueil est une façon de permettre à l'Esprit de purifier vos motivations inconscientes. Dans l'inconscience, vous ne pouvez pas lire un livre ; vous ne pouvez pas " mieux vous concevoir ". Par définition, votre inconscient vous est inaccessible. Ce que vous commencez à faire, c'est travailler avec ce qui en remonte<sup>7</sup>. »*

### PRATIQUE

Lorsque vous vous déplacez au cours d'une journée ordinaire, commencez à noter les occasions où des gens ou des événements déclenchent chez vous des émotions pénibles. N'essayez pas de changer quoi que ce soit. Contentez-vous de noter ce qui vous provoque, et notez quelles sont vos réactions. Est-ce que vous discernez des cas typiques ?

---

<sup>7</sup> Mary Dwyer

### Jour 4

## LA THÉRAPIE DIVINE A BESOIN DE VOTRE CONSENTEMENT

Il y a de bonnes nouvelles ! L'Esprit qui nous habite nous appelle à la plénitude dans, avec, et par la condition humaine. Cela requiert toutefois notre consentement. Lorsque nous consentons à la présence et à l'action de l'Esprit dans nos vies, que ce soit par la prière de consentement, la prière d'accueil ou toutes nos autres pratiques spirituelles, le processus de purification est initié par l'action de l'Esprit. Il porte alors à notre conscience les motivations inconscientes qui ont besoin d'être soignées.

*Ce déchargement de l'inconscient* provient du corps. La prise de conscience se fait sous forme de pensées, de commentaires intérieurs, de sentiments, d'émotions et de sensations corporelles. La pratique de la prière d'accueil nous permet de *ressentir, accueillir et laisser aller* ces formes variées de déchargement de l'inconscient lorsqu'elles sont provoquées dans la vie quotidienne. Avec le temps, la prière d'accueil nous permet de répondre à ces stimulations avec amour. Au lieu de réagir, elle nous permet de continuellement nous en remettre avec foi et confiance à l'Esprit de Dieu qui nous habite.

Lorsqu'apparaissent le repentir, la conversion, et la transformation intérieure, nos motivations commencent à se modeler sur l'Esprit. Nos actions commencent alors à refléter cette réalité.

*« La pratique de la prière d'accueil est un moyen de s'abandonner à l'instant présent au cours de la routine quotidienne. Nous l'utilisons quand nos besoins de sécurité, d'affection et de contrôle sont frustrés ou gratifiés et provoquent des réactions émotives. C'est un moyen de s'en remettre à Dieu en toute chose<sup>8</sup>. »*

### PRATIQUE

Aujourd'hui, prenez le temps de faire deux périodes de prière de consentement. Avant chacune des périodes, priez pour que l'Esprit vous aide à approfondir votre consentement.

---

***« Me voici, je suis venu pour faire ta volonté<sup>9</sup>. »***

---

---

<sup>8</sup> Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart*.

<sup>9</sup> AELF; Hébreux 10 : 9

## Jour 5

### L'ENSEIGNEMENT DES TENTATIONS

*« Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeuné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : "Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains". » Mais Jésus répondit : "Il est écrit : l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu." Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : "Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : il donnera pour toi des ordres à ses anges, et ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre." Jésus lui déclara : "Il est encore écrit : tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu." Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : "Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi." Alors, Jésus lui dit : "Arrière, Satan ! car il est écrit : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte." Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient<sup>10</sup>. »*

---

<sup>10</sup> AELF; Mathieu 4 : 1-11



*« Dans le désert, Jésus est tenté par les instincts primitifs de sa nature humaine. Satan s'adresse d'abord à son besoin de sécurité et de survie. Ce besoin constitue le premier niveau d'énergie : " Si tu es le Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains." Après avoir jeuné quarante jours et quarante nuits, Jésus devait avoir désespérément faim. À la suggestion de Satan, il répond qu'il ne lui appartient pas de se protéger ou de se sauver lui-même. C'est au Père qu'il appartient d'y pourvoir. Dieu a promis de subvenir aux besoins de quiconque lui fait confiance. Jésus refuse de prendre en main son propre salut, il attend que Dieu vienne à son secours.*

*« Alors le diable l'emmène à la Ville sainte. Il le place au sommet du Temple et lui dit : " Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas..." En d'autres mots, " Si tu es le Fils de Dieu, montre ta puissance comme un thaumaturge. Saute en bas de cet immeuble. Quand, après t'être relevé, tu marcheras, les gens te considèreront comme un gros bonnet et s'inclineront devant toi." C'est la tentation de se complaire dans la renommée et l'estime publique.*

*« L'affection et l'estime constituent le centre de gravité du deuxième centre d'énergie. Tout le monde a besoin d'une dose d'acceptation et d'affirmation de soi. Dans l'évolution qui conduit de l'enfance à l'âge*

## LA CONDITION HUMAINE

---

*adulte, si la satisfaction de ce besoin n'est pas comblée, nous cherchons une compensation pour cette privation réelle ou imaginaire de la petite enfance. Plus la privation est grande, plus grand sera le besoin névrotique de compenser. "Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi." La tentation de vénérer Satan en échange des symboles d'un pouvoir illimité est l'effort ultime du faux moi pour accéder à sa propre invulnérabilité et à son immortalité. ... L'adoration de Dieu est l'antidote à l'orgueil et à la convoitise du pouvoir. Le service des autres et l'absence de domination constituent le chemin du vrai bonheur.*

*« Ainsi, par amour pour nous, Jésus a connu les tentations des trois premiers centres d'énergie<sup>11</sup>. »*

### PRATIQUE

Continuez à observer comment vos comportements et vos réactions sont motivés par les besoins de vos centres d'énergie. Contentez-vous d'observer les motifs ; n'essayez pas de changer quoi que ce soit.

---

<sup>11</sup> Thomas Keating, The Mystery of Christ

## Jour 6

# LA PRIÈRE D'ACCUEIL COMME PRIÈRE ET COMME PRATIQUE

*« L'action divine est partout et toujours présente, bien qu'elle ne soit visible qu'aux yeux de la foi. ... Il n'y a pas un moment où Dieu n'est pas présent lui-même sous le couvert d'une douleur à endurer, d'une consolation à savourer ou d'une tâche à accomplir. Tout cela a lieu en nous, autour de nous ou par nous. Cela contient et cache l'action divine<sup>12</sup>. »*

La pratique de la prière d'accueil nous donne l'occasion de consentir à la présence et à l'action divines dans et par l'expérience de la vie ordinaire. C'est notre consentement qui en fait une prière.

La prière est essentiellement une relation avec Dieu. Notre désir profond de conformer notre volonté à ce que Dieu désire pour nous fait partie de cette relation de plus en plus profonde.

---

<sup>12</sup> Jean-Pierre de Caussade s.j., *L'abandon à la Providence divine*.

## LA CONDITION HUMAINE

---

Par l'intermédiaire de notre consentement à la présence et à l'action de Dieu dans l'instant présent, cette prière guérit le faux moi lorsqu'il se manifeste dans la vie quotidienne à travers nos désirs, nos passions, nos réactions.

La pratique de la prière d'accueil guérit les blessures accumulées au cours de notre vie en les traitant dans le corps, là où elles sont entreposées. En effet, le corps est l'entrepôt de l'inconscient, il est le conteneur du matériel affectif non résolu et réprimé au cours de notre vie. La pratique de la prière d'accueil est un complément à l'intervention de l'Esprit lors de la prière de consentement. Celle-ci facilite l'atteinte d'un but similaire lorsque nous reposons dans une réceptivité silencieuse.

*« La prière de consentement n'est pas aussi efficace qu'elle pourrait l'être pour la raison suivante : lorsque vous passez de la prière à la routine de la vie ordinaire, vos stratégies affectives s'activent de plus belle. Les émotions accaparantes recommencent immédiatement à drainer la réserve de silence intérieur que vous aviez accumulée durant la prière. D'autre part, si vous cherchez à démanteler les centres d'énergie qui sont à l'origine des émotions accaparantes, vos efforts vont étendre les bons effets du consentement à tous les aspects de la vie quotidienne<sup>13</sup>. »*

---

<sup>13</sup> Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart*.

*« La prière d'accueil constitue ma pratique de la prière active en dehors de la prière de consentement. Le fruit de cette pratique favorise la diminution de l'influence de mon faux moi. Elle m'aide à faire l'expérience de l'avertissement de Saint Paul de prier sans arrêt<sup>14</sup>. »*

### PRATIQUE

Avec les yeux de la foi, soyez attentif et réceptif à la façon dont l'action divine pourrait être présente dans votre vie aujourd'hui à travers la routine et les défis quotidiens.

---

<sup>14</sup> Bill Sheehan

### Jour 7

## LA PRATIQUE DE LA PRIÈRE D'ACCUEIL

Voici les trois mouvements de la prière :

1. **Focaliser, ressentir et s'imprégner.**
2. **Accueillir**
3. **Laisser aller**

**1 Focaliser** ce dont vous faites l'expérience dans votre corps, **le ressentir et s'en imprégner.** »

Focaliser, c'est remarquer, observer, ou porter une attention spéciale.

Ressentir ce qui se passe dans le corps.

S'en imprégner, ne pas résister à la sensation corporelle. Faire simplement l'expérience de l'énergie.

En utilisant votre regard intuitif, déplacez-le à travers le corps en examinant soigneusement tout inconfort, douleur, malaise, démangeaison, chaleur, froid, tension, fourmillement, etc. Lorsque vous devenez conscient d'une sensation quelconque, faites une pause (arrêtez), imprégnez-vous-en (en faire l'expérience). Soyez vigilant à l'égard de tout malaise dans votre

## LA PRATIQUE

---

corps, que ce soit une sensation de chaleur ou de froid, une démangeaison ou un fourmillement, une tension ou une douleur. Toute sensation est bienvenue, qu'elle soit perçue comme positive ou négative. Les sensations peuvent s'intensifier, se dissiper ou changer lorsque vous leur êtes présent à ce moment-là. Suivez simplement leur mouvement.

Le corps entier, de la tête aux pieds, est l'entrepôt de l'inconscient. Toutes nos expériences sont portées par chaque cellule de notre corps et y sont imprégnées. Le premier mouvement de la prière nous aide à accéder à l'inconscient à travers le corps, à ce moment-là.

**2 « Bienvenue »** est le mot sacré, le symbole de notre consentement à la présence et à l'action de l'Esprit qui nous habite, le thérapeute divin.

**Accueillir**, c'est embrasser ce qui se passe en nous, ce que nous y avons trouvé. Dire « bienvenue » intérieurement, c'est aussi étreindre l'Esprit qui nous habite, et dont nous savons, par la foi, qu'il est toujours présent dans et à travers notre expérience.

**3** Par la suite, nous exprimons le **laisser-aller**.

Je laisse aller le désir de sécurité, d'affection et de contrôle.

Je laisse aller le désir de changer ce que je vis en ce moment.

## LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

Pratiquez la partie focalisation de la prière en balayant votre corps de votre regard intuitif, et localisez tout inconfort, douleur, malaise, démangeaison, chaleur, froid, fourmillement, etc. Voyez la fréquence à laquelle vous pouvez balayer votre corps durant une journée, spécialement si vous faites l'expérience de déclencheurs d'émotions.



### JOUR 8

## CONSENTEMENT ACTIF À L'INSTANT PRÉSENT

### **Premier mouvement** :

Focalisez ce que vous éprouvez à l'instant présent dans votre corps, ressentez-le, et imprégnez-vous-en.

### **Deuxième mouvement** :

Accueillez ce que vous éprouvez à l'instant présent dans votre corps. Considérez cela comme une occasion de consentir à l'inhabitation divine.

### **Troisième mouvement**

Laissez aller en disant les phrases suivantes :

Je laisse aller le désir de sécurité, d'affection et de contrôle.

Je laisse aller le désir de changer ce que j'éprouve en ce moment.

Votre corps est un appel quotidien à la pratique de la prière d'accueil. En apprenant à remarquer ce qui se produit dans votre corps dans l'instant présent, vous pouvez utiliser cette prise de conscience incarnée comme un appel à pratiquer la prière d'accueil. C'est pourquoi il est si important de vous entraîner à scanner votre corps. Vous ajoutez ainsi un nouveau savoir-faire à

## LA PRATIQUE

---

votre conscience. C'est une nouvelle façon de saisir l'occasion que vous avez de consentir à la présence et à l'action de Dieu dans les activités familières de votre vie.

La prière prend de moins en moins de temps, une fois que nous avons appris à remarquer, à focaliser et à s'imprégner. En fin de compte, avec de la pratique, cela devient aussi rapide et facile que d'inspirer (scanner, focaliser, s'imprégner) et d'expirer (accueillir, laisser aller).

*« J'ai appris la prière d'accueil en aout 1985, puis un mois exactement après, j'ai appris la prière de consentement. Les deux ont transformé ma vie.*

*Je n'ai jamais compris comment quelqu'un pouvait pratiquer la prière de consentement sans avoir une façon de laisser aller le matériel refoulé qui remonte à la conscience.*

*Tout simplement, la pratique fidèle de la prière de consentement et de la prière d'accueil constitue, pour moi, un enchaînement à double impact qui m'aide à embrasser Dieu à tout instant — en toute occasion.*

*La prière d'accueil ne se comprend pas dans l'intellect, mais par l'expérience dans le corps.*

*Pratiquez, pratiquez, pratiquez<sup>15</sup>. »*

---

<sup>15</sup> Cathy McCarthy

## LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

Au moins une fois par jour, remarquez ce qui se passe dans votre corps. Qu'apprenez-vous ?

---

***« Puis, ayant pris du pain et rendu grâce, il le rompit et le leur donna, en disant : “ Ceci est mon corps, donné pour vous. Faites cela en mémoire de moi”<sup>16</sup>. »***

---

---

<sup>16</sup> AELF ; Luc 22 : 19

### Jour 9

## LE PREMIER MOUVEMENT

Focalisez ce que vous éprouvez à cet instant dans votre corps, ressentez-le, et imprégnez-vous-en.

Focaliser ce que vous éprouvez consiste à remarquer, à observer attentivement, et à devenir conscient de la façon dont se manifeste dans votre corps ce que vous vivez dans l'instant présent. En scrutant d'un regard intuitif votre intérieur, en scannant comme avec un rayon laser, balayez doucement votre corps en entier.

Chaque pensée, chaque sensation, chaque émotion a une sensation corporelle qui lui correspond. Chaque expérience est gravée dans chaque cellule de votre corps. Avec le temps, votre corps devient l'entrepôt de l'inconscient. C'est ainsi que le corps est un véhicule pour accéder à l'inconscient.

Lorsque vous devenez conscient d'une sensation quelconque : arrêtez et ressentez-la... imprégnez-vous-en... vivez-la...

N'y pensez pas.

Ressentez-la dans votre corps.

Restez avec elle.

## LA PRATIQUE

---

Par l'enculturation<sup>17</sup>, l'éducation, l'habitude, nous sommes, pour la plupart, des têtes ambulantes qui oublient même qu'elles ont un corps. Nous sommes désincarnés. Cette prière nous permet de faire l'expérience de notre physique sans faire l'analyse de ce qui nous arrive. L'Esprit de Dieu qui est en nous nous invite uniquement à nous imprégner de cette expérience, de la ressentir, de l'accueillir et de la laisser aller.

### PRATIQUE

Continuez à scanner votre corps à la recherche de sensations. Si vous avez des difficultés à vous rappeler comment faire, vous pouvez prendre un certain temps durant le jour pour le faire tôt le matin ou le soir avant d'aller au lit.

---

<sup>17</sup> (N.D.T) Ne pas confondre enculturation et inculturation. Enculturation traduit le processus de transmission de la culture du groupe à l'enfant. (Wikipédia). Inculturation est l'activité visant à intégrer le message chrétien dans une tradition culturelle particulière (Larousse)

### Jour 10

## LE DEUXIÈME MOUVEMENT : ACCUEILLIR

Accueillez ce que vous éprouvez en ce moment dans votre corps comme une occasion de consentir à l'inhabitation divine

« Bienvenue » est le symbole sacré de votre consentement à la présence et à l'action de Dieu qui vous habite, le thérapeute divin.

« Bienvenue » est le geste par lequel nous pressons sur notre cœur l'Esprit qui nous habite.

La prière d'accueil est une pratique contemplative active. Elle n'est pas passive ; ce n'est pas une façon de tolérer, une façon de devenir un paillason spirituel. Accueillir, c'est une étreinte active et consciente de nous-mêmes et des situations dans l'instant présent.

C'est un appel d'éveil radical à aimer, à prêcher par l'exemple les Évangiles en toutes choses telles qu'elles sont — nous-mêmes y compris.

**Bienvenue, bienvenue, bienvenue**

## LA PRATIQUE

---

*« Ce que j'accueille dans la pratique de cette prière, ce n'est pas ce que je ressens, les émotions, les pensées ou les sensations corporelles, mais l'activité de Dieu en elles<sup>18</sup>. »*

*« C'est vraiment rassurant de réaliser que toutes mes sensations sont des cadeaux, des maitres, non pas des ennemis à éviter. La prière d'accueil est une façon simple et guérissante de vivre avec elles toutes<sup>19</sup>. »*

### PRATIQUE

Continuez à scanner votre corps au moins une fois par jour. Si vous êtes capables de focaliser, de ressentir et de vous imprégner de vos sensations, commencez à accueillir l'action de Dieu en elles.

---

***« Et par lui, dans l'harmonie et la cohésion, tout le corps poursuit sa croissance, grâce aux articulations qui le maintiennent, selon l'énergie qui est à la mesure de chaque membre. Ainsi le corps se construit dans l'amour<sup>20</sup>. »***

---

---

<sup>18</sup> Thérèse Saulnier

<sup>19</sup> Un participant à une retraite par Internet.

<sup>20</sup> AELF ; Éphésiens 4 : 16

### Jour 11

## EN UNION AVEC L'INHABITATION DE L'ESPRIT

*« On m'a enseigné que nos corps sont les temples de l'Esprit saint. En conséquence nous devrions en prendre bien soin. J'ai interprété cela comme un livre d'exercices et de règles pour une saine alimentation. Je me suis donc senti coupable, avec mes mauvaises habitudes alimentaires, de ne pas garder le « temple » dignement.*

*« La prière d'accueil — consentir dans l'action à l'instant présent — repose sur l'assurance que l'inhabitation du Saint-Esprit est inséparable de nos corps. Elle m'offre une façon de faire ce lien à n'importe quel temps, jour et nuit<sup>21</sup>. »*

### PRATIQUE

Lorsque vous vquez aux occupations de votre vie ordinaire, accueillez l'inhabitation de l'Esprit à l'intérieur de votre vie quotidienne.

---

<sup>21</sup> Un participant d'une retraite sur Internet



### Jour 12

#### LE TROISIÈME MOUVEMENT : LAISSER-ALLER

Je laisse aller le désir de sécurité, d'affection et de contrôle. Je laisse aller le désir de changer ce que je vis à cet instant.

En disant les phrases d'abandon, vous atteignez la racine des obstacles qui se trouvent dans l'inconscient. Vous consentez à être transformé. Ceci inclut le démantèlement de votre programmation émotionnelle de recherche du bonheur et la guérison de votre inconscient.

Il est recommandé de dire ces phrases même si vous avez observé un changement après les deux premiers mouvements de la prière.

*« Pour moi, l'essence de la prière d'accueil est vraiment un abandon. Mary Mrozowski avait l'habitude de rire en disant qu'accueillir consistait vraiment à s'abandonner. Mais les Occidentaux ont une telle aversion à l'égard du concept d'abandon que nous devons le formuler sous la forme de "laisser-aller". Elle ajoutait également que la seule chose pour laquelle notre volonté libre était bénéfique, c'était de s'abandonner de nouveau à Dieu.*

## LA PRATIQUE

---

*« Nous ne pouvons pas perdre du poids sans cela.*

*« Nous ne pouvons pas cesser de fumer sans cela.*

*« Nous ne pouvons pas nous changer nous-mêmes ni les autres sans cela. Rien ne change vraiment jusqu'à ce qu'on laisse aller et qu'on s'abandonne à CE QUI EST...*

*« Nous sommes alors témoins des miracles que Dieu a en réserve pour nous<sup>22</sup>. »*

Nous laissons aller dans le but de nous ouvrir à la volonté de Dieu dans notre vie. Nous laissons aller pour laisser faire Dieu.

We let go and “let God”

### PRATIQUE

Ajoutez à votre pratique d'aujourd'hui, les phrases du laisser-aller. Scannez, focalisez, ressentez, accueillez et laissez aller. Je laisse aller le désir de sécurité, d'affection, de contrôle. Je laisse aller le désir de changer ce que je vis à cet instant.

---

<sup>22</sup> Mary Dwyer

### Jour 13

### JE LAISSE ALLER

La fixation est un concept important. Il est à explorer en profondeur lorsqu'il est associé au laisser-aller de cette prière. Une fixation peut se définir comme quelque chose qui lie deux choses entre elles. Elle peut également se définir comme une tentative de posséder ou contrôler une source de bonheur. Nos fixations nous emprisonnent comme une mouche collée au papier à mouche. La fixation aux pulsions primaires pour le bonheur (sécurité, affection, contrôle) engendre des besoins compensatoires. C'est le cas, par exemple, lorsque nous mangeons ou buvons quand nous ressentons un besoin d'amour et d'affection. Laisser aller veut dire que l'on vit l'énergie comme une expérience au lieu de la contourner, de la fuir ou la repousser dans l'inconscient par le déni ou la distraction. On ne doit pas s'identifier à elle ou passer à l'acte. Par contre, nous devons lui permettre de se transformer par le simple fait de rester avec elle et de l'éprouver.

Dire les phrases d'abandon aide à démanteler les programmes inefficaces de poursuite du bonheur. Cela aide également à déraciner le malaise dans l'inconscient. Lorsque nous laissons

## LA PRATIQUE

---

aller, il n'est pas nécessaire d'identifier le centre d'énergie qui a été déclenché ni de se concentrer sur l'un ou l'autre d'entre eux. Il est important de dire les phrases d'abandon même si l'on a vécu un relâchement de tension après les deux premiers mouvements de focalisation, de sensation, d'absorption et d'accueil. Il est inutile d'essayer de déterminer lequel des trois centres d'énergie est à l'origine de ce qui est éprouvé — ils sont tous reliés inextricablement.

L'énergie est une puissance d'expression. Elle cherche à s'exprimer elle-même d'une façon ou de l'autre. Relâcher l'énergie au moyen de l'abandon est la façon la plus saine et la plus efficace de traiter une sensation. Chaque détente défait une partie de l'énergie refoulée. À mesure que le temps passe, nous devenons plus libres et nous parvenons à une plus grande clarté d'esprit. Le but que nous avons et la direction que nous prenons deviennent plus positifs et constructifs. Il en résulte des choix, des décisions et des actions plus conscientes.

En plus de laisser aller notre attachement aux stratégies de nos centres d'énergie, nous abandonnons notre attachement à changer quelque chose. Le désir de changer est le désir de faire les choses différemment et de nier les réalités de l'instant présent ou de ce qui en est. Abandonner, au lieu de rester attaché — et emprisonné — à notre désir de changer, constitue la voie de transformation offerte par la prière. La question est la suivante :

## LA PRATIQUE

---

est-ce que je préfère être correct plutôt qu'être libre ? Cette question décrit profondément les occasions qui nous sont offertes dans le laisser-aller.

*« Abandonner est la chose la plus difficile pour nous. Nous avons un esprit qui nous dit que nous sommes toujours corrects ; tous les autres ont tort, mais nous, nous sommes corrects. Nous éprouvons alors des émotions, des sentiments qui sont plutôt des validations de ces pensées. Ce que nous avons besoin de faire, c'est de laisser aller tout ce qui se passe à l'intérieur et de s'abandonner. Cela nous permet de voir la réalité et ce qui nous arrive à cet instant au lieu de percevoir la réalité à travers nos pensées et nos sentiments<sup>23</sup>. »*

*« Apprendre la prière d'accueil m'a montré comment utiliser mes sensations physiques comme des éléments déclencheurs pour toujours accueillir l'Esprit qui est à l'intérieur de moi. J'aime apprendre à réciter de courtes formules d'abandon au cours de la journée pour me rappeler que je ne suis pas en contrôle de l'univers ni que je doive l'être<sup>24</sup>. »*

---

<sup>23</sup> Mary Mrozowski

<sup>24</sup> Un participant en ligne à une retraite de prière d'accueil.

## LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

Pratiquez les trois mouvements de la prière d'accueil au moins une fois par jour.

---

***« Alors ta lumière jaillira comme l'aurore, et tes forces reviendront vite. Devant toi marchera ta justice, et la gloire du Seigneur fermera la marche. Alors, si tu appelles, le Seigneur répondra ; si tu cries, il dira : “ Me voici”<sup>25</sup>. »***

---

---

<sup>25</sup> AELF ; Isaïe 58 : 8-9

### Jour 14

## LIBERTÉ AFIN DE CHOISIR...

## LIBERTÉ AFIN D'AIMER

*« “Voulez-vous être correct ou voulez-vous être libre ?” Cette question de Mary m’a surprise parce que j’avais toujours assumé que le sentier de la liberté était l’intégrité. Mary voulait souligner que beaucoup de gens étaient corrects, mais qu’ils n’étaient pourtant pas libres<sup>26</sup>. »*

Nous laissons aller ce à quoi nous sommes attachés. Une fixation est quelque chose à laquelle nous nous accrochons inconsciemment ou consciemment dans le but de contrôler ou de posséder ce que nous percevons comme une source de bonheur.

Lorsqu’avec le temps, nous laissons aller ce à quoi nous sommes attachés, nous devenons plus libres et nous voyons plus clairement nos motivations. Il en résulte des choix et des décisions plus conscientes. Nous faisons l’expérience d’une plus grande liberté de choix et une plus grande liberté d’aimer.

---

<sup>26</sup> Mary Dwyer

## LA PRATIQUE

---

*« C'est, pour moi, une façon de gérer les émotions et les sentiments qui surgissent chaque jour. Pas besoin de les rationaliser, de les justifier ou de les glorifier. Ils sont là tout simplement. La prière d'accueil m'accorde une pause de sept secondes pour choisir ce que je vais en faire<sup>27</sup>. »*

### PRATIQUE

Pratiquez la prière d'accueil au moins une fois par jour en gardant en mémoire les phrases d'abandon de la prière : je laisse aller le désir de sécurité, d'affection et de contrôle. Je laisse aller le désir de changer ce que je vis en ce moment.

---

<sup>27</sup> Père Carl Arico



## LA PRATIQUE

---

Jour 15

NOTRE OUI !

*« Ce que Dieu nous offre comme expérience à tout moment est ce qu'il y a de mieux qui puisse nous arriver<sup>28</sup>. »*

*« Chaque évènement de notre vie est une invitation spéciale à permettre à Dieu de nous faire entrer dans les profondeurs du cœur divin.*

*« La prière d'accueil est un moyen de confirmer votre présence à cette invitation permanente<sup>29</sup>. »*

### PRATIQUE

Aujourd'hui, nourrissez l'intention d'être en relation avec Dieu par la prière d'accueil. Pratiquez la prière au moins une fois.

---

<sup>28</sup> Jean-Pierre de Caussade

<sup>29</sup> Timothy Koock

### Jour 16

## UNE PRIÈRE ET UNE PRATIQUE

La prière d'accueil est une pratique du lâcher-prise, dans l'instant présent, des routines de la vie quotidienne.

C'est une prière à cause de notre intention et de notre consentement à la présence et à l'action de Dieu dans notre vie. Ce faisant, elle nous aide à nous rappeler que la Présence qui nous habite est continuellement avec nous dans tout ce que nous vivons.

*« ... Les évènements de notre vie ordinaire deviennent notre pratique... La routine de la vie ordinaire est le chemin de la sainteté des laïques. La prière contemplative est vouée à transformer la vie ordinaire avec sa ronde sans fin d'activités banales<sup>30</sup>. »*

### PRATIQUE

Durant l'une de vos routines quotidiennes d'aujourd'hui (brosser vos dents, préparer les repas, parcourir le trajet vers le travail), prenez conscience de votre corps et de toutes vos sensations. Ces activités ne sont-elles pas des occasions de pratiquer la prière d'accueil ?

---

<sup>30</sup> Thomas Keating

Jour 17

LE TEMPS DE LA GUÉRISON

*Sur le sentier du consentement,  
j'ai buté  
contre tous les endroits  
où j'ai dit non  
à ma vie,  
toutes les blessures non traitées,  
les cicatrices rouges et pourpres,  
ces hiéroglyphes de la douleur  
gravés dans ma peau et dans mes os,  
ces messages encodés  
qui m'ont fait prendre  
le mauvais chemin  
encore et encore,  
là où je les trouve  
les vieilles blessures,*

## LA PRATIQUE

---

*les mauvaises orientations  
et je les élève  
une à une  
proche de mon cœur  
et je dis saint,  
saint<sup>31</sup>.*

### PRATIQUE

Lisez ce poème-prière à la manière d'une lectio divina. Gardez le silence un certain temps. Y a-t-il des souvenirs, et des sensations corporelles correspondant à celles que vous éprouvez durant la prière d'accueil ?

---

<sup>31</sup> Peshah Gerler

### Jour 18

## LA VIE INCARNÉE

### PRATIQUE

En tenant compte du contexte et de votre expérience personnelle de la pratique de la prière d'accueil, faites une lecture lente et réfléchie de chacun des points suivants. Qu'est-ce qu'ils vous disent à vous ? Où en êtes-vous maintenant ? Qu'est-ce qui arrive dans votre corps ?

---

Il est important de prendre conscience de la façon avec laquelle les émotions se manifestent dans notre corps. Elles se présentent et sont ressenties de façons différentes pour chacun de nous. Pour certains, la crainte peut s'exprimer par un blocage de la respiration. L'anxiété peut s'exprimer par une bouffée de chaleur. La résistance peut s'exprimer par une sensation de froid ou par des engourdissements. Les pensées obsédantes peuvent s'exprimer par le plissement du front ou des tensions dans le cou ou la mâchoire. La prière d'accueil nous aide à être présents et à comprendre la façon dont notre corps manifeste ses réactions et ses émotions.

---

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

Le refoulement est un mécanisme de défense qui empêche le matériel inconscient de devenir conscient. La pratique de cette prière accueille le matériel inconscient lorsqu'il se présente à la conscience durant les évènements de la vie quotidienne.

---

La douleur étant une expérience universelle, elle peut être une occasion de prier avec elle par la pratique de la prière d'accueil. La douleur et la souffrance ne sont pas identiques. La douleur est ce qui arrive ; la souffrance résulte de l'attachement ou de l'aversion à l'égard de ce qui arrive. La pratique de la prière d'accueil s'adresse aux deux. Elle transforme notre attitude à l'égard de ce qui arrive. Nous accueillons la présence et l'action curatives de Dieu dans nos fixations et nos aversions.

---

Les fixations et les aversions se rencontrent aux deux niveaux : le conscient et l'inconscient. Dans les deux cas, il y a « absence de liberté ». Par la pratique continue de la prière, l'énergie liée aux fixations et aux aversions est transformée et libérée. Nous pouvons vivre cette liberté comme un temps d'arrêt, un espace ou une facilité qui offre de nouvelles occasions de progresser.

---

### Jour 19

#### NOTRE UNIQUE EFFORT EST DE CONSENTIR

Dans cette prière, nous ne réglons rien. Cela est vrai pour nous-mêmes, les autres ou les situations. Il n’y a pas d’échec ou de succès ; il y a uniquement des sensations. Les pensées et les émotions n’ont rien à faire avec le fait d’être bon ou mauvais, d’avoir raison ou tort — à moins de s’identifier avec elles. Notre intention n’est pas de régler quoi que ce soit, mais de consentir à la présence et à l’action de l’Esprit dans ce que nous éprouvons dans notre corps, à cet instant-là.

---

La pratique de la prière ne porte pas sur les jugements, les attentes, le désir de se débarrasser de quelque chose. Elle n’est pas magique. Elle ne relève pas de nos actions ou de nos efforts. Notre seul effort est d’offrir notre consentement pendant les trois moments de la prière.

---

Sous l’inspiration de l’Esprit, l’abandon nous permet de répondre adéquatement à ce qui arrive plutôt que de réagir de façon automatique ou de réprimer ce que nous éprouvons. Sous le régime du faux moi, nous avons seulement deux choix habituellement : nous exprimer de façon inadéquate ou refouler

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

ce que nous éprouvons. Le fait d'accueillir permet à l'inhabitation divine de motiver notre action ou de confirmer notre inaction.

---

Nous accueillons ce que nous éprouvons à cet instant-là, et nous coopérons avec le thérapeute divin, sachant que l'Esprit est toujours présent et actif dans tout ce qui arrive.

---

### PRATIQUE

Aujourd'hui, pratiquez la prière lors des perturbations ordinaires. Réagissez à chaque situation à mesure qu'elles se présentent. Une fois que l'on a appris à noter, focaliser, ressentir et s'imprégner de ce que nous éprouvons dans notre corps, la prière prend de moins en moins de temps. Finalement, elle peut devenir aussi rapide et facile qu'inspirer (scanner, focaliser, ressentir, s'imprégner) et expirer (accueillir, laisser aller). Quand la pratique devient une habitude, cela est alors à notre portée.



### Jour 20

### UNE PRIÈRE DE PURE FOI

*« Cette prière ne donne pas toujours des résultats immédiats. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien. Elle est une prière de pure foi. Il arrive donc que nous ayons l'impression qu'il ne se passe rien. Mais en réalité, il s'est passé quelque chose à un niveau très profond. Cette prière travaille au niveau de l'inconscient...*

*« Le succès de cette prière consiste à faire la prière et à consentir à la présence et à l'action de Dieu dans nos vies. ... Elle est un accueil à bras ouvert qui devient une étreinte d'amour et de compassion<sup>32</sup> »*

00000

*« La prière d'accueil a été une bénédiction pour moi. Il suffit d'une étincelle de temps pour m'unir à l'inhabitation divine qui est en moi. Je ne peux pas dire pleinement ce qui arrive, mais je ne pense pas qu'il est important que je comprenne. C'est un peu comme*

---

<sup>32</sup> Cherry Haisten

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

*participer à l'Eucharistie. Je ne comprends pas complètement ce qui se passe, mais je sais que je suis avec la Trinité. En d'autres mots, cela fait partie du Mystère divin<sup>33</sup>. »*

### PRATIQUE

Abandonnez toute motivation ou attente de succès ou de contrôle. Pratiquez, pratiquez, pratiquez la prière d'accueil.

---

***« Mon âme exalte le Seigneur,  
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !  
Il s'est penché sur son humble servante<sup>34</sup>. »***

---

---

<sup>33</sup> Un participant en ligne à une retraite de prière d'accueil.

<sup>34</sup> AELF ; Luc 1 : 46-48

### Jour 21

## PRATIQUER AVEC DES RÉSISTANCES

Nous ne nous demandons pas de quel centre d'énergie nous nous détachons ; nous disons simplement les deux affirmations du laisser-aller. Toute intellectualisation nous écarte de la pratique.

Certaines personnes sentent venir des résistances lorsqu'ils pratiquent la prière. Cela arrive spécialement lors de l'accueil de sensations ou d'émotions intenses, ou encore en disant les phrases du laisser-aller. La résistance est un mécanisme de défense qui peut saboter la pratique. Oublier les phrases, vouloir faire des progrès dans la prière ou nier le besoin de la pratique de la prière peuvent être des signes de résistance.

Cherry Haisten donne le conseil suivant :

*« Il est normal et naturel d'avoir une sensation de résistance. Vous pouvez pratiquer avec une sensation de résistance et voir où elle se trouve dans le corps. Deuxièmement, accueillez la sensation avec compassion — cela fait partie de ce que nous sommes comme être humain. Accueillez-la ! Troisièmement, "faites comme si" !*

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

*« Le progrès dans la foi implique souvent de “faire comme si”. C’est le cas lorsque nous ne savons réellement pas. Ou encore lorsque des parties de nous-mêmes répondent de toutes sortes de façons qui sont des obstacles ou des interférences dans notre croissance. “Faire comme si” signifie : Je ne suis pas encore rendu là, mais je pratique. Nous appelons cela pratiquer pour un motif. Nous ne nions pas, nous ne rejetons pas non plus les expressions de la résistance, mais nous pouvons les mettre en perspective et les laisser être ce qu’elles sont sans leur donner trop d’importance. Nous pouvons aller de l’avant avec ce que nous croyons [en abandon], avec ce que nous savons par la foi et qui fait partie de notre transformation par Dieu à un niveau très profond. »*

### PRATIQUE

Quand vous frappez une résistance, essayez l’une ou l’autre de ces approches :

Localisez la résistance dans votre corps et priez avec elle.

Saluez cette sensation très humaine avec compassion — accueillez-la !

*Faites comme si*, c’est-à-dire, continuez à prier dans la foi et l’abandon.

### Jour 22

#### UNE PAUSE SANTÉ

On pourrait penser que cette prière conduit à l'inactivité. Elle interrompt notre façon habituelle de réagir. Nous pouvons donc être perplexes temporairement au sujet de ce que nous allons faire par la suite. Cette pause nous offre une occasion saine de discerner l'action que nous sommes appelés à poser. Nous pouvons ainsi éviter de nous lancer dans une réaction inappropriée et possiblement dommageable quelques fois. En réalité, la pratique de la prière d'accueil nous invite à un engagement plus profond au-delà de nos réactions habituelles. Avec la prière de saint François, nous pouvons souhaiter être des véhicules de la grâce de Dieu.

***« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix !  
Là où il y a de la haine, que je mette l'Amour... »***

Lorsque vous pratiquez cette prière, au lieu d'être en mode réaction, une nouvelle façon de répondre se développe en vous. Soyez patients, attentifs et réceptifs.

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

### PRATIQUE

Résistez à l'urgence de réagir et d'agir. Faites la prière d'accueil et demeurez patient, attentif à la présence et à l'action de Dieu dans votre vie.

*« J'ai trouvé que la prière d'accueil avait ajouté du calme dans ma vie. Je trouve que je m'arrête pour réfléchir, plus profondément qu'autrefois, avant de réagir aux conversations et aux situations auxquelles je fais face<sup>35</sup>. »*

---

<sup>35</sup> Un participant en ligne à une retraite de prière d'accueil

### Jour 23

## AUCUNE PENSÉE NE MÉRITE RÉFLEXION

Si vous êtes accroché à une pensée obsédante, rappelez-vous la phrase suivante : *aucune pensée ne mérite réflexion*. On peut répéter cette phrase continuellement chaque fois que l'on est pris avec des pensées obsédantes, ou que notre esprit se sent agité et emprisonné dans des cycles répétés.

### PRATIQUE

Utilisez cette phrase s'il vous arrive des pensées obsédantes. Quand la pensée se retire, localisez toute sensation dans votre corps et pratiquez la prière d'accueil.

---

***« Vous recherchez la perfection et vous accueillez tout ce qui vous arrive. Tout ce que vous souffrez, tout ce que vous faites, tous vos penchants sont des mystères sous lesquels Dieu se donne à vous pendant que vous vous fatiguez avec des fantaisies tonitruantes<sup>36</sup>. »***

---

---

<sup>36</sup> Jean-Pierre de Caussade

### Jour 24

### PRATIQUER... ET COMPRENDRE.

*« La façon de comprendre cette pratique, cette prière, c'est de la faire. On ne peut la comprendre qu'en la faisant, car elle est totalement illogique et irrationnelle<sup>37</sup>. »*

La pratique de la prière d'accueil est une rupture radicale avec l'univers du ressentiment, de la rectitude, du jugement. C'est quitter ce monde de la dualité dans lequel l'opposition entre vrai ou faux, entre bon ou mauvais, régule notre conscience. Adopter la façon de penser du Christ c'est « perdre l'esprit » — l'esprit du monde qui conçoit en séparant.

Accueillir et laisser aller, voilà la façon la plus radicale d'aimer. C'est un geste rempli de foi que nous pouvons faire à tout instant de la journée. C'est un appel vers le haut plutôt que vers le bas. C'est embrasser à cœur ouvert tout ce qui est en nous et dans le monde.

### PRATIQUE

Pratiquez, pratiquez, pratiquez la prière d'accueil en dépit des objections qui surgissent.

---

<sup>37</sup> Mary Mrozowski



## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

---

***« Alors Jésus revient à la maison, où de nouveau la foule se rassemble, si bien qu'il n'était même pas possible de manger. Les gens de chez lui, l'apprenant, vinrent pour se saisir de lui, car ils affirmaient : "Il a perdu la tête" <sup>38</sup>. »***

---

---

<sup>38</sup> AELF ; 3 : 20-21

### Jour 25

### UNE RÉFLEXION

Avez-vous consenti difficilement à pratiquer la prière d'accueil ? Par exemple, lorsque vous avez suivi les instructions : *focaliser, ressentir et s'imprégner*, vous êtes-vous dit intérieurement : *c'est ridicule, ou encore, ça ne peut pas être une prière ?*

S'il en est ainsi, réfléchissez attentivement aux phrases suivantes :

- J'ai peur de ce que la pratique de la prière d'accueil pourrait me révéler.
- Pour accepter la prière d'accueil, j'ai besoin d'accepter ma fragilité, ma vulnérabilité. Je préfère m'en tenir à l'idée que je me fais de moi-même comme étant une personne parfaite et en contrôle.
- Si je suis blessé et vulnérable, est-ce que Dieu va m'aimer ?

ooooo

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

Le corps est à la fois l'entrepôt de l'inconscient et le temple du Saint-Esprit. Plus notre inconscient est guéri, plus il y a de l'espace en nous pour que le Saint-Esprit puisse y vivre.

- Réfléchissez à la possibilité de vous ouvrir à la présence de Dieu en vous.
- Rappelez-vous les fois où vous étiez conscients de l'inhabitation de l'Esprit.
- Gardez le silence un certain temps.
- Réfléchissez.
- Êtes-vous prêts à consentir à l'amour de Dieu dans votre vie ?

### Jour 26

#### CALMER LES TEMPÊTES

*« Ce jour-là, le soir venu, il dit à ses disciples : “ Passons sur l’autre rive.” Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus. Comme il était dans la barque et d’autres barques l’accompagnaient, survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait. Lui dormait sur le coussin à l’arrière. Les disciples le réveillent et lui disent : “Maitre, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ?” Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer : “ Silence, tais-toi ! ” Le vent tomba, et il se fit un grand calme. Jésus leur dit : “ Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N’avez-vous pas encore la foi ? ” Saisis d’une grande crainte, ils se disaient entre eux : “ Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? ”<sup>39</sup> »*

La prière d’accueil est une pratique plus simple qu’il n’y paraît. Simple — et puissante. Nous n’essayons pas de réparer, d’améliorer, d’essayer plus fort ou de changer quoi que ce soit. Tout ce que nous faisons, c’est focaliser, ressentir, s’imprégner, accueillir la présence et l’action de Dieu — et laisser aller.

---

<sup>39</sup> AELF ; Marc 4 : 35-41

## NUANCES ET CLARIFICATIONS

---

Il s'agit du « comment » de notre transformation. Avec une pratique quotidienne, la prière opère une transformation graduelle. Les attitudes commencent à changer. Nous ne pouvons rien transformer de nos propres forces. Au lieu de cela, nous remettons tout à Dieu. C'est une prière de demande d'aide. C'est la demande d'être libre, mais au temps et à la manière de Dieu, pas la nôtre.

*« Il n'y a pas de pratiques comme la prière d'accueil pour mettre à l'épreuve la question suivante : " est-ce que je crois en l'inhabitation divine et en son amour à mon égard ? " L'abandon n'est qu'une pièce [de la pratique]. Mais elle est vraiment une confiance radicale et invincible. C'est la certitude que le OUI que nous disons est entendu et reçu et que nous sommes aimés à jamais. C'est marcher avec la confiance que l'inhabitation divine est présente et vivante en chacune des cellules de notre être et qu'elle nous aime à jamais. C'est un cadeau que l'on ouvre — et qui est toujours disponible<sup>40</sup>. »*

### PRATIQUE

Faites la prière d'accueil en ayant comme intention et comme disposition une confiance radicale et invincible.

---

<sup>40</sup> Mary Dwyer

Jour 27

### LES BÉATITUDES

La pratique de cette prière change fondamentalement nos attitudes. Un changement d'attitude provoque un changement dans le comportement qui provoque un changement dans la conscience.

Les attitudes se transforment en sérénité... parce que Dieu est présent, peu importe ce qui arrive. Nos attitudes originales s'épanouissent en béatitudes — une transformation qui s'opère dans et par le Christ.

#### PRATIQUE

À la manière de la lectio divina, lisez et priez les passages suivants de l'Écriture. Que disent-ils à votre cœur en ce moment ?

Aujourd'hui, pratiquez la prière d'accueil au moins une fois durant vos activités habituelles.

## LES FRUITS DE LA PRIÈRE

---

---

**« Voyant les foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui. Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait. Il disait :**

**“ Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux.**

**“ Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés.**

**“ Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage.**

**“ Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés.**

**“ Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde”<sup>41</sup>. »**

---

---

<sup>41</sup> AELF ; Mathieu 5 : 1-7

## LES FRUITS DE LA PRIÈRE

---

Jour 28

### LES BÉATITUDES (SUITE)

#### PRATIQUE

À la manière de la lectio divina, lisez et priez les passages suivants de l'Écriture. Que disent-ils à votre cœur en ce moment ? Aujourd'hui, pratiquez la prière d'accueil au moins une fois durant vos activités ordinaires.

---

***« Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.***

***« Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.***

***« Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des Cieux est à eux.***

***« Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi.***

***« Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux ! C'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui vous ont précédés. »***

---



Jour 29

SÉRÉNITÉ

---

***« Si ton corps tout entier est dans la lumière sans aucune part de ténèbres, alors il sera dans la lumière tout entier, comme lorsque la lampe t'illumine de son éclat<sup>42</sup>. »***

---

Quand nous persistons dans la pratique de la prière d'accueil, notre conduite devient plus courageuse parce que nous apprenons à parler et à agir dans et par l'amour. À ce niveau, comme l'affirme Thomas Keating, « l'Esprit en nous est au service de l'Esprit dans l'autre. » Maintenant, la source de nos actions est l'inhabitation divine plutôt que la programmation du faux moi. »

La conscience se manifeste comme une sagesse. Nous pouvons ainsi vivre « une vie ordinaire avec un amour extraordinaire<sup>43</sup>. » Nous croissons en conscience christique. Nous commençons à vivre la prière de sérénité :

---

<sup>42</sup> AELF ; Luc 11 : 26

<sup>43</sup> Thomas Keating

## LES FRUITS DE LA PRIÈRE

---

---

***Seigneur, donne-moi la sérénité  
d'accepter les choses que je ne peux pas  
changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence.***

---

### PRATIQUE

Faites la prière de sérénité lorsque débute votre journée. Durant la journée, prenez la prière d'accueil comme moyen de vivre activement la prière de sérénité.

Jour 30

### LE TRÉSOR CACHÉ

---

**« C'est toi qui as créé mes reins,  
qui m'as tissé dans le sein de ma mère.**

**Je reconnais devant toi le prodige,**

**l'être étonnant que je suis :**

**étonnantes sont tes œuvres**

**toute mon âme le sait<sup>44</sup>. »**

---

Les fruits de la pratique de la prière d'accueil sont parfois si cachés que c'est par les autres qu'ils peuvent être remarqués et appréciés en premier lieu. De même, lorsque vous accueillez vos propres sentiments et vos propres sensations, vous pouvez commencer à remarquer des changements chez les autres. En effet, à mesure que nos modèles de relation se transforment, nos relations se développent et deviennent matures.

---

<sup>44</sup> AELF; Psaume 138 : 13-14

## LES FRUITS DE LA PRIÈRE

---

Souvenez-vous de ces deux points importants :

- Il ne s'agit pas d'un mécanisme pour changer les autres. Plus vous pratiquez cette prière transformante, plus l'atmosphère autour de vous change. Dans cette atmosphère, les autres peuvent se sentir invités ou motivés à changer. Mais ce sera de leur propre chef et en accord avec le plan de Dieu sur eux et non le vôtre.
- Lorsqu'il y a intention et consentement, il y a toujours des changements qui s'opèrent en nous aussi petits et cachés soient-ils. Dans la foi, nous savons que l'Esprit nous transforme, sens dessus dessous, dans le temps de Dieu. À l'extérieur, nous pouvons remarquer un changement uniquement à partir de la façon dont nous abordons ce que nous vivons. Les personnes et les choses peuvent demeurer les mêmes, c'est notre attitude qui peut avoir changé.

### PRATIQUE

Aujourd'hui, durant la pratique de la prière d'accueil, prêtez une attention spéciale aux phrases du laisser-aller.

### Jour 31

#### UNE VIE EN DIEU

La pratique de la prière d'accueil nous invite à vivre et à faire l'expérience du moment présent. Eckhart Tolle pose la question suivante dans *Le pouvoir du moment présent* : « Comment est-ce que je sais que je suis dans le moment présent ? » La réponse est la suivante : « être à l'aise. » En outre, de Caussade écrit dans *L'abandon à la Providence divine* : « La prise de conscience que Dieu est actif dans tout ce qui arrive à chaque moment constitue la connaissance la plus profonde que nous puissions avoir dans cette vie des choses de Dieu. ... c'est la paix, la joie, l'amour et le sentiment d'être à l'aise avec Dieu [dans tout évènement]. »

#### PRATIQUE

Aujourd'hui, faites la prière d'accueil au moment où surgissent en vous les déclencheurs de réactions et les sensations qui y correspondent.

## LES FRUITS DE LA PRIÈRE

---

---

***« Ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons à vous aussi, pour que, vous aussi, vous soyez en communion avec nous. Or nous sommes, nous aussi, en communion avec le Père et avec son Fils, Jésus Christ. Et nous écrivons cela, afin que notre joie soit parfaite<sup>45</sup>. »***

---

---

<sup>45</sup> AELF; 1 Jean 1 : 3-4

### Jour 32

### ENTREVOIR LE VRAI MOI

La prière d'accueil n'a pas seulement pour objet la guérison des émotions pénibles, elle vise surtout la création fondamentale en vous de quelque chose qui ne s'y est jamais trouvé auparavant. C'est le Christ éclairant vos ténèbres comme le buisson qui brule, mais ne se consume pas. À ce moment-là, vous allez commencer à entrevoir en quoi consiste le vrai moi.

*« Elle est plus qu'un outil valable d'éveil intérieur. Utilisée avec cette intention délibérée, elle peut tous vous y conduire. C'est la pratique la plus puissante que je connaisse pour mobiliser l'intention du cœur et l'appliquer à la totale transformation de la conscience<sup>46</sup>. »*

### PRATIQUE

Aujourd'hui, avec une intention renouvelée, pratiquez « le consentement actif à l'instant présent » par la prière d'accueil.

---

<sup>46</sup> Cynthia Bourgeault, Centering Prayer and Inner Awakening

### Jour 33

## UNE VOIE VERS L'AUTHENTICITÉ

Dans *Open Mind, Open Heart*, Thomas Keating écrit : « Les événements banals de la vie quotidienne deviennent notre pratique. » On ne peut jamais trop mettre d'emphasis sur cette affirmation. La pratique de la prière d'accueil et des autres prières transforme la vie quotidienne et son déroulement sans fin d'activités ordinaires. Ces pratiques nous invitent à nous engager plus profondément dans la vie et avec plus d'authenticité. À mesure que nous consentons et que nous avançons dans la vie, nous pénétrons plus profondément dans la réalité de Dieu.

*« Dieu m'accompagne en cet instant. C'est l'endroit où je dois me trouver ; je dois accueillir ce que je ressens et ouvrir mon cœur à tout ce que Dieu pourrait faire en ce moment. ... Dieu m'aime dans l'être qu'il m'a inspiré d'être. Accepter cela, c'est faire un pas immense dans la démarche spirituelle<sup>47</sup>. »*

---

<sup>47</sup> Cherry Airsten



## ÉTENDRE LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

La prière d'accueil est notre « consentement actif à l'instant présent » de la vie quotidienne. Consentez à la présence de Dieu en vous et avec vous en pratiquant la prière d'accueil aujourd'hui. Pratiquez le premier mouvement de la prière en scannant votre corps maintenant. Est-ce que vous trouvez quelque chose sur quoi pourrait porter une pratique ? Une tension ? Une douleur ? Une respiration superficielle ? Une raideur ? Un froid ou une chaleur ? Un engourdissement ?

### Jour 34

## CE SONT LES PETITES CHOSES

---

**« Voilà le traitement pour ton corps,**

***l'élixir pour tes os<sup>48</sup>. »***

---

Pratiquez le balayage du corps le matin et/ou le soir durant trente à soixante jours. C'est une voie de révision et de progression dans la pratique de la prière d'accueil. Cette minipratique aide à vous approprier la prière. Ainsi, lorsque vous serez au milieu d'une conversation difficile par exemple, vous pourrez faire la prière en quinze secondes — en une seule respiration.

Affichez des notes tout autour de la maison et du bureau pour vous rappeler de pratiquer. Déplacez-les régulièrement pour qu'elles demeurent toujours fraîches et utiles.

Faites un retour à la fin de la journée pour voir l'utilisation que vous avez faite de la pratique. Observez sans jugement ni critique. Si vous trouvez qu'il y a des événements dans la journée qui ont déclenché quelque chose en vous, pratiquez la prière.

---

<sup>48</sup> AELF; Proverbes 3 : 8

## ÉTENDRE LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

Essayez quelques-unes de ces idées aujourd'hui pour vous venir en aide dans la pratique de la prière d'accueil.

---

***« Alors, de là-bas, tu rechercheras le Seigneur ton Dieu, et tu le trouveras si tu le cherches de tout ton cœur et de toute ton âme<sup>49</sup>. »***

---

---

<sup>49</sup>AELF ; Deuteronomie 3 : 29

### Jour 35

## INTÉGRER LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT, LA PRIÈRE D'ACCUEIL ET LA PRIÈRE ACTIVE

La prière de consentement est une pratique silencieuse, réceptive que nous faisons deux fois, chaque jour.

La pratique de la prière d'accueil est notre consentement actif à l'instant présent au cœur de la vie quotidienne.

La prière active est une pratique chrétienne ancienne qui consiste à répéter une phrase — habituellement tirée des Écritures — encore et encore tout le long du jour ; par exemple, « Seigneur, prends pitié » ou « Seigneur, viens à mon aide » ou « Seigneur, je me donne à toi. »

La prière de consentement est la forme passive/réceptive de l'abandon. La prière d'accueil est la forme active/réceptive du consentement à la présence et à l'action de Dieu dans l'instant présent. On utilise la prière active lorsque nous avons un temps libre pour demeurer en la présence de Dieu.

## ÉTENDRE LA PRATIQUE

---

Ces pratiques nous maintiennent en relation avec Dieu et favorisent la disposition à un total abandon à Dieu. Quand on les utilise ensemble, elles créent un courant puissant de prière continue.

### PRATIQUE

Quel rôle pourraient jouer aujourd'hui ces trois pratiques pour maintenir votre attention et votre intention à l'égard de Dieu ?

---

***« Mon Dieu, viens à mon aide.***

***Seigneur, hâte-toi de me secourir. »***

---

### Jour 36

## DIEU EST AVEC NOUS

Pratiquer, pratiquer, pratiquer. La fidélité à la pratique dans les petites choses nous prépare à l'utilisation de la pratique dans les choses importantes.

*« Faisons la prière d'accueil, quoi qu'il arrive, dans toute situation, parce que Dieu est avec nous dans cette situation.*

*« La transformation advient au moment où nous pouvons apporter notre propre amour et notre propre compassion à ce qui arrive.*

*« C'est l'instant de la crucifixion et de la résurrection. C'est la croix.*

*« Quand nous pouvons être présents à cet instant, dans nos sensations, quelles qu'elles soient, peu importe l'intensité de notre désir de ne pas éprouver cette sensation... si nous pouvons y apporter de la compassion, c'est alors le moment de la transformation et c'est là tout le sujet de la prière d'accueil<sup>50</sup>. »*

---

<sup>50</sup> Cherry Haisten

## ÉTENDRE LA PRATIQUE

---

### PRATIQUE

Aujourd'hui, ne manquez pas les occasions de pratiquer la prière d'accueil dans les petites choses — les bouleversements banals, les oublis, les contrariétés familiales, les attentes en ligne ou dans la circulation, etc.

## ÉTENDRE LA PRATIQUE

---

Jour 37

QUE TES VOLONTÉS SOIENT FAITES

---

*« Allant un peu plus loin, il tomba face contre terre en priant, et il disait : “ Mon Père, s’il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux”<sup>51</sup>. »*

---

### PRATIQUE

Y a-t-il dans votre vie un évènement important avec lequel vous pourriez pratiquer la prière ? Un changement ou une perte d’emploi ? Des relations brisées ou tendues ? Qu’éprouvez-vous dans votre corps quand votre esprit s’arrête à y penser ?

---

<sup>51</sup> AELF ; Mathieu 26 : 39



## Jour 38

### CONFIANCE EN DIEU

---

***« En ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous<sup>52</sup>. »***

---

*« Il y a union de conscience, lorsqu'il n'y a aucune séparation, à tout niveau, entre nous et Dieu. Toutefois, Dieu demeure Dieu et nous demeurons distincts, mais jamais séparés de lui. ... Il s'agit seulement d'être avec Dieu sans avoir d'attente. C'est également reconnaître que notre niveau de participation à la vie divine transcende n'importe quelle faculté. Nous devons l'interpréter exactement comme étant notre propre vie ou notre propre conscience. Cela permet à Dieu d'être toujours présent, puisque nous ne réclamons aucun signe humain ou aucune évidence humaine ; nous savons seulement que c'est ainsi, non pas par connaissance intellectuelle, mais par l'amour porteur d'une conviction*

---

<sup>52</sup> AELF; Jean 14: 20

## LA TRANSFORMATION EN CHRIST

---

*tion fondée sur l'expérience et la foi. ...*

*« Les dispositions primordiales que nous devons posséder sont un amour inconditionnel les uns pour les autres ; une joie paisible fondée sur une confiance illimitée en Dieu, et la paix qui fait éprouver du réconfort au milieu des tragédies et des catastrophes, y compris la mort elle-même. Celle-ci n'est pas perçue désormais comme une épreuve difficile à traverser, mais comme le parachèvement nécessaire de notre démarche spirituelle qui doit se poursuivre au-delà de notre forme corporelle afin de faire l'expérience de Dieu tel qu'il est.*

*« Lorsque vous faites face à n'importe quel évènement, aussi tragique qu'il soit, vous y trouvez plusieurs strates de sens et de contacts avec Dieu. Vous devez donc éviter d'identifier un évènement uniquement par son aspect tragique. Aussi intensément que vous le ressentiez, il s'y trouve un élément de réconfort. C'est la communion définitive, la volonté de Dieu de sauver tout le monde et sa bonté qui triomphe par son amour sur toutes les difficultés<sup>53</sup>. »*

---

<sup>53</sup> Thomas Keating, Living the Pascal Mystery : Hope and Redemption.

## LA TRANSFORMATION EN CHRIST

---

La prière d'accueil est une prière d'union. Par l'action curative de la Présence, la pratique de la prière unit notre corps, notre esprit et nos émotions. Elle guérit et unit notre inconscient à la conscience.

Elle unit notre intention (volonté) et nos actions. Elle guérit nos relations et nos divisions. Avec le temps, nous commençons à nous sentir en relation et en union avec les gens et la création. Nous commençons à revêtir et manifester l'esprit du Christ.

### PRATIQUE

Guérissez les divisions en vous et dans le monde en consentant à l'Esprit de Dieu en vous. Pratiquez la prière d'accueil.

---

***« En ce jour-là, vous reconnaîtrez  
que je suis en mon Père, que vous êtes en moi,  
et moi en vous<sup>54</sup>.***

---

---

<sup>54</sup> AELF; Jean 14 : 20

### Jour 39

#### TRANSFORMATION EN CHRIST

*« Pour être vraiment authentique, je dois accepter que mon identité soit changée. Je dois accepter de la mettre à la disposition de la volonté divine afin que ma volonté spirituelle soit en union totale avec la volonté de Dieu. Jean-de-la-Croix pensait que l'état de transformation en Christ, c'était la transformation de notre intellect et de notre volonté en l'intellect et la volonté de Dieu. À ce moment-là, il n'y a pas de mouvement en nous sauf sous l'influence du Saint-Esprit. Toutes nos actions émergent d'une disposition permanente d'abandon, de silence et de réceptivité. C'est une complète intégration de la prière contemplative et de l'action.*

*« L'assimilation de l'Esprit du Christ, voilà ce en quoi consiste le processus de transformation. C'est à cela qu'il s'apparente quand il est complété. Agir suivant les fruits et les dons de l'Esprit constitue une manifestation du vrai moi et il révèle l'image de Dieu en nous.*

## LA TRANSFORMATION EN CHRIST

---

*« Si nous pouvions seulement nous reposer dans ce que nous sommes actuellement — le Christ en nous, au niveau ultime — nous comprendrions ce que les Pères de l'Église entendaient par “déification” ou “transformation en Christ”. Tel est le plan divin pour nous, à la fois comme individu et comme famille humaine<sup>55</sup>. »*

### PRATIQUE

En, et par le Christ... comme le Christ, nous prions la prière d'accueil tout le long du jour, en totale réceptivité.

---

<sup>55</sup> Thomas Keating, Heartfulness : Transformation in Christ

## Jour 40

### PROVENIR DU CŒUR

*« Quand l'esprit humain est transformé en une profonde union d'amour avec l'Esprit, notre motivation à aimer se déplace. Nous n'aimons plus parce que l'objet de notre amour nous plaît. Notre motivation d'aimer est en Dieu. Nous aimons sans savoir pourquoi. Nous aimons simplement. Nous ne pouvons rien faire d'autre que d'aimer. L'âme aime Dieu non par elle-même, mais par lui<sup>56</sup>. »*

---

***« Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi<sup>57</sup>. »***

---

*« Si Dieu, disait "Rumi, rends hommage à tout ce qui t'a aidé à te lancer dans mes bras", il n'y aurait pas une seule expérience de ma vie, pas une seule pensée, pas une seule sensation, pas une seule action devant lesquelles je ne me serais pas incliné<sup>58</sup>. »*

---

<sup>56</sup> St-Jean-de-la-Croix

<sup>57</sup> AELF ; Galates 2 : 20

<sup>58</sup> Daniel Ladinsky, Rum in Love, Poem from God.

## LA TRANSFORMATION EN CHRIST

---

### PRATIQUE

Prenez l'engagement de pratiquer la prière d'accueil au moins une fois par jour durant les trente prochains jours. Revoyez ce document pour des conseils, des nuances et du support.

---

***Que ton règne vienne, que ta volonté soit faite  
sur la terre comme au ciel.***

---

## LA VISION DE CONTEMPLATIVE OUTREACH

---

Contemplative Outreach a pour intention de soutenir le processus de transformation en Christ en chacun par la pratique de la prière de consentement.

