



# **La prière de consentement**

**Six sessions complémentaires  
à la session d'introduction**

telle qu'enseignée par  
le père  
Thomas Keating, o.c.s.o.



## AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Ces six sessions sont une initiative de Contemplative Outreach Ltd et se présentent comme complémentaires de l'atelier d'introduction à la prière de consentement. Effectivement, elles complètent et approfondissent les quatre exposés de l'atelier dont vous connaissez bien les titres maintenant, à savoir : *La prière en tant que relation, La méthode de la prière de consentement, Les pensées et le retour au mot sacré, Les effets de cette prière dans la vie de tous les jours.*

Il est très important de garder à l'esprit que les sessions complémentaires ne sont pas à proprement parler des cours mais un vibrant témoignage de Thomas Keating de sorte que la pratique quotidienne de la prière de consentement s'avère essentielle pour toute personne qui souhaite tirer vraiment profit des six sessions.

Il va s'en dire qu'une lecture personnelle peut avec profit s'ajouter à la pratique. Mais une lecture en groupe peut également s'avérer profitable. En effet, il a été possible de constater par expérience que le contenu de ces sessions suscite une écoute remarquable ainsi que des échanges en profondeur.

Les exposés oraux du père Keating sont sur des DVDs uniquement en anglais évidemment. Même si plusieurs francophones ne comprennent pas l'anglais, ils ne devraient pas pour autant se priver d'entendre le père Thomas, ne serait-ce que pour découvrir sa présence inspirante.

À la fin de chacune des sessions, vous trouvez des questions qui ont pour but de favoriser la réflexion personnelle ou en groupe.

Pour un complément d'information sur la prière de consentement, veuillez consulter le site de Contemplative Outreach Ltd. On y trouve plusieurs informations en langue française.

[HTTP://WWW.CONTEMPLATIVEOUTREACH.ORG](http://www.contemplativeoutreach.org)

Qu'est-ce que Contemplative Outreach ? C'est une organisation née d'un besoin de structure pour offrir appui, formation et information en permanence afin d'aider les personnes à mieux approfondir leur vie de prière. C'est là un de ses objectifs. Pour connaître les autres objectifs de l'organisation Contemplative Outreach, on consultera avec profit son site Internet.

Les pages qui suivent ont pour unique but de vous faire parvenir à un état contemplatif permanent. Or c'est cet état contemplatif qui apporte le Christ au monde comme le dit avec justesse Thomas Keating :

Lorsque la présence de Dieu jaillit de notre être le plus intime pour pénétrer nos facultés, que nous marchions dans la rue ou que nous buvions un bol de soupe, la vie divine se répand dans le monde. L'efficacité de chaque action dépend de la source d'où elle jaillit. Si elle vient du faux moi, elle est considérablement limitée. Si elle vient d'une personne immergée en Dieu, elle est extrêmement efficace. L'état contemplatif apporte le Christ au monde.

Thomas Keating souhaite plus que tout vous apporter son aide afin que vous vous enraceniez dans la source même du repos et de l'action. Bonne lecture !



## Contemplative Outreach

Traduit de l'anglais par Bernard Dionne  
et Yvan Cloutier  
avec la participation de  
Carole Pinard Cloutier,  
Thérèse Rochette Brügger, Charles Brügger  
et Suzanne Julien Clerson

Le Centre de spiritualité St-Charles du Séminaire de Sherbrooke  
195, rue Marquette  
Sherbrooke (Québec)  
Canada J1H 1L6

## **PRIER DANS LE SECRET**

(DVD N° 1, 1<sup>ère</sup> session)

### **OBJECTIF**

Initier à la méthode de la prière de consentement

### **RÉSULTATS ESCOMPTÉS**

Les participants seront en mesure de:

- Intégrer dans le quotidien la pratique individuelle de deux périodes de vingt minutes de prière.
- Reconnaître que la prière de consentement est, dans la foi pure, une relation avec Dieu.
- Déterminer la place de la prière de consentement dans la tradition contemplative chrétienne.
- Approfondir le concept de simple connaissance et de familiarité avec Dieu.

La prière de consentement vise à renouveler l'enseignement de la tradition chrétienne sur la prière contemplative. C'est une méthode qui prépare à recevoir le don de la contemplation dans lequel la prière contemplative est un processus de transformation intérieure, une conversation amorcée par Dieu et menant, si nous y consentons, à l'union divine.

### **Bienvenue**

Soyez les bienvenus pour la suite de notre introduction à la pratique de la prière de consentement. Vous connaissez déjà les quatre exposés préliminaires sur La prière en tant que relation, La méthode de la prière de consentement, Les difficultés relatives aux pensées durant la prière et, enfin, Les effets de cette prière dans la vie de tous les jours.

### **Prier dans le secret**

Mais une question se pose maintenant. D'où vient cette prière ? S'enracine-t-elle dans l'Écriture ? Bien sûr ! Il y a dans Mt 6,6, dans le contexte du sermon sur la montagne, un merveilleux passage où Jésus suggère comment prier. Voici : « Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là, dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (BJ)

### **Une nouvelle relation avec Dieu**

Indéniablement, cette prière vise à créer un nouveau type de relation avec Dieu. On sait qu'au temps de Jésus le mot Dieu n'était jamais prononcé en révérence pour Yahweh selon la perception qu'en avait la religion hébraïque. Et si, par accident, vous prononciez ce mot vous pouviez vous attirer des ennuis comme il est mentionné dans un texte de Qumran lorsqu'un membre de la communauté, ayant prononcé accidentellement le nom de Dieu, de Yahvé, fut immédiatement excommunié, banni de la communauté.



## **Une parole profondément intime**

Il y avait donc ce sentiment de profonde vénération pour le nom de Yahvé interdisant à qui que ce soit de l'écrire ou de le prononcer. Mais voici que Jésus dit une parole, et non seulement une parole qui nomme Dieu «Abba», mais une parole profondément intime, personnelle, pleine de tendresse, une parole à laquelle vous auriez recours comme parents je suppose. Cette parole signifie vraiment quelque chose d'équivalent dans notre langue au mot papa ou Dad ou mon vieux père ou toute autre appellation populaire désignant le père dans une culture donnée.

## **Un tout nouveau concept**

Et la révolution de Jésus a consisté à chambarder la façon habituelle, socialement admise de se référer à ce Dieu que personne n'osait nommer, de manière à nous donner une idée totalement nouvelle de ce mystère sacré, immense. Le résultat sera immédiat, car dès que Jésus dit « Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père, ton Abba, ton Papa », il suggère une intimité inouïe qui existe déjà entre vous et l'Abba dans ce lieu secret. Ce qui est une façon d'avoir accès à la présence du mystère ultime, mais cette fois dans l'intimité, la proximité, la tendresse et l'affection. Immédiatement va se dissiper le caractère terrifiant, redoutable de la relation avec Dieu dans la prière, au point de s'arracher les cheveux ou de déchirer ses vêtements ou de commettre le moindre impair. Toutes ces peurs sont disparues. Dorénavant, nous connaissons une situation, une relation détendue et plus intime. Cette entrée dans la chambre secrète en fermant la porte pour prier dans le secret suggère un processus en trois étapes.

## **Un « lâcher prise »**

La première consiste à quitter toutes nos activités habituelles, notre environnement immédiat, les gens qui s'y trouvent pour aller dans la partie intérieure de notre psychisme, au-delà de notre conscience psychologique habituelle et de nos soucis. Nous passons autrement dit au niveau spirituel de notre être, donc dans notre chambre secrète qui est cet espace intérieur au-delà de nos facultés psychologiques habituelles où, selon Jésus, le Père, l'Abba est présent et nous attend mais caché dans le secret.

## **Nous fermons la porte**

Et alors afin de trouver le Dieu caché<sup>1</sup> comme Isaïe le dénomme spécifiquement, on doit entrer dans ce lieu secret qui est le niveau spirituel de notre être où nos facultés d'intuition sont en action et où notre intellect passif et notre volonté tendent vers Dieu. Bien décidés à prier, nous entrons dans notre chambre intérieure, et remarquons qu'en fermant sur nous la porte non seulement nous quittons nos occupations externes et notre environnement mais également nous quittons ce qu'on pourrait appeler notre dialogue intérieur fait de pensées et de sentiments, ce genre de conversation que nous entretenons fort souvent avec nous : « Bon, qu'est-ce que je vais dire à cette personne ? Comment vais-je m'en tirer [avec cette histoire] ? Quelle réponse vais-je donner à mon patron ? A mes enfants ou à ma femme ou à mon mari ou à mon premier ministre ? »

## **Une chambre de plus en plus secrète**

Autrement dit, fermer la porte, c'est quitter ce dialogue sans fin qu'on pourrait nommer dialogue intérieur. Fermer la porte autrement dit ou baisser le rideau sur toutes nos images psychologiques habituelles, sur nos préoccupations, nos rationalisations, nos justifications, c'est faire de notre chambre intérieure une chambre de plus en plus secrète, intime, personnelle. Et finalement, la place la plus totalement secrète correspond au moment où nous cessons de penser à nous-mêmes. En d'autres mots, lorsque nous cessons de dire : Qu'en est-il de ma prière ? Qui est cet Abba qui m'invite dans sa chambre privée ? Qu'est-ce que je vais faire pour dîner ? Autrement dit, fermer la porte et même la verrouiller est une image signifiant que nous quittons toutes les formes de réflexions sur nous-mêmes.

## **Fermer de nouveau la porte**

Ainsi chaque fois que vous retournez à vos pensées ordinaires ou à vos préoccupations ou à votre dialogue intérieur, c'est comme si vous ouvriez la porte pour aller de nouveau dehors. Alors, il faut simplement répéter le processus : revenir dans la chambre secrète, votre chambre intérieure, fermer de nouveau la porte, laisser s'estomper les pensées et demeurer avec l'Abba dans l'intimité, rester en cette présence mystérieuse, cette présence cachée, cette présence secrète ; prier dans le secret loin de tout objet tant extérieur qu'intérieur, loin de toute réflexion sur soi. Voilà la suggestion de Jésus en ce qui concerne l'attitude à adopter dans la prière intérieure.

## **Dans ce lieu secret, comment saurais-je pour quel motif prier ?**

Vous pourriez toutefois poser une question : « Puis-je avoir une idée de ce qu'il faut demander à l'Abba dans cette chambre secrète ? » Car en fermant la porte, je suis censé prier sans parole, sans ouvrir la bouche, étant sûr que le père, l'Abba, écoute le cœur plutôt que les mots. Dans le sermon sur la montagne, il y a une autre belle parole de Jésus. Il y propose une intention de prière au moment où nous sommes en présence de l'Abba dans les profondeurs de notre être. Il invite avant tout à prier intérieurement en toute liberté en laissant s'estomper les pensées et les soucis, ou en ne nous attardant pas aux sons ou aux bruits de la chambre où nous prions.

## **Dans la vie quotidienne**

On se rend compte que la solitude et le silence favorisent beaucoup l'immersion dans le silence intérieur mais, une fois que celui-ci est établi et puisqu'il est en nous, nous le transportons avec nous dans toutes nos activités, de sorte que finalement dans les endroits bruyants et grouillants d'activités et même dans les activités qui impliquent le processus de la pensée comme les devoirs de notre état de vie le demandent souvent, nous restons toujours dans le même silence intérieur. La chambre privée est donc toujours accessible parce qu'elle est en nous, et la présence de l'abba, dans ce lieu d'intimité avec Lui, y est perpétuelle. Ainsi, on découvre que la présence de Dieu dans cette prière devient de plus en plus naturelle et capable de nous accompagner non seulement dans la prière elle-même, mais dans toute la vie. Nos activités partent ainsi du centre, c'est-à-dire qu'elles sont sous l'influence de l'amour, de l'affection et de la présence de ce père attentionné, de cet abba que nous apprenons peu à peu à connaître par la pratique régulière de la prière de consentement.



## **De drôles de parents ?**

Puis-je avoir une idée de ce qu'il faut demander à l'Abba ? Jésus, comme je le disais, donne un exemple dans ce passage de l'Écriture : « Quel est d'entre vous l'homme auquel son fils demandera du pain, et qui lui remettra une pierre ? » (Mt 7, 9) Immédiatement vous protestez : « Jamais », si vous êtes un parent. Et il le répète sous une autre image : « Quel est d'entre vous le père auquel son fils demandera un poisson, et qui, à la place du poisson, lui remettra un serpent ? » (Lc 11, 11) Et finalement une troisième fois : « Ou encore s'il demande un œuf, lui remettra-t-il un serpent venimeux ? » (Lc 11, 12) Bien, dans cette culture, le pain ressemblait un peu à une pierre, il était pour ainsi dire plat comme une tranche de pain et, dans la mer de Galilée, il y avait du poisson qui ressemblait à de l'anguille. Voici donc un exemple très pratique où, supposément, des parents malveillants peuvent dire : « Bien fiston, tu demandes un morceau de pain, essaie donc celui-ci. » Et ils lui remettent une pierre... Ou s'il demande un poisson... « Oh vois, tu vas peut-être aimer ce beau scorpion toxique ? »

## **Un amour inconditionnel**

Jésus déclare donc, « Si malgré vos limites – de fait Jésus en remet –vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui l'en prient ! » (Lc 11, 13) L'Esprit Saint est le don suprême du Père et du Fils. Il est l'amour personnel dans la Trinité. C'est la personne qui est pour ainsi dire la quintessence de la spiritualité trinitaire qui est amour inconditionnel donné totalement à l'autre, anti possessivité, absolue gratuité, pure bonté, générosité infinie, par nature même.

## **Dans cette prière, vous n'avez rien à demander**

Voilà le don que nous demandons quand nous entrons dans la chambre privée, que nous fermons la porte à nos pensées et que nous prions non pas avec des paroles mais avec l'intention de consentir, simplement consentir, à la présence de Dieu et à son action en nous. Remarquez, vous ne devez pas demander autre chose dans cette prière. Si vous recevez l'Esprit divin, le don suprême du Père et du Fils tout le reste viendra à vous ; ce temps de prière n'est pas consacré à prier spécifiquement pour les autres. Pourquoi ? Parce que le fait même que vous soyez là est une prière pour toutes les intentions pour lesquelles Dieu veut que vous priiez, pour tout ce qu'Il pourrait vous accorder. Tout est là à portée de main. Vous pouvez vous détendre. Juste être avec Dieu et, en étant avec Dieu, être présent à chacun de ceux que vous aimez, à tous les êtres humains et à tous leurs besoins, car c'est à tous ceux là que l'Abba est présent, présent aussi à leurs besoins.

## **Une invitation à la prière contemplative**

Vous pourriez également poser la question : comment savons-nous que nous sommes appelés à la prière contemplative ? Le baptême est une invitation à la prière contemplative, le baptême virtuel ou baptême de désir, peut-être même le désir du silence, de la solitude avant même toute adhésion à une forme donnée de foi en Dieu. Tous ces signes sont des invitations à entrer dans la vie divine... Or cette entrée dans la vie de Dieu, voilà ce qu'est vraiment la contemplation.

## **Le torrent de la charité**

La prière contemplative est un développement dynamique de notre relation à Dieu, au-delà de nos facultés ordinaires, dans les profondeurs de notre être. Cette prière ne nous fournit pas que de simples notions sur la vie de Dieu : elle nous immerge dans l'expérience, dans le flux, dans le flot de l'Amour qui jaillit sans cesse de Dieu, et c'est cet Amour qui nous ramène sans cesse dans ce torrent si seulement nous consentons à nous y aventurer. Dès lors le torrent lui-même nous emporte dans le sein de Dieu.

## **Suis-moi**

Souvenez-vous que Jésus nous invite à le suivre « Suis-moi » (Lc 18, 22) et cette invitation a toujours voulu dire le suivre jusqu'à Jérusalem au sacrifice de la Croix pour ensuite entrer dans le sein du Père. Ce chemin de notre condition de disciples du Christ commence dès cette vie où nous pouvons nous attendre à participer autant aux souffrances inhérentes à la passion du Christ qu'à la joie et à la gloire de la présence de Dieu. C'est une prometteuse attente de notre résurrection par la transformation intérieure.

## **Non pas fermer la porte sur le monde mais sur l'attachement aux biens de ce monde**

Ainsi, la prière de consentement est vraiment une façon pratique de mettre en œuvre la sage recommandation de Jésus sur la façon de prier. Elle définit une méthode pratique pour nous faire entrer graduellement dans le mouvement vers notre chambre secrète, nous donner la capacité de fermer la porte non pas sur le monde, non pas sur les besoins des autres, mais sur notre attachement aux biens de ce monde (ce qui décrit bien avoir l'esprit du monde). Nous donner aussi la capacité de demeurer avec Christ et avec Dieu dans le silence intérieur qui nous sensibilise au mystère de la présence de Dieu.

## **C'est dans le silence que nous entendons la Parole**

Saint Jean de la Croix a cette parole :

Le Père a dit une parole, qui est son Fils (Jn 1,18), et il l'a dit toujours dans un éternel silence, et c'est dans le silence que l'âme l'entend (Sg 18,15)<sup>2</sup>. (PA 98).

Remarquez l'invitation à écouter, à devenir de plus en plus sensible au mouvement et à la présence de l'Esprit et de l'Abba qui résident en nous. Ce processus suppose que la principale raison d'être du voyage spirituel, quelle que soit la tradition, est la présence d'une réalité ultime que, dans la tradition chrétienne, nous appelons la Très Sainte Trinité qui est au cœur de notre être.

## **Dieu est déjà présent**

Il n'est donc pas nécessaire de nous déplacer pour trouver Dieu, car Il est déjà en nous. Ce qu'il faut, c'est de nous éveiller peu à peu à cette Présence en écartant ce qui bloque l'écoute de la Parole que Dieu nous adresse de l'extérieur par la proclamation de l'Écriture sainte dans la liturgie et qui rejaillit de l'intérieur de nous-mêmes comme effet de cette proclamation. Il s'agit aussi d'être de plus en plus présent à cette présence, vraiment la présence de Dieu qui pénètre de plus en plus intimement nos facultés et même les cellules de notre corps. Que voilà la caractéristique de la transformation chrétienne !



## **Une interprétation de la remarque de Jésus**

Ainsi, l'invitation à entrer dans la chambre secrète est une simple suggestion de Jésus à propos de la manière de procéder et la prière de consentement en est une interprétation. C'est une méthode indiquant comment procéder et elle est adaptée aux gens de notre époque qui s'attendent, à propos de tout, qu'on leur explique comment faire. Comment faire cuire un œuf ? Comment changer un pneu ? Comment démarrer l'ordinateur ? Comment prendre ses médicaments ? Les modes d'emploi sont à la mode aujourd'hui. Comment fait-on ? Or la prière de consentement n'est qu'un effort parmi bien d'autres, en notre temps, où nous proposons un fonctionnement pour ce type de prière qui remonte au début de l'ère chrétienne, mais qui a reçu des noms variés : par exemple, la prière de foi. Vous pouvez nommer ainsi la prière de consentement.

## **La seule différence tient à la méthode**

La seule différence tient à la méthode adaptée à notre époque. En effet, le texte que nous avons examiné à propos de la chambre secrète est — pour ainsi dire — un véritable texte parapluie ou un paradigme à partir duquel, dans la tradition chrétienne, chaque méthode a été conçue, a émergé, a été incluse sous ce parapluie et a été exprimée convenablement au cours des siècles ou des époques, des temps et du milieu social. Et alors la prière de consentement n'est qu'une façon soigneusement adaptée pour exprimer cette prière.

## **La prière de simplicité**

Dans la tradition chrétienne, vous la retrouvez sous d'autres appellations : La prière de simple regard qui insiste sur le fait que l'on est toujours sous le regard d'amour de Dieu qui nous enveloppe de son apaisante présence. Une autre appellation de la tradition est la prière de simplicité qui fait penser à une réduction des pensées et des actes de la volonté, ce qui est inhérent au fait de prier dans le secret. Il se peut que la prière de consentement soit la plus réceptive de toutes méthodes de ce type parce qu'elle va au-delà de tout effort de notre part sauf celui de maintenir notre intention de rester en présence de Dieu et de nous ouvrir à son action aimante au cœur de nous.

## **Une présence dynamique**

Remarquez que vous consentez à la présence et à l'action de Dieu. Nous ne sommes pas présents uniquement pour consentir à une présence statique ou sacrée, mais pour accueillir une présence dynamique s'adressant à nous non par des paroles, mais dans cette langue extraordinaire de Dieu qu'est le silence. Le premier langage de Dieu est le silence. Tout le reste n'est qu'une lecture approximative de la réalité de Dieu de sorte qu'écouter la Parole de Dieu au niveau le plus profond c'est l'écouter au niveau du silence le plus profond. Et la présence divine est toujours accessible si, dans la chambre intérieure (au niveau spirituel de notre être), le cœur est complètement ouvert à Dieu et que l'esprit ne porte attention à aucun autre sujet en particulier sinon, dans la foi, à la présence aimante, attention qui deviendra de plus en plus vigilante grâce à la pratique de la prière de consentement. Cette présence ne nous parle pas toujours en paroles ou avec des idées, mais elle s'immisce dans toutes nos facultés par des images, par la beauté de la nature, la bonté des autres et même par leur méchanceté.

## **Dieu fait partie de notre quotidien**

Même au fond de toute souffrance et de tout mal se trouve la présence de Dieu que l'œil de la foi formé dans cette chambre intérieure, est capable de saisir afin que Dieu—peu à peu—fasse partie de la vie quotidienne pour devenir une sorte de quatrième dimension à côté du monde tridimensionnel dans lequel nous vivons. Ce lien à la présence grandit chaque fois que nous entrons dans notre chambre privée. Il grandit aussi sans cesse sous les inspirations de l'Esprit reçu dans le baptême, se renforce par la confirmation, se nourrit dans l'Eucharistie.

## **Je suis encore là**

Pour conclure, prenons conscience jusqu'à quel point Dieu est proche de nous et jusqu'à quel point cette proximité est d'une infinie tendresse. C'est comme un couple qui s'aime l'un l'autre et qui partage les tristesses et les peines de la vie en famille : difficultés avec les enfants et peut-être deux ou trois faillites, les maladies et événements semblables. Ils se connaissent si bien et ils s'aiment si profondément qu'ils sont en mesure de s'asseoir ensemble sans échanger aucune parole. Ils se font l'un à l'autre le simple don de leur présence et ils peuvent passer des heures ainsi ou bien ils peuvent par exemple regarder un coucher de soleil ou écouter un morceau de musique. Et s'ils ont quelques distractions, ils reviennent à la présence en prenant ou en touchant la main de l'autre ou plus simplement en regardant comme pour lui dire : « Je suis toujours là ».

## **Une communion qui intensifie la relation**

C'est ce passage de la conversation à la communion qui a lieu dans la chambre intérieure. Cette communion [par la présence] ne remplace pas les autres formes de relation, elle leur donne simplement une plus grande intensité en ajoutant une autre dimension à la relation, car elle est expérience du don total de l'amour, don qui s'exprime ici à travers une présence silencieuse mais combien intense, combien intime.

## **FIN DE LA PREMIÈRE SESSION COMPLÉMENTAIRE**

### **RÉTROSPECTIVE**

Dans l'atelier d'introduction à la prière de consentement, nous nous sommes familiarisés avec la prière de consentement et la société Contemplative Outreach. Nous avons aussi exploré la contemplation dans la tradition chrétienne. Les quatre premières parties de l'atelier portaient sur la prière comme relation, la méthode de la prière de consentement, les pensées et le recours au mot sacré et enfin l'approfondissement de notre relation avec Dieu.



## PRIER DANS LE SECRET

### QUESTIONS POUR FAVORISER LA RÉFLEXION

1. D'où vient cette prière et quelle est l'importance du verset tiré de Mathieu 6,6 ?
2. Quel est le but de cette prière ?
3. Comment Jésus a-t-il chamboulé notre façon d'en référer à Dieu ?
4. Comment l'expression «chambre intérieure» suggère-t-elle l'intimité avec Dieu ?
5. Comment l'expression «chambre intérieure» est-elle une métaphore qui suggère un mouvement dynamique nous faisant passer au-delà de notre conscience psychologique, de nos préoccupations et de notre dialogue intérieur habituels ?
6. Comment pouvons-nous exporter dans la vie quotidienne ordinaire le silence intérieur que nous expérimentons dans la prière ?
7. Comment le Père Thomas décrit-il la vie intérieure de la Trinité ?
8. Quelle est l'unique requête de cette prière ?
9. Comment savons-nous que nous sommes appelés à cette prière ?
10. La prière contemplative est un développement dynamique..... ?
11. Jésus me dit : « Suis-moi ». Quel sens donner à cette invitation ?
12. Que veut signifier le Père Thomas quand il dit que nous n'avons pas à nous déplacer pour trouver Dieu ?
13. De quoi est faite la transformation chrétienne ?
14. Comment et où pouvons-nous entendre la Parole de Dieu au niveau le plus profond ?
15. Justifier de façon convaincante l'affirmation suivante : « Même au fond de toute souffrance et de tout mal, Dieu est présent. »
16. Éclaircir comment on passe de la conversation à la communion.

### COUP D'ŒIL SUR LA DEUXIÈME SESSION

Dans la prochaine session nous allons explorer la prière de consentement en tant que «discipline». Pour beaucoup d'entre nous, le terme discipline évoque les trouble-fêtes. Toutefois, nous pourrions y penser plus en douceur si nous y remarquons le terme «disciple». Que ferions-nous pour devenir un disciple du Christ ? À quoi sommes-nous prêts à renoncer pour devenir un disciple du Christ ?

Nous examinerons également l'importance de l'intention dans cette prière. Nous identifierons certains éléments que nous devons larguer si nous pratiquons cette prière : analyses, attentes, buts, visées, objectifs. Nous balançons également quelques idées fausses : n'avoir aucune pensée; essayer de nous vider l'esprit. Nous comprendrons pourquoi la prière de consentement ne doit pas être assimilée à la contemplation. Enfin, nous verrons où survient le véritable combat pour la transformation.

**LECTURES COMPLÉMENTAIRES**  
**DVD N° 1, session 1**  
**PRIER DANS LE SECRET**

Une fois que nous avons pris le parti de chercher Dieu,  
Il nous cherche alors beaucoup plus ardemment  
et ne laissera rien arriver qui puisse  
l'empêcher d'atteindre son but.  
Il enverra des gens, des événements dans notre vie  
et, quoique nous puissions en penser,  
ils contribueront au développement de Sa vie en nous.  
(Thomas Keating, *The Heart of the World*)

O toi, fontaine cristalline,  
Soudain dans tes traits argentés  
Que ne fais-tu donc apparaître  
Les yeux ardemment désirés  
Que je porte en mon cœur déjà tout ébauchés !  
(Cantique spirituel B, strophe 12 : saint Jean de la Croix)

<sup>1</sup> En vérité tu es un Dieu qui se cache, Dieu d'Israël, sauveur. (Is 45, 15)

<sup>2</sup> Jean de la Croix, *Œuvres complètes*, Paris, Cerf, 1990, p. 280, PA 98.



## LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT EN TANT QUE DISCIPLINE

(DVD N° 1, 2<sup>e</sup> session)

### OBJECTIF

Approfondir le processus dynamique de notre relation avec Dieu.

### RÉSULTAT ESCOMPTÉS

Les participants seront en mesure :

- d'identifier le progrès de leur camaraderie avec Dieu.
- d'évoquer leur amitié avec Dieu ainsi que sa présence et son action en eux.
- d'identifier le sens de l'abandon.
- de décrire ce qu'est «le repos en Dieu.»

### Une forme très réceptive de prière

Lors de notre dernière conférence, nous avons insisté sur l'importance du lien d'intimité avec Dieu dans cette chambre privée et secrète qui semble être le lieu où Dieu est le plus susceptible d'habiter. Considérons maintenant la prière de consentement comme discipline : en quoi une pratique régulière de la prière de consentement peut-elle approfondir ce lien, cette relation ? Bien sûr, la discipline de la prière de consentement n'est pas une fin en soi, car elle est totalement au service de notre relation avec Dieu, pour l'approfondir, la faire passer de la conversation à la communion, d'une forme active à une forme véritablement réceptive de prière.

### Me voici

Allons-y ! Nous entrons dans la chambre privée. Nous fermons la porte et la verrouillons à double tour si nécessaire. Nous adoptons une position qui nous permette de nous oublier, de ne pas sentir d'inconfort. Nous nous arrêtons à la présence de Dieu et notre regard intérieur est tourné vers Lui dans une amoureuse attention. Nous consentons à Sa présence et à Son action en nous. Lorsque nous adoptons une telle attitude, nous sommes d'abord et avant tout simplement là, totalement présent et donné à Dieu de tout notre être, nous offrant à Lui comme ce couple dont j'ai parlé la dernière fois. C'est comme si nous disions : « Me voici ». Nous attendons Dieu. Nous ne faisons rien si ce n'est maintenir l'intention initiale de consentir à la présence et à l'action de Dieu.

### Il ne s'agit pas d'un travail de recherche

Alors, dans cette prière, toute analyse de l'expérience en cours est complètement inopportune, car vous ne faites pas un travail de recherche. D'ailleurs, lorsque vous amorcez une conversation intime avec une personne qui est en communion avec vous, ce n'est pas le moment d'analyser les sentiments ou les attitudes psychologiques. Si vous ressentez de l'amour, vous aimez. Vous ne discutez pas sur l'amour. Vous n'analysez pas. Vous ne consultez pas votre dictionnaire. Donc, durant la prière, zéro d'analyse comme : « Peut-être suis-je entré dans la nuit des sens ? Ou : « Cet afflux insupportable de pensées n'est-il pas le signe que ce genre de méditation ne me convient pas ? » Ce ne sont là que balivernes. Passons outre à toute analyse.



## **Les attentes parasitent la présence**

Nous renonçons à toute attente : l'attente d'un événement exceptionnel. En effet, l'événement le plus exceptionnel est déjà présent, à savoir la Trinité Sainte, l'habitation de Dieu en nous. Dieu tout à fait accueillant, accessible, nous offrant sa totale présence, sa totale attention comme si nous étions pour lui, si on peut dire, la seule personne au monde. De sorte que la question devient : jusqu'à quel point sommes-nous présents à cette présence ? Les attentes nous empêchent de vivre dans le moment présent, car elles visent l'avenir.

## **Consentir, c'est vouloir rester dans l'instant présent**

Les attentes concernent l'avenir alors que le consentement vise le moment présent où il s'agit bel et bien de la présence constante, habituelle, indéfectible de Dieu. Voilà le réel et, pour trouver Dieu en plénitude, nous nous laisserons harponner, pour ainsi dire, par le moment présent. La prière de consentement aide beaucoup à y parvenir. Donc, cet impérieux et contraignant désir d'analyse de soi ou cette habitude, cette compulsion à y céder, tout cela relève de la bêtise. « Est-ce que j'aime ça ou non ? » « Est-ce que je veux encore de ceci ou pas ? » « Suis-je dans une bonne passe ou non ? ». Toutes ces questions sont bien étrangères à la communion et à l'intimité.

## **Que souhaitez-vous de plus ?**

C'est comme si l'on se retrouvait dans les bras de Dieu. Pour l'amour du ciel, que souhaitez-vous de plus ? C'est comme un baiser. Quand quelqu'un vous embrasse, ce n'est pas le temps de parler de la température. En fait, ce n'est pas le temps de parler de quoi que ce soit; sinon vous ratez l'intimité du baiser, je présume. Donc, n'avez aucune attente. En fin de compte vous éliminez tous les objectifs, projets ou visées. L'amour ne sert à rien. L'amour n'a pas à justifier son existence. L'amour est sa propre récompense comme le dit saint Bernard dans un de ses livres. Vous avez l'amour ? Alors vous ne manquez de rien, surtout dans les moments où vous en faites l'expérience. C'est le temps de recevoir l'amour et non de parler de quoi que ce soit. Dans la chambre privée, un profond silence est donc l'attitude appropriée et, comme nous l'avons mentionné, la prière de consentement est simplement une méthode bien concrète adaptée à notre époque en vue de favoriser ce silence.

## **Ce n'est pas tant le mot qui importe**

Nous pourrions avoir d'autres objectifs, comme la répétition du symbole sacré que vous avez choisi, généralement au cours d'une période de prière silencieuse et après avoir demandé à l'Esprit de vous suggérer un mot. Comme nous l'avons mentionné auparavant, ce n'est pas tant le mot et sa signification qui importe, mais plutôt sa capacité d'exprimer votre intention de passer ce moment avec Dieu, d'être en communion avec Lui, de Lui être totalement ouvert, disponible, présent.

## **Nous n'avons pas à répéter sans arrêt le mot sacré**

Il est conseillé de recourir avec discrétion au mot sacré. On ne le répète pas sans arrêt. Y recourir avec discrétion signifie que vous y recourez quand vous en avez besoin, et vous en avez besoin lorsque des pensées ou des perceptions envahissent le champ de la conscience. Je vous rappelle que, dans le contexte de la prière de

consentement, les pensées désignent toute perception : souvenirs, projets, sensations externes, sensations intérieures, concepts, émotions, mémoire. Dans la terminologie de la prière de consentement tout concept particulier, sensible ou mental ou spirituel, est une pensée.

### **Nous ne résistons à aucune pensée**

Certaines pensées nous laissent indifférents, car elles ne font qu'illustrer le va et vient inévitable des pensées dans l'imagination... Il nous faut donc avoir une attitude amicale envers les pensées, ce qui ne ressemble en rien au fait de s'y engager. Nous ne résistons à aucune pensée. Nous ne nous accrochons à aucune. Nous ne réagissons affectivement à aucune et, dès que nous remarquons avoir été entraîné par une pensée ou une perception, nous retournons au mot sacré quelle que soit l'attrance ou l'aversion suscitée par cette pensée ou cette aversion.

### **Une offre de service**

Il me faut mentionner une méthode appelée prière "mantrique" représentative des religions orientales et, dans une certaine mesure, de la tradition chrétienne surtout avec la prière de Jésus qu'on répète sans cesse, parfois à l'aide d'un mot, parfois avec certaines pratiques de respiration et parfois sans ces pratiques. Ce type de prière avec un mantra où vous répétez sans arrêt le même mot est un bon chemin, mais c'est une pratique distincte de la prière de consentement. Sans prétendre que la méthode de la prière de consentement soit la seule méthode valable, nous affirmons sa pertinence pour les gens de ce millénaire. Nous vous proposons de l'essayer, mais sans insistance de notre part. C'est une méthode parmi d'autres pour favoriser l'entrée en relation avec Dieu dans la chambre intérieure : voilà l'élément essentiel. Peu importe comment vous y arrivez, c'est l'élément essentiel.

### **Une réaffirmation de votre intention initiale**

La prière de consentement ne nécessite pas la répétition constante du mot sacré ou d'un autre symbole sacré. Nous avons mentionné le regard sacré et le souffle sacré, lequel n'a rien à voir avec le fait de suivre le mouvement de sa respiration, ce qui serait une perception. Il s'agit juste de vous arrêter très brièvement à votre respiration quand une pensée accroche votre attention pour devenir la scène centrale de votre conscience intérieure. Au début de la pratique, parce que nous avons tellement l'habitude de penser et que notre dialogue intérieur est si bien établi au point de ne pouvoir vivre sans lui, vous devez retourner maintes et maintes fois au mot sacré qui n'est, rappelez-vous, qu'une réaffirmation de votre intention initiale au moment où vous avez commencé la prière et que vous vous êtes assis dans la chambre intérieure, après avoir supposément fermé la porte aux pensées.

### **Les pensées se fichent éperdument de tout verrouillage des portes**

Mais les pensées ont leur manière bien à elles de s'infiltrer. Elles se fichent éperdument des portes, des fenêtres ou des verrous. Si une pensée séduisante se présente, vous retournez au mot sacré. Au début, afin de maintenir cette intention, vous aurez à dire le mot sacré presque constamment en raison du bombardement incessant des pensées ordinaires. Toutefois, vous ne le répétez pas avec impatience mais avec une



grande douceur, ce qui indique que vous n'entretenez pas une attitude négative vis-à-vis de ces pensées ; d'ailleurs si votre attitude était négative vous en seriez les premiers perdants, car les pensées sont inévitables. C'est l'attitude face aux pensées et non pas le fait de n'en pas avoir qui est signe de progrès. Et l'attitude appropriée consiste à laisser s'estomper les pensées en ne leur prêtant aucune attention.

## **Il faudra du temps pour ancrer la nouvelle attitude**

Cette attitude va prendre du temps à se mettre en place. En effet, puisque l'attitude contraire est bien ancrée depuis 10, 20, 30, 40 ans et plus, il faudra quelques semaines, quelques mois pour acquérir la nouvelle attitude consistant à nous détacher intérieurement ou à être assez libre intérieurement pour laisser s'estomper les pensées plus ou moins intéressantes qui surgissent dans le champ de la conscience au moment où nous demeurons avec le Seigneur en ayant l'intention de consentir à sa présence et à son action en nous.

## **L'espoir naïf de n'avoir aucune pensée**

Un deuxième objectif à éviter est l'espoir naïf de n'avoir aucune pensée. Il se peut qu'il y ait absence de pensées pendant une très courte période. Toutefois, ce phénomène demande l'intervention de l'Esprit, lequel suspend l'exercice des facultés raisonnables pour qu'elles ne puissent plus penser. Ou bien il suspend l'exercice de l'imagination afin qu'elle ne produise plus d'images. Mais, dans la tradition chrétienne mystique, on considère que c'est plutôt rare. Thérèse d'Avila estime que cette situation peut durer une demi-heure au maximum. Il vaut la peine de mentionner qu'au treizième siècle des mystiques de la tradition béguine, qui incidemment était un mouvement laïc, semblent avoir connu des extases ou avoir expérimenté la suspension de leurs facultés de penser pendant des heures et même pendant environ trois ou quatre jours. Encore une fois, ce n'est pas une expérience à souhaiter. Elle peut seulement se produire.

## **Être fidèle à la pratique quotidienne de la prière**

L'essentiel n'est pas l'expérience que nous pourrions retirer de la prière de consentement, mais la fidélité à la pratique régulière qui entraîne un changement d'attitude dans la vie quotidienne. Ainsi, en un sens, la pratique de la prière de consentement qui aboutit à la prière contemplative constitue une préparation à l'action ou à la vie de tous les jours où, comme qui dirait, s'engage le véritable combat pour la transformation et l'union à Dieu.

## **Nous ne devons pas discréditer la pensée**

J'ai affirmé qu'il était naïf de souhaiter nous débarrasser de toute pensée. Si vous n'aviez aucune pensée, vous pourriez être décédé, car un des signes de la vie est la capacité de penser. Nous ne devons pas discréditer les pensées comme si elles étaient un désastre ou un mal. En effet, c'est une des plus grandes victoires de l'évolution que la prise de conscience de l'univers par la réflexion des êtres humains. Mais ce n'est pas la fin du voyage, ce n'est pas la faculté la plus remarquable et elle devient une entrave quand nous tentons de nous rapprocher de Dieu à un niveau plus profond que la pensée, soit le niveau spirituel de notre être et bien au-delà de ce niveau si nous souhaitons vraiment être en présence de Dieu.

## **Ne vous occupez pas de ces pensées**

Notre moi s'éveille à chaque niveau de l'être, physique, mental et spirituel, à travers cette source qui est la Divine Présence en nous. Nous accueillons donc les pensées, mais sans nous y attacher. Nous les agréons sans leur accorder vraiment d'attention. Aucune pensée, à moins de nous y intéresser et d'y consentir, ne peut arrêter le déroulement de cette prière. C'est le consentement aux pensées ou aux perceptions qui nous coupe subtilement de notre intention essentielle, laquelle requiert le renouvellement de notre volonté première d'être en présence de Dieu et de consentir à son action.

## **L'esprit n'est pas conçu pour le vide**

Dans le même ordre d'idée, un troisième point : se vider l'esprit à l'aide du mot sacré ou du symbole sacré. Des personnes visent cet objectif, ce qui est irréaliste. Ce n'est pas sain. L'esprit n'est pas fait pour être vide. Vider l'esprit de toute pensée n'est d'ailleurs pas l'objectif de cette prière. L'objectif consiste à nous détacher des pensées de manière à pouvoir maintenir notre intention de consentir à la présence de Dieu tout au long de la prière. Ainsi est-elle une préparation à recevoir le don de la prière contemplative. Remarquez que je dis préparation. Je pourrais juste ajouter ici que la prière de consentement n'est pas strictement une prière contemplative au sens où l'ont toujours enseigné saint Jean de la Croix et d'autres auteurs qui ont toujours affirmé que la prière contemplative est un pur don. Son rôle en effet est de préparer à la contemplation en réduisant les obstacles et en nous aidant à devenir sensibles aux mouvements de l'Esprit en nous lequel, souvenez-vous, se manifeste secrètement dans un profond silence.

## **Une sorte de conscience permanente**

On ne peut percevoir directement ces mouvements de l'Esprit, sauf quand la grâce s'avère particulièrement forte, ce qui est toujours temporaire. Toutefois, notre objectif ne vise pas une satisfaction passagère mais un état permanent de transformation dans lequel notre présence et notre conscience de Dieu deviennent partie prenante de notre vie de tous les jours, sans nuire aux tâches pratiques de celle-ci. Ainsi, l'on peut rester efficace pour préparer le déjeuner ou conduire les enfants à l'école ou pour toutes autres formes d'occupation sans être distrait de ce que l'on fait, tout en restant au même moment conscients d'une façon subtile de la présence de Dieu en nous comme une sorte de conscience permanente qui vous suit partout sans que vous soyez capable d'intervenir en quoi que ce soit à ce sujet et, plus cette conscience s'approfondit, moins vous pouvez vous en dégager même si vous tentez de le faire. Cette présence devient une part de vous-mêmes dans le quotidien de la vie.

## **Éprouver des consolations sensibles**

Un quatrième objectif à éviter : ressentir une consolation sensible. Bon, le plaisir de la prière de consentement va parfois prédominer et il prédomine précisément parce que le mouvement des dons contemplatifs de l'Esprit nous a touchés ou bien Dieu a saisi notre volonté que nous Lui avons offerte ou abandonnée. Et alors le sentiment de la présence de Dieu et de Sa paix, le sentiment d'être arrivé à la maison peut envahir



les sens et faire battre le cœur plus rapidement. Il peut même y avoir une sensation légèrement érotique, un grand désir de Dieu.

## **Un marchepied pour arriver à Dieu**

Ne pensez pas à l'amour érotique uniquement en termes d'activité génitale, car Éros réfère à la gamme entière du plaisir voulu par Dieu comme marchepied pour aller à Lui. Malheureusement, à cause du régime du faux moi, le plaisir devient, pour beaucoup de personnes, un ersatz, un succédané, un remplacement de Dieu... Au contraire, le plaisir occasionnel dans la prière aide à garder la bonne direction. Il favorise la concentration probablement plus que n'importe quoi d'autre. Une réaction émotionnelle au moment de la prière favorise grandement la concentration, mais ne rêvons pas en couleurs. Il serait inutile d'en faire un objectif car, en atteignant plus de profondeur dans votre vie spirituelle, vous ne vous préoccuperez plus des consolations sensibles. En fait, vous choisissez de les ignorer en vue d'atteindre l'intime de la pure foi et la suavité de la Présence de Dieu.

## **Pour guérir les blessures profondes**

Mais au grand jamais je ne donne à entendre qu'il faille résister au plaisir des consolations sensibles, car il se peut que notre histoire psychologique réclame un tel encouragement de la part de Dieu pour la guérison des blessures profondes venant de la petite enfance — le sentiment de rejet par exemple. Pas mal de gens dans notre culture ont une bien pauvre image d'eux-mêmes et je crois que Dieu, et c'est une des visées de la consolation divine, surtout la consolation sensible, tend à remédier à ce qui a fait défaut : une étreinte qui manifeste vraiment Son amour, une caresse dont l'enfant a besoin, le sentiment d'avoir été désiré et d'avoir été aimé.

## **L'amour seulement**

Effectivement, pour nous êtres humains, seul l'amour, l'authentique amour, nous fait devenir pleinement humains, sinon un doute, survenant inévitablement dans la psyché, insinue que la vie d'un être humain n'est pas un spectacle si enchanteur que ça. Dieu pourvoit alors à tout ce qui a manqué à cet itinéraire spirituel ; peut-être pas totalement toutefois lorsque le manque a été sévère. C'est pourquoi nous ne devons pas résister aux consolations sensibles, mais n'en faisons pas un objectif de sorte que si les consolations tardent à venir nous ne devenions crispés et irritables en nous disant : « Si Dieu me traite ainsi, il peut aller se rhabiller. Je ne prierai plus jamais » Les gens en effet peuvent avoir ce je ne sais quoi de puéril dans leurs relations avec Dieu ainsi qu'une tendance à projeter sur Dieu les sentiments éprouvés quand d'autres les traitent mal.

## **Des amis ne vous prêtent parfois aucune attention**

Vous avez forgé des liens d'amitié avec une personne et vous êtes parvenu à un certain degré d'intimité avec elle. Or cette personne, sans vous prévenir, entreprend un long voyage ou bien elle vous néglige pendant quelque temps ou encore elle semble s'intéresser davantage à quelqu'un d'autre. Vous ressentez alors de la jalousie et vous dites : « Pourquoi engagerais-je une relation avec ce gars ou cette fille quand il y en a d'autres à travers le monde ? » C'est ainsi que nous agissons avec Dieu. Autrement dit,

si vous vous attachez à la consolation sensible, vous semblez dire à Dieu : « Bon, je te rends la monnaie de ta pièce. Si tu ne me consoles pas, comment peux-tu t'attendre à ce que je vienne ici à grands frais deux fois par jour ? »

## **Expérience spirituelle**

Voici un cinquième objectif que recherchent quelques personnes et qui est à éviter comme les précédents... Cet objectif ressemble à la consolation sensible et il consiste à avoir une expérience spirituelle de quelque nature que ce soit. C'est un peu différent de l'autre expérience parce qu'une expérience spirituelle peut être vraiment spirituelle tout en étant plus profonde et plus unifiante. Elle est beaucoup plus profonde que l'expérience sensible même si elle peut parfois rejaillir sur les sens. Mais sa source, comme Thérèse d'Avila la décrit dans le château intérieur, origine d'un lieu beaucoup plus profond... Elle est beaucoup plus substantielle et beaucoup plus transformatrice. Son axe est la relation spirituelle avec Dieu à qui, en fin de compte, nous consentons et naturellement cette relation se situe bien au-delà de toute consolation sensible.

## **Trois sentiers**

Dans la pratique de la prière de consentement, on distingue en général trois sentiers : [Sentier n° 1] En entrant dans la chambre privée, nous abandonnons délibérément la conscience psychologique ordinaire car nous avons bien l'intention de nous tenir en présence de Dieu pendant tout le temps de la prière. Mais alors des pensées entrent inévitablement dans le champ de la conscience et, dans la mesure du possible, nous ne leur prêtons aucune attention.

## **Vous sautez dans un des bateaux**

[Sentier n° 2] Mais d'habitude, surtout au début, les pensées nous accaparent tellement qu'elles inondent la conscience. Et rappelez-vous que nous avons aussi un niveau inconscient de motivation : ce sont les désirs d'affection, d'estime, de pouvoir, de contrôle, de sécurité et de survie qui sont des besoins instinctifs de la première enfance. Or, au début de la vie, nous en dépendons tous en ce sens qu'ils assurent notre bien-être ou notre bonheur. Ils sont donc profondément enracinés comme projets de réalisation de soi de sorte que si des pensées, sous l'influence des symboles de la culture, aiguillonnent ces pulsions ou ces projets, lesquels s'activent en rendant les pensées alléchantes au point de nous faire sauter dans un des bateaux si tant est qu'on puisse ainsi appeler les pensées ou les perceptions. Vous êtes alors entraînés dans un courant qui vous détourne de votre intention et le seul recours alors consiste à recommencer le processus. Rappelez-vous la directive : dès que vous vous rendez compte qu'une pensée a capté votre attention, descendez simplement du bateau. Et repartez de zéro sans la moindre récrimination ou déception. C'est comme ça et pas autrement. Il faudra du temps pour en faire une habitude.

## **Des actes d'amour**

En revenant au mot sacré encore et encore, vous exprimez sans cesse et de façon vivante votre amour. Vous pourriez ainsi avoir consacré dix-neuf minutes et demie sur vingt à cette répétition. Est-ce là l'expérience d'une véritable prière ? Oui bien sûr, car il se peut que vous ayez fait des milliers d'actes d'amour. Or la charité, qui est amour



de Dieu, grandit en nous par la répétition des actes de foi et d'espérance, ces deux autres vertus théologiques.

### **Aucune pensée ne vous intéresse**

[Sentier n° 3] Mais il se peut qu'un troisième sentier se présente quand, dans votre prière, vous prenez conscience qu'aucune pensée ne vous intéresse, ce qui veut dire que le don de la contemplation vous a touché à un niveau profond et s'est emparé de votre volonté même si ce n'est pas fermement ni complètement. Ainsi vous demeurez conscients de ce manque d'intérêt pour les pensées qui envahissent le champ de la conscience. Dans cette situation, vous demeurez simplement en présence de Dieu. Vous ne revenez pas au symbole sacré parce que vous êtes enfin rendu là où le symbole sacré est censé vous conduire c'est-à-dire parvenir à une indifférence totale envers le flot des pensées. Ainsi, l'intention joue un rôle pivot dans la pratique de la prière de consentement.

## **FIN DE LA DEUXIÈME SESSION COMPLÉMENTAIRE RÉTROSPECTIVE**

### **Directives**

1. Choisir un mot sacré comme symbole de notre intention de consentir à la présence et à l'action de Dieu en nous.
2. S'asseoir confortablement, les yeux clos; prendre quelques minutes pour s'apaiser et introduire silencieusement le mot sacré comme le symbole de notre consentement à la présence et à l'action de Dieu en nous.
3. Lorsqu'une pensée retient votre attention, retournez au mot sacré avec la plus grande douceur.
4. À la fin du temps de prière, rester en silence, les yeux clos, durant quelques minutes.

Dans le dernier DVD nous avons vu l'importance de l'extrait de Matthieu 6:6. Nous avons compris que cette prière vise à établir une relation d'intimité sans précédent avec Dieu dans la foulée de ce que Jésus a opéré en bousculant les vieux clichés auxquels on recourait pour se référer à Dieu. Nous avons examiné l'importance d'aller au-delà de notre conscience ordinaire, de nos préoccupations et de notre dialogue intérieur. Nous avons réalisé que, dans cette prière, nous ne demandons rien d'autre que Dieu et l'Esprit, car tout le reste en découle. Nous avons découvert que la vie intérieure de la Trinité représente le modèle de la façon d'aimer et qu'il n'y a aucun lieu où aller pour trouver Dieu puisque Dieu est déjà présent en nous. Nous devons simplement apprendre à devenir présent à Dieu comme Celui-ci nous est présent.

## LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT EN TANT QUE DISCIPLINE

### QUESTIONS POUR FAVORISER LA RÉFLEXION

1. Si la discipline de la prière de consentement n'est pas une fin en soi, à quoi sert-elle alors ?
2. Décrire les premières étapes de la pratique de la prière de consentement.
3. Quelle est notre intention en entrant dans cette prière ?
4. Pourquoi l'intention est-elle si importante ?
5. Quelle est la portée de l'analyse dans cette prière ?
6. Dans cette prière, y a-t-il place pour des attentes ?
7. Pouvez-vous élucider la valeur du « moment présent » dans cette prière ?
8. Y a-t-il des buts, des objectifs, des visées dans cette prière ?
9. Le mot sacré ou son contenu ont-ils en eux-mêmes de l'importance ?
10. Doit-on répéter le mot sacré sans arrêt ?
11. Dans le contexte de cette prière, quel type de perceptions le terme « pensées » recouvre-t-il ?
12. Le mot sacré équivaut-il à un mantra ? Expliquez.
13. Devons-nous essayer de n'avoir aucune pensée ?
14. Pourquoi notre « attitude » envers les pensées est-elle si importante ? Quelle est l'attitude appropriée à cette prière ?
15. Expliquez : Ce n'est pas l'expérience de la prière de consentement qui est importante, mais la fidélité à une pratique régulière.
16. Où se situe le véritable combat pour la transformation de soi et l'union avec Dieu ?
17. Quelle est, jusqu'à ce jour, la plus grande victoire de l'Évolution ?
18. Comment cette même victoire peut-elle devenir une entrave ?
19. Dans ce type de prière, avons-nous jamais tenté de vider notre esprit ?
20. La prière de consentement s'identifie-t-elle à la contemplation ? Pourquoi n'en serait-il pas ainsi ?
21. Décrivez ce qu'on entend par « état permanent de transformation ».
22. Pourquoi ne doit-on pas tabler sur les consolations sensibles ou les considérer comme un objectif ?
23. Pourquoi ne doit-on pas compter sur des expériences spirituelles ou les considérer comme un objectif ?
24. De quoi est fait le « premier sentier » de la prière de consentement ?
25. Comment les multiples retours au mot sacré peuvent-ils être considérés comme autant d'actes d'amour ?
26. Quel est « le troisième sentier » de la pratique de la prière de consentement ?
27. Si vous vous reposez en la présence de Dieu, avez-vous besoin de retourner au mot sacré ?



## **COUP D'ŒIL SUR LA TROISIÈME SESSION**

Dans le prochain DVD, le père Thomas rappelle que la prière de consentement diffère de la prière contemplative. Nous apprendrons que l'action de Dieu affecte les attitudes envers les pensées en nous aidant à ne pas nous identifier à elles et à nous en détacher. Il est important de consacrer du temps à examiner ce que n'est pas la prière de consentement afin de mieux apprécier ce qu'elle est. Nous ne devons pas attendre de la prière ce que nous anticipons d'une technique, car rien ne nous garantit que certains effets résultent de la prière. La seule chose dont nous pouvons être assurés c'est que Dieu honore notre intention. Les effets de la prière apparaissent uniquement dans la vie quotidienne par notre aptitude croissante à manifester les fruits et les dons de l'Esprit de même que les béatitudes. Nos consentements répétés permettent au médecin divin de guérir les blessures au plus profond de notre être.

### **LECTURES COMPLÉMENTAIRES**

#### **DVD n° 1, session 2**

#### **LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT EN TANT QUE DISCIPLINE**

Un sens profond de la prière ainsi que la juste façon de se tenir devant Dieu ramèneront à leurs véritables dimensions les événements de la vie quotidienne. À mesure que la réalité viendra à nous, nous percevrons alors chaque événement comme étant l'œuvre de l'Esprit Saint qui choisit avec soin l'événement afin de pourvoir à nos besoins personnels. Chaque événement est donc un toucher du doigt vivifiant de Dieu qui esquisse en nous — corps, âme et esprit — l'authentique image de Son Fils, l'être que le Père nous a donné à l'origine et qu'Il prend plaisir à restaurer.

**Extrait de  
The Heart of the World  
par Thomas Keating**

**UN BATEAU ÉTINCELANT**

On sera attiré à maintes reprises par quelque bateau étincelant qui descend le courant de la conscience et détourne notre attention du mot sacré. Nous désirons alors monter dans ce bateau pour voir ce qu'il cache à fond de cale et, aussitôt que c'est fait, nous filons en aval perdant notre calme et l'intimité de notre rencontre avec Dieu. Que faire alors sinon quitter le bateau afin de recommencer le processus.

Il y aura beaucoup de recommencements car, rappelez-vous, nous ne sommes que des débutants dans cette activité et nous continuerons longtemps encore à visiter les bateaux enjôleurs. Toutefois avec la pratique et la prise de conscience du caractère éprouvant de la perte de contact avec cette merveilleuse présence quand elle est devenue l'objet de votre visée intérieure, vous échapperez promptement et de plus en plus promptement à l'attraction de ces pensées.





## **CE QUE N'EST PAS LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT ET CE QU'ELLE EST.**

(DVD N° 2, 3<sup>e</sup> session)

### **OBJECTIF**

Consolider la méthode et la pratique de la prière de consentement.

### **RÉSULTATS ATTENDUS**

Les participants seront en mesure:

- d'évaluer ce que n'est pas la prière de consentement et ce qu'elle est.
- de voir que la prière est une relation.
- d'admettre que le mot sacré est un symbole du lâcher prise et un moyen d'y parvenir.

Nous avons conclu le dernier entretien sur l'expérience des trois sentiers si vous me permettez l'expression. Cette expérience survient durant le laps de temps que nous passons dans la chambre privée ou, autrement dit, pendant la prière de consentement.

### **Une préparation au don contemplatif de l'Esprit**

J'ouvre une parenthèse afin d'attirer votre attention sur la prière de consentement comme préparation au don contemplatif de l'Esprit. À proprement parler, la prière de consentement n'est pas une prière contemplative au sens strict ou dans le sens traditionnel accepté depuis saint Jean de la Croix. Pourtant, certains le pensent et affirment que la prière de consentement est le premier pas de la prière contemplative. Il est possible en effet de trouver une définition plus large de la prière contemplative qui inclurait toute forme de prière qui prépare ou qui sensibilise aux dons contemplatifs de l'Esprit : science, intelligence et sagesse. Je ferme la parenthèse.

### **Suspendre les représentations de l'imagination**

Je désire ajouter qu'en plus de susciter un manque d'intérêt pour les dialogues intérieurs, l'action divine peut avec le temps faire sentir de plus en plus fortement son emprise non seulement sur la volonté — qui permet avant tout de nous désintéresser des pensées vagabondes — mais aussi sur l'imagination et la mémoire en interrompant leur action et même sur notre capacité de réflexion en la paralysant. Dans cette situation, on peut se sentir très présent à Dieu, profondément uni à Lui et, en fait, s'oublier parfois plus ou moins complètement de telle sorte que l'on n'est même plus conscient de prier étant tout simplement absorbés dans l'expérience de l'union. Ces expériences surviennent toutefois après un certain temps de pratique disciplinée de la prière de consentement.



## **Le troisième sentier**

Mais je voudrais vous informer d'un aspect singulier de cette prière. Au début de la pratique de la prière contemplative (ou de la contemplation infuse), vous ne pouvez pas toujours discerner si le fait qu'aucune pensée ne vous intéresse—c'est le troisième sentier—vient du mouvement de l'Esprit ou de l'action très douce, infiniment douce, du retour au mot sacré ou encore de l'activité encore plus subtile du simple mouvement de la volonté vers Dieu.

Je vais maintenant poursuivre l'enseignement sur ces thèmes mais sous un angle légèrement différent et avec un petit peu plus de détails. Nous allons donc parler de ce que n'est pas la prière de consentement. Puis, en quelques mots, nous dirons ce qu'elle est.

## **Ce n'est pas une technique**

D'entrée de jeu, voici une remarque importante au sujet de cette prière : elle n'est pas une technique. Une technique, si je comprends bien, suppose une discipline ou un procédé, physique ou mental, entraînant un résultat plus ou moins prévisible. Mais la prière de consentement est une méthode. C'est cependant un type de "méthode sans méthode", car c'est le genre de méthode que vous élaborez quand il s'agit d'entrer en relation avec quelqu'un et, de ce fait, vous êtes très ouverts aux aléas de cette relation. Autrement dit, lorsque vous conversez avec un ami, il se peut que vous ayez en tête quelques sujets de conversation à discuter. Toutefois, la conversation peut prendre un tour qui vous dérouté de sorte que si vous souhaitez préserver l'amitié et vous ouvrir l'un à l'autre, vous devrez exercer l'écoute mutuelle lors de vos conversations.

## **Une relation**

La prière de consentement est donc à la fois une relation avec Dieu et une méthode afin de nourrir cette relation, méthode qui ne diffère pas radicalement de celle qui consiste à nourrir une relation humaine dont la caractéristique essentielle est de garder le contact. Autrement dit, c'est le temps consacré à nourrir la relation et la prévenance que vous y mettez qui l'entretiennent. Par exemple, expédier une carte postale quand vous êtes au loin ou bien, si vous êtes en ville, donner un coup de fil à vos proches bien-aimés ne serait-ce que pour prendre de leurs nouvelles, leur donner un petit présent à l'occasion d'un anniversaire ou d'un événement important pour eux et autres initiatives semblables.

## **Présence mutuelle et communion**

Une technique est un ensemble de procédés employés pour produire un résultat. Au contraire, une méthode est une action qui vise essentiellement à nourrir une relation quoique sans garantie de succès. Autrement dit, cette action risque de ne rien donner ou bien l'amitié peut se rompre pour une raison ou une autre. La prière de consentement, et c'est important de le réaliser, ne produira pas un résultat attendu. Ainsi, si rien n'arrive, vous ne serez pas déçu. En effet, le résultat se produit comme de lui-même par l'approfondissement de votre relation avec Dieu jusqu'à devenir avec le temps une présence mutuelle dans la communion, voire même dans une profonde intimité.

## **Ses effets au quotidien**

Il est donc inutile d'être à l'affût d'un résultat précis qui serait le produit de la prière de consentement, surtout d'avoir des attentes durant le laps de temps de cette prière. C'est pourquoi nous disons que vous apprécierez la valeur ou le but ou le progrès de votre prière de consentement ainsi que son évolution vers la prière contemplative uniquement par ses effets dans la vie quotidienne c'est-à-dire si vous témoignez des fruits de l'esprit dont parle saint Paul aux Galates (à savoir : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi et autres dons).

## **La transformation des projets égocentriques**

Disons-le autrement. Si, dans la chambre intérieure, notre relation avec le Christ s'intensifie, l'esprit du Christ ou l'influence de Sa présence produira en nous des résultats inattendus non redevables à nos idées ou à nos dispositions, mais plutôt à la transformation de nos projets égocentriques de bonheur selon l'esprit du Christ. Nous tendrons alors à nous aimer les uns les autres, à reconnaître l'unité de la famille humaine, la beauté de toute la création, notre responsabilité envers l'environnement, notre aspiration à la justice, à l'honnêteté et notre souci des droits et des besoins d'autrui.

## **Tout peut arriver**

Ces résultats aboutissent d'eux-mêmes, mais ils se trouvent favorisés par nos efforts de pardon, de réconciliation, d'honnêteté, etc. Toutefois, il n'y a pas forcément de lien entre votre action et le résultat. Si vous pratiquez la prière de consentement, tout peut arriver, y compris rien du tout pendant longtemps, ou bien de grandes difficultés surgiront, car la relation peut très tôt donner lieu à une thérapie divine où le Christ guérit les blessures les plus profondes de notre nature humaine, de notre histoire personnelle, allant toujours plus loin dans la petite enfance là où la plupart de nos problèmes affectifs ont commencé.

## **Ce n'est pas un exercice de relaxation**

Deuxièmement, la prière de consentement n'est pas un exercice de relaxation. C'est appréciable et reposant d'être seul. C'est agréable aussi de ne pas nous arrêter aux pensées ordinaires comme il est bon de temps en temps de laisser ses méninges tourner au ralenti. Vivre un réel temps de silence ne serait-ce qu'un bref instant vaut mieux que d'aller à Miami ou à Snowmass ou en ski. Quel rafraîchissement alors ! Le silence ajoute une dimension à nos activités et nous libère du tumulte causé par le bruit, les soucis, les affaires courantes et les projets égocentriques de bonheur. Il se peut qu'il apporte une grande détente comme une espèce d'effet secondaire en sorte que vous vous sentirez soutenu et que vous aurez moins besoin de sommeil à la condition d'avoir une pratique régulière deux fois par jour comme nous le recommandons. Mais de toute façon n'oubliez pas que ce n'est pas un exercice de relaxation.

## **Connaître la paix au cœur de nos activités**

La visée essentielle et appropriée de ces deux méditations quotidiennes n'est pas tellement la détente que la paix au cœur des activités, y compris les activités astreignantes et celles qui épuisent. Aujourd'hui, de nombreuses tâches sont très exigeantes et, partant, il faut beaucoup plus de repos si l'on souhaite conserver un bon équilibre



mental. Les personnes qui sont constamment en contact avec la misère humaine laquelle déforme l'idée que Dieu se fait du fonctionnement harmonieux de l'humanité ont besoin de goûter les beautés de la nature et de contempler la bonté de Dieu.

### **C'est comme un bassin que vous remplissez d'eau**

En ne recourant qu'une fois par jour à la prière, celle-ci n'influera que sur la première moitié ou les trois-quarts de la journée. Jusqu'où ira son influence ? Cela dépend des tensions éprouvées dans le quotidien, des situations de crise au bureau, dans la famille ou dans le ministère, mais la paix contenue dans le réservoir, en quelque sorte l'eau de Siloé, les eaux rafraîchissantes de la présence divine, permettez-moi cette image, finiront bien par tarir. C'est comme un bassin que vous remplissez d'eau. Est-ce l'unique bassin dont vous disposez à flanc de colline ? Alors, à la longue, il finira bien par être à sec.

### **La paix profonde du début de la matinée s'est entièrement dissipée**

À moins d'être très élevé, le niveau d'énergie de la plupart des êtres humains est passablement à plat vers seize heures de sorte que, sur l'autoroute ou à la maison, une crise majeure est susceptible de survenir. Quelle attitude adopterez-vous dans ce cas ? C'est le moment de mettre en pratique les fruits de l'Esprit en vue de contrôler votre irritation ou votre colère ou toute autre émotion. Mais le bassin est à sec. Il ne reste qu'un lointain souvenir de la paix profonde qui vous habitait au début de la matinée, car toute cette paix s'est dissipée.

### **Une authentique ressource spirituelle**

Prier à nouveau — soit avant le souper ou bien durant la pause café de l'après-midi ou, à coup sûr, tôt en soirée — est une façon de régénérer ou de remplir à nouveau le réservoir de paix. Vous aurez beau dire qu'il ne s'agit pas d'une paix sensible, vous devez cependant convenir qu'il s'agit d'une authentique ressource spirituelle et d'une aide efficace pour passer calmement la soirée et bien dormir ensuite. En ce sens, la prière de consentement est un exercice de détente spirituelle, car elle défait les tensions et réduit le tumulte dont nous ferions inutilement l'expérience si nous manquions d'y recourir ou de faire un autre exercice du même genre.

### **Bien plus qu'une forme d'autohypnose**

La prière de consentement n'est évidemment pas une forme d'autohypnose ni une sorte de transe. Il n'y a pas de bénéfice rattaché à cette prière sauf, je le répète, le gain d'une détente. Quant à l'autohypnose et à l'état de transe, ils procurent sans doute des bienfaits, suscitent des projets ayant une utilité temporaire. Toutefois rappelez-vous : durant la prière, nous n'orientons pas notre attention sur une forme d'auto-thérapie, mais sur une relation d'intimité qui implique une interaction et une activité très subtiles se situant au-delà de toute conversation. La relation appelle aussi à perpétuer le sentiment de la présence de Dieu durant toute la journée en irradiant les effets de la prière de consentement — c'est-à-dire les effets qui se font sentir parce qu'on a prié dans le secret de la chambre intérieure — dans tous les aléas de la vie quotidienne.

## **Intégrer ces effets dans la vie de tous les jours**

Plus loin, nous décrivons les multiples façons connues de la tradition pour aider à l'intégration de ces effets dans la vie de tous les jours. Voici deux exemples : s'adonner pendant la journée à une prière active en recourant à une formule appelée aspiration ou oraison jaculatoire. Ou encore, concernant la garde du cœur, voir si nos motivations, purifiées durant la prière de consentement, n'en viennent pas à être dominées par nos anciennes habitudes de recherche égocentrique du bonheur par le jeu des projets ou des pulsions en vue de gagner l'affection, l'estime, la puissance, le pouvoir et la sécurité.

## **La prière de consentement n'est pas non plus un don charismatique**

La prière de consentement n'est pas non plus un don charismatique tel le don des langues, d'interprétation des langues, de guérison, de connaissance des pensées secrètes ou celui de pouvoir accomplir des miracles. Ces dons sont précieux, mais ils sont destinés à servir l'ensemble de la communauté, à bâtir la communauté chrétienne et n'entraînent pas forcément la transformation de la personne qui les reçoit. En effet, vous pouvez recevoir ces dons, sans vous sentir attiré intérieurement à entrer dans la chambre secrète et sans avoir bénéficié de la purification de l'inconscient effectuée peu à peu grâce à la thérapie divine. On peut en effet arriver facilement à se prêter au jeu des attitudes du faux moi : désirer avoir du succès, être adulé, admiré par les gens. Ceux-ci applaudiront votre enseignement ou souhaiteront vous voir opérer des miracles ou vous entendre parler en langues ou quoi que ce soit.

## **L'essentiel du voyage spirituel**

Observez que la prière de consentement et la prière contemplative sont au service du cheminement spirituel qui, essentiellement, consiste à approfondir la relation avec le Christ et à nourrir cette relation en nous tournant vers les autres personnes de la Très Sainte Trinité sans cesse présents en nous vingt-quatre heures sur vingt-quatre et toujours en état d'accueil. Il s'agit de nous ouvrir à cette Présence.

## **Aucunement un phénomène parapsychique**

La prière de consentement n'est pas un phénomène parapsychique. Aujourd'hui, il semble y avoir autour de nous beaucoup de personnes ayant des pouvoirs parapsychologiques. Selon ce que croient quelques anthropologues ou tout au moins des psychologues du transpersonnel, il se peut que l'ensemble de la famille humaine soit en train de passer du niveau rationnel («Mental Egoic») de la conscience générale au niveau intuitif, de sorte que les dons psychiques feraient simplement partie du développement évolutif du cerveau humain et que leur apparition deviendrait de plus en plus manifeste.

## **Une impression d'inachevé**

En une seule année, je me souviens d'avoir rencontré une douzaine de personnes dotées de plusieurs dons : perception de l'aura et du champ d'énergie qui s'y rattache — perçoive qui pourra ! —, vision d'un déploiement de couleurs au cours de leur prière, sensibilité à la communication à distance, capacité de capter le langage du corps pour y déceler une maladie. Tous ces dons favorisent merveilleusement la santé et le bon-



heur d'être. Toutefois, ils donnent une impression d'inachevé, car ils s'en tiennent tous à un certain degré d'accomplissement de la personne alors que le cheminement spirituel ne s'arrête jamais. Et des conséquences indirectes peuvent se produire chez ces personnes possédant ce type de dons. Si elles s'y attachent ou si elles leur accordent une trop grande importance, ces dons deviennent des pièges. Entre autre le piège de l'orgueil spirituel susceptible de retarder leur progrès spirituel auquel ces dons mêmes les invitaient.

## **Même pas apparentés aux phénomènes mystiques**

Il est encore plus délicat de saisir que la prière de consentement et la prière contemplative qui en découle diffèrent des phénomènes mystiques tels la lévitation, les visions ou encore les paroles inspirées qui surviennent du dehors de nous ou en nous, qu'elles soient intellectuelles ou même spirituelles.

## **Ils n'ont aucune pertinence**

Quant aux communications spirituelles, Jean de la Croix estime qu'elles s'apparentent de très près à l'union divine et qu'en fait elles sont quasi inséparables de cette union. Mais l'idée même d'extase ou de phénomène spirituel — que d'autres peuvent observer et qui sont évidemment susceptibles de se produire — n'a aucune pertinence pour celui ou celle qui s'applique à vivre dans la chambre secrète car, dans cette chambre au moment de la prière, on échappe au regard des autres et aux contacts interpersonnels. En fait, l'entourage ignore ce qui se passe en nous.

## **Ne le criez pas sur les toits**

Donc, si vous avez des extases, ne le criez pas sur les toits<sup>2</sup>. En effet, elles ne constituent pas l'essentiel de la prière contemplative mais fournissent uniquement un aperçu de son évolution. Elles peuvent évidemment donner une vigoureuse poussée sur le chemin spirituel. Toutefois, dans la prière de consentement et son mouvement vers la prière contemplative, nous visons non pas une expérience spirituelle ou mystique passagère si exaltante qu'elle soit, mais une transformation. C'est pourquoi nous disons : si pendant la prière vous voyez Jésus dans la gloire assis à la droite du Père, retournez au mot sacré. Autrement dit, si cela vous est possible, si vous n'êtes pas submergé par l'expérience, refaites un simple acte de foi, d'espérance et d'amour car c'est là que vous trouvez l'essentiel du voyage intérieur.

## **Consentir à renoncer à l'Amour lui-même par amour de l'Amour**

Vous pourriez ajouter : Ce serait de l'ingratitude ? Au contraire, ce serait le signe du pur amour parce que, pour la première fois, vous seriez en train d'expérimenter l'appel le plus achevé à la conversion (et il y a plusieurs conversions à mesure que nous avançons sur le chemin spirituel) si vous consentez à renoncer à l'Amour lui-même par amour de l'Amour.....à renoncer à l'Amour lui-même par amour de l'Amour<sup>3</sup>. C'est le renoncement auquel Jésus a consenti en devenant un être humain. C'est le renoncement auquel Dieu le Père a consenti en nous donnant son Fils unique— abandonner tout ce que vous avez, même le bien le plus précieux – par pur amour, à cause de l'Amour.

## **Ce n'est pas une expérience consciente de Dieu**

Nous devons maintenant réaliser que la prière de consentement n'implique pas une expérience consciente de Dieu. Tant mieux si vous avez cette conscience, mais ne vous y accrochez pas. Laissez-la venir et laissez-la s'estomper. Si vos mains restent toujours ouvertes, vous recevrez sans cesse. Dès que nous nous attachons à un don, même s'il s'agit d'une expérience spirituelle hors du commun, nous ne sommes plus en mesure de recevoir un autre don parce que notre main est fermée. Avoir les mains toujours ouvertes veut dire : laisser venir tout don que Dieu envoie et ensuite, pénétré de reconnaissance, l'abandonner. Il s'agit de prêter sans cesse attention et de consentir à la présence de Dieu ainsi qu'à sa volonté à mesure qu'elle se manifeste dans le quotidien.

## **Ce n'est ni une méditation discursive ni une prière affective**

Enfin, la prière de consentement n'est ni une méditation discursive ni une prière affective. Ces deux pratiques s'avèrent très précieuses pour préparer nos facultés psychologiques à entrer dans une communion et une union profondes avec Dieu. Toutefois, la prière de consentement, nous le savons, ne tient pas compte des pensées, des sentiments, des concepts et de chacun de nos actes, exception faite du retour en douceur au symbole sacré (le mot sacré si vous utilisez cette expression) auquel vous recourez lorsque vous prenez conscience d'être engagé dans une pensée.

## **N'y prêtez aucune attention**

Voici une distinction à ne pas oublier : vous ne pouvez éviter les pensées qui viennent à l'esprit car il y aura toujours des pensées et des perceptions. En revanche, vous pouvez apprendre à les laisser s'estomper. C'est, si je puis dire, comme une personne qui se rend au supermarché et qui perçoit la musique de fond mais sans en tenir compte, car elle est là pour faire ses emplettes. Autre remarque importante : nous entrons dans la prière de consentement pour nous laisser transformer par Dieu après avoir consenti à sa présence et non pour vivre une expérience psychologique. Toute expérience psychologique en effet n'est pas Dieu mais une interprétation personnelle à propos de Dieu à la mesure même de notre engagement spirituel.

## **La relation des relations**

Qu'est-ce que la prière de consentement ? Nous avons vu que c'est la relation des relations, une relation croissante avec le Christ et avec Dieu le Père vers qui Jésus nous conduit selon sa promesse. C'est aussi une discipline pour faciliter et favoriser cette relation. C'est enfin une méthode, s'il vous plaît pas une technique, parce qu'elle ne produit pas automatiquement un résultat, car Dieu accorde ses dons s'il les estime suffisamment appropriés.

## **La prière de consentement replace les autres formes de prière dans une nouvelle mise en perspective**

C'est un mouvement qui dépasse la conversation avec Dieu pour aller jusqu'à la communion avec Lui. Elle n'exclut pas les autres formes de prière, elle les replace simplement dans une nouvelle mise en perspective. Après de tels moments de communion lesquels vous rendent capables d'entretenir une relation de plus en plus profonde vous



convenant davantage que le discours, vous continuez néanmoins à servir le café du matin, à converser durant la journée etc. C'est comme ce couple âgé dont je vous ai parlé, pas si âgé que ça d'ailleurs (leur âge dépend de la profondeur de leur amour).

## **Des actes de la volonté**

La prière de consentement est donc un mouvement qui nous fait passer de la prière active d'une méditation discursive à ce qu'on appelle les oraisons affectives [qui sont des actes de la volonté, du reste moins associés aux émotions que ne le laisse entendre le terme "affectives"]. L'oraison affective en effet est un terme technique pour désigner les actes de la volonté. Par exemple : je vous aime, je demande ceci ou cela, je vous prie, je vous adore... ainsi que beaucoup d'autres aspirations que l'on retrouve dans les psaumes. Or, à mesure que la prière de consentement produit ses fruits et que vous êtes de plus en plus capables de demeurer dans la chambre intérieure, votre attention ne se porte plus tellement sur les mots que sur la présence de Dieu s'exprimant à travers ces paroles.

## **Une nouvelle mise en perspective**

Un nouvel éclairage et une nouvelle mise en perspective pénètrent donc tous les exercices spirituels et les dévotions de telle sorte que nous pouvons les pratiquer comme si nous étions toujours dans notre chambre intérieure. L'abandon de toutes les pensées favorise le silence intérieur ainsi que la discipline dans la chambre privée de telle façon que nous pouvons à la fois psalmodier une prière tout en étant avec le Seigneur présent au plus profond de l'être et tout en goûtant sa présence, ce qui n'est pas un mince bénéfice du silence intérieur profond. La prière de consentement nous habitue donc au silence intérieur. C'est une mise en valeur du niveau spirituel de nos facultés. La prière de consentement nous familiarise avec la première langue de Dieu, qui est le silence. Enfin, c'est un exercice de foi, d'espérance et d'amour. Or la théologie spirituelle considère ces vertus comme transformatrices et d'une immense valeur, beaucoup plus que les expériences psychologiques fugaces de la présence de Dieu.

## **Emportés par la foi pure**

Jean de la Croix soutient que la foi est l'ultime moyen de parvenir à l'union avec Dieu. Ici, il s'agit moins des éléments d'un système de croyances que de la foi comme confiance, de la foi qui, selon l'Écriture, est abandon total de soi à Dieu. Et il est indéniable que cette capacité d'abandon est susceptible de croître. La foi en effet est purifiée par la nuit des sens et encore plus par la nuit de l'esprit lorsque tous les appuis humains qui la soutenaient— le système de croyances ou de foi —se désintègrent ou volent en éclats. Et si les nuits semblent si déconcertantes c'est parce que les appuis sur lesquels nous comptons pour aller à Dieu sont emportés par la foi pure. Car celle-ci va vers Dieu sans intermédiaire, directement, d'être à être ou, comme Dieu le laissait entendre à Moïse, "face à face", ce qui est une métaphore pour évoquer une rencontre de personne à personne.

## **L'espérance théologique**

L'espérance quant à elle nous garde dans le moment présent. L'espérance théologique diffère de l'espoir qui est une espérance particulière, un sentiment passager, une es-

---

### 3: *Ce que n'est pas la prière de consentement et ce qu'elle est*

érance orientée vers l'avenir et chargée d'affectivité. L'espérance théologique au contraire, c'est-à-dire l'espérance à laquelle je fais référence et qui grandit par la prière contemplative, est tout simplement la confiance en la miséricorde et en la puissance infinie de Dieu maintenant. Partant, aucune référence au passé. En effet, cette espérance échappe totalement à l'influence des actes bons, mauvais ou indifférents que nous aurions pu poser autrefois. Elle est uniquement déterminée par ce que nous sommes dans l'instant présent et par la manière dont nous offrons à Dieu nos personnes. L'espérance nous garde donc dans le moment présent et nous y maintient.

#### **Semblable à la patience**

Enfin la charité (l'amour) s'apparente à la patience qui permet de ne pas quitter la chambre intérieure dans les moments ennuyeux, pénibles, douloureux ou quand il y a un bombardement de pensées, une thérapie éprouvante où transparaît le côté sombre de notre personnalité ou lorsqu'un programme émotionnel non digéré datant de la petite enfance parvient à la conscience via les sentiments ou les émotions primaires.

#### **Un voyage dans l'inconnu**

Cette prière est ainsi un cheminement dans l'inconnu, une aventure de foi, une invitation à prendre part au plus beau des projets, celui de la rédemption de l'univers. Pendant que nous prions, le monde entier prie avec nous et c'est pourquoi en faisant cette prière, il n'est pas nécessaire d'avoir des intentions particulières puisqu'elles sont toutes englobées dans le désir de prier pour le don de l'Esprit.

## **FIN DE LA TROISIÈME SESSION COMPLÉMENTAIRE**

### **Ce qu'est la prière de consentement**

1. La prière de consentement est à la fois une relation avec Dieu et une discipline pour approfondir cette relation.
2. Elle est un exercice de foi, d'espérance et d'amour.
3. Elle est un mouvement qui dépasse la conversation avec Dieu pour aller jusqu'à la communion.
4. Elle nous habitue au langage de Dieu qui est le silence.

### **Ce qu'elle n'est pas**

1. Ce n'est pas un exercice de relaxation.
2. Ce n'est pas une forme d'autohypnose.
3. Ce n'est pas un phénomène parapsychologique.
4. Elle ne se limite pas à la présence « ressentie » de Dieu.
5. Ce n'est ni une méditation discursive ni une oraison affective.
6. Ce n'est pas un don charismatique.



## RÉTROSPECTIVE

Dans la deuxième session complémentaire nous avons examiné la prière de consentement en tant que «discipline» et nous avons saisi l'importance de l'intention. Nous avons fini par comprendre que les analyses, les attentes, les buts, les visées et les objectifs n'ont aucune pertinence dans cette prière. Nous avons reconnu l'importance de l'instant présent comme lieu de la rencontre avec Dieu. Nous avons pris conscience qu'il est peu réaliste d'essayer de n'avoir aucune pensée et que c'est une erreur de croire qu'il faille vider l'esprit ou de répéter sans arrêt le mot sacré à la manière d'un mantra. En outre, la prière de consentement ne peut être assimilée à la contemplation. Nous avons enfin appris que les consolations sensibles et les expériences spirituelles ne sont pas au premier plan dans cette prière et que c'est dans la vie de tous les jours qu'a lieu le véritable combat pour la transformation.

### CE QUE N'EST PAS LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT ET CE QU'ELLE EST

#### QUESTIONS POUR FAVORISER LA RÉFLEXION

1. Pourquoi Thomas Keating insiste-t-il sur la différence entre la prière de consentement et la prière contemplative ?
2. Au fur et à mesure que nous persévérons dans la prière, comment l'action de Dieu affecte-t-elle nos attitudes concernant les pensées ?
3. Dans quel sens peut-on dire que la prière de consentement n'est pas «une technique» ?
4. Pouvons-nous assurer que la prière de consentement donnera tel résultat bien défini ?
5. Pourquoi est-il futile de s'attendre à ce qu'un événement particulier survienne pendant le temps de la prière de consentement ?
6. Comment évaluer les effets de la prière de consentement ?
7. En quoi les fruits de l'Esprit [et les dons, et les béatitudes] sont-ils concernés par ces effets ?
8. Si notre lien d'amitié avec le Christ dans la chambre intérieure s'intensifie, quels résultats pourraient-ils s'ensuivre ?
9. En toute hypothèse, que se passe-t-il dans la thérapie divine ?
10. Pourquoi la prière de consentement ne saurait être un exercice de relaxation ?
11. Pourquoi la prière de consentement ne serait-elle pas une forme d'autohypnose ?
12. Quels sont les autres processus/pratiques nous permettant d'infuser les effets de la prière de consentement dans la vie quotidienne ?
13. Pourquoi la prière de consentement ne pourrait-elle pas être un don charismatique ?

---

### 3: Ce que n'est pas la prière de consentement et ce qu'elle est

14. La prière de consentement et la prière contemplative visent l'essence de l'itinéraire spirituel qui consiste à... ? ? ? ? ?
15. En quel sens la prière de consentement ne saurait être un phénomène parapsychique ?
16. En quel sens la prière de consentement ne saurait être un «phénomène mystique» ?
17. Quelle est le sentiment du père Thomas à propos du pur amour ?
18. En quoi la prière de consentement ne saurait être une expérience ressentie de Dieu, une méditation discursive, une prière affective...
19. Veuillez préciser l'importance de la relation dans cette prière.
20. La prière de consentement nous habitue au... ?
21. Examinez la portée de chacune des affirmations. La prière de consentement est:
  - une relation.
  - un mouvement qui dépasse la conversation avec Dieu pour aller jusqu'à la communion.
  - un mouvement qui nous fait passer de la prière active d'une méditation discursive à ce qu'on appelle les oraisons affectives.
  - un moyen de nourrir le niveau spirituel de nos facultés.
  - une aide pour apprendre la première langue de Dieu: le silence.
  - un exercice de foi, d'espérance et de charité.
  - un cheminement dans l'inconnu.
  - une aventure de foi... une invitation à prendre part au plus beau des projets, celui de la rédemption de l'univers.
22. Pourquoi dans les nuits des sens et de l'esprit notre foi est-elle purifiée ?
23. Tenez compte qu'il n'est pas besoin de prier pour des intentions particulières durant cette prière puisqu'elles sont toutes incluses dans le désir de prier afin d'obtenir le don de l'Esprit.

### **COUP D'ŒIL SUR LA PROCHAINE SESSION**

Dans le 2<sup>e</sup> DVD, session 4, nous présenterons trois dispositions (états d'esprit) de la prière de consentement liées à l'exercice de la foi, de l'espérance et de la charité [l'amour divin]. Nous examinerons les trois principes théologiques qui servent de fondements à la prière. Nous commencerons à saisir ce que signifie véritablement la transformation dans le Christ, par le Christ. Il se peut que certains d'entre nous soient étonnés d'apprendre que nous ne sommes pas seuls pour prier même si nous prions seul car, implicitement, nous sommes en prière avec toute l'humanité. Dans l'éventualité d'une consolation nous devrions comprendre qu'elle est accordée à toute l'humanité. Quand nous vivons un déchargement de l'inconscient, nous participons à la passion du Christ. Dans cette session, nous apprendrons aussi comment la transformation diffère de la dévotion. Nous en viendrons à réaliser que la prière est comme une porte d'entrée dans une plénitude de vie.



**LECTURE COMPLÉMENTAIRE**  
**DVD 2, session 3**  
**CE QUE N'EST PAS LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT**

Les dons contemplatifs de l'Esprit s'activent en nous dès le moment où nous nous mettons pour de vrai à la pratique régulière de la prière de consentement. L'Esprit commence alors à communiquer les dons de connaissance, d'intelligence et de sagesse. Or les dons sont interdépendants et chacun d'eux est important et utile. Tout comme ils œuvrent à l'unisson, ils se développent aussi à l'unisson. Si l'un se développe, tous se développent. Les dons contemplatifs de l'Esprit sont la façon dont Dieu s'y prend pour saisir la totalité de notre être de sorte que le tout de nous lui appartienne.

Source: *Les fruits et les dons de l'Esprit*, Thomas Keating.

<sup>1</sup> Ce stade est le dernier de l'évolution du développement humain. Il correspond à l'expérience de la conscience de soi et de la conscience morale. (NdT)

<sup>2</sup> Autre traduction possible : gardez ça secret. Ou : gardez ça pour vous. (NdT)

<sup>3</sup> Le père Keating répète la même phrase pour indiquer qu'elle exprime une idée très importante. (NdT.)

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

(DVD N° 2, 4<sup>e</sup> session)

### OBJECTIF

Montrer que la prière de consentement appartient à la tradition de la prière contemplative chrétienne.

### RÉSULTATS ESCOMPTÉS

Les participants pourront:

- faire le point sur leur propre utilisation du mot sacré.
- saisir la différence entre un mot sacré et un mantra.
- reconnaître la différence entre la prière de consentement qui est une méthode réceptive et les autres formes de pratiques de méditation où l'effort de concentration prédomine.
- explorer l'attitude du lâcher prise

### Ces outils dont Dieu se sert pour nous transformer

Je vous rappelle ce que nous avons mentionné la dernière fois à savoir que la prière de consentement est un exercice de foi, d'espérance et de charité. La charité est évidemment synonyme de l'amour de Dieu. Dans la prière de consentement, on trouve précisément trois attitudes relatives aux trois vertus théologiques lesquelles constituent les outils essentiels dont Dieu se sert pour nous transformer.

### S'ouvrir à la présence de Dieu en nous

Vous pourriez soutenir que l'attitude fondamentale de la prière de consentement est l'ouverture à la présence de Dieu et que la mise en place de cette attitude d'ouverture à la Présence dans la foi au cœur de notre être peut demander des années et des années. C'est cette attitude d'ouverture qui équivaut au consentement. Au départ, l'acte décisif à poser consiste donc à consentir à la présence de Dieu. Et l'unique but du retour au symbole sacré, au mot sacré, c'est de renouveler encore et encore et encore l'intention jusqu'à ce que la volonté s'appivoise à ce mouvement qui est susceptible de se produire au-delà des mots. Au cours de votre prière de consentement, vous marchez alors dans le troisième sentier (dont nous avons parlé dans la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> session).

### En attente de Dieu

La deuxième attitude qui prend naissance au fil des ans est une éclosion de la grâce contemplative en nous. C'est une attitude de l'attente de Dieu dans l'espérance qui est, au sens où nous l'avons décrite lors de la dernière causerie, une confiance totale en Dieu dans le présent. Donc, à partir de maintenant, nous ne revenons plus sur notre vie passée; nous ne sommes plus accablés par nos fautes ou nos péchés; car le fait d'être là, totalement disponible à Dieu, supprime tout le passé qui nous séparait de Lui.



## Dieu a la mémoire courte

Quel que soit le lieu, le moment, même sur votre lit de mort, tout ce qui vous sépareit de Dieu est balayé au moment même où vous décidez de vous en remettre à Lui. C'est que Dieu a la mémoire courte et alors, dès que nous revenons à Lui, il accueille à l'instant notre retour. La parabole de l'enfant prodigue symbolise parfaitement cette réalité. Le père de l'enfant, celui que nous appelons le Père, l'Abba, celui que nous connaissons comme le papa, n'a pas attendu que son fils soit arrivé à la maison pour lui ouvrir les bras. Il l'accueille dans la rue dès que le jeune homme s'y présente. Nous voyons bien qu'il se tenait sur le seuil de la maison à scruter les environs dans l'espoir de voir surgir son enfant. Il anticipait ce retour non dans une attitude exigeant réparation ou réconciliation, mais avec au cœur la joie de pouvoir serrer son enfant dans ses bras, car Dieu ne s'intéressait d'aucune façon aux erreurs de parcours du jeune homme.

## Ces bonnes actions qui ne vous appartiennent plus

L'espérance est tellement importante qu'il faut bien en saisir le sens. Elle ne concerne pas du tout le passé qui, nous l'avons souligné, ne change en rien notre relation avec Dieu. Mais l'espérance déracine même toute présomption fondée sur nos bonnes œuvres : chaque fois que nous avons prié ou chaque fois que nous avons accompli de bonnes actions. L'espérance vise le moment présent et ce présent contient en principe toutes les bonnes actions que Dieu a pu vous inspirer pendant toute votre vie. Mais ces bonnes actions ne vous appartiennent plus. Il n'y a rien à posséder. Il n'y a aucune obsession de bénéfices à venir; l'amour tient lieu de bénéfice comme nous l'avons mentionné précédemment. Alors, la deuxième attitude de la prière de consentement qui grandit au fil de la pratique et du temps est précisément la capacité d'abandon. D'abord le consentement à la présence puis l'abandon à cette présence.

## Transformation

La transformation constitue le troisième palier de la prière de consentement. C'est un processus sur lequel nous n'avons pas de contrôle sauf celui d'accepter la manière dont Dieu le conduit autant par ses grâces particulières que par de profondes purifications pour enlever tout obstacle à Son amour en nous. Bref, l'attente de Dieu pénétrée d'espérance et le don de soi imprégné de Son amour sont les attitudes que nous pouvons graduellement adopter à mesure que la prière de consentement aboutit à la plénitude de la vie contemplative.

## Quels sont les principes théologiques qui sous-tendent cette prière ?

J'arrive maintenant à une question à laquelle vous songez peut-être: quels sont les principes de base, ou pour être plus précis, quels sont les principes théologiques de la prière de consentement ? Et je pense que ces principes s'appliquent à toute forme de préparation à laquelle on pourrait recourir relativement à la prière contemplative. J'en compte trois, en autant que je puisse les distinguer, qui sont caractéristiques des grands enseignements de la mystique chrétienne à travers les siècles.

## La foi en l'habitation divine

**Le premier principe** est la foi en l'habitation de la très sainte Trinité. Malheureusement, ce principe, qui est la base même du voyage spirituel, le principe le plus fondamental, n'est pas vraiment enseigné ou proclamé. Combien de fois vous a-t-on entretenu de ce principe au cours de vos études ? (même dans les études bibliques et encore moins en théologie). Ce principe qu'il faut répéter je ne sais combien de fois, c'est que la Trinité Divine habite en nous. Et c'est ce don-là que nous recevons tous au baptême ou avec le désir d'être baptisé. Nos deux périodes de prière ou plus, assurées régulièrement, contribuent pour beaucoup au développement intérieur de cette conscience trinitaire. Elles soutiennent aussi notre effort pour nous rappeler, d'une façon adaptée à notre état de vie et à nos responsabilités, la présence de la Trinité où que nous allions.

## Ce n'est pas encore la fin du voyage

Le plus étonnant, c'est d'avoir en nous des milliards de grâces, bien plus qu'il nous en faut pour arriver à l'union divine. Et si vous sentez que Dieu vous donne la grâce de vous conduire au-delà même de cette union et de la non-dualité accomplies dans le mariage mystique (qui est l'abandon de soi à un autre, Christ ou Dieu) dites vous bien que ce sentiment indique que le voyage est bien loin d'être terminé. En effet, au-delà du mariage mystique, il y a la non-dualité plus profonde encore faite en quelque sorte d'un tel sentiment d'unité et de confiance que la conscience du mystère de Dieu vous accompagne partout dans la vie.

## Une proclamation de l'évangile

Autrement dit, notre incontestable transformation en Christ fait de nous, en un certain sens, une Parole de Dieu, une proclamation de l'Évangile grâce aux fruits de l'Esprit qui manifestent l'esprit du Christ : charité, joie, paix et autres fruits. De plus, que dire des béatitudes qui sont d'éloquents manifestations de la résurrection de Dieu en nous par le Christ. En effet, les béatitudes ne sont rien d'autre que de sublimes expressions de la vie de Dieu.

## Dieu est présent en toute créature

Si je me déplace, qui se déplace ? Je me déplace mais Dieu en moi se déplace aussi. Si je perçois Dieu dans la nature, si je vois les feuilles de tremble s'agiter comme si elles voulaient me saluer, ce n'est pas moi qu'elles saluent mais la Présence de Dieu en moi. En effet c'est la présence Divine en elles qui fait signe à la présence Divine en moi. Autrement dit, Dieu salue éternellement Dieu et c'est là la joie de la Trinité au cœur de chaque créature. Mais Dieu a beau être totalement présent en chacune de ses créatures, Il souhaite surtout que l'être humain en prenne conscience pour se rapprocher de Lui et la prière de consentement est entièrement vouée à l'éclosion de cette conscience et de ce rapprochement.

## Entrer de nouveau dans le sein de l'Abba

On doit donc sans cesse annoncer ce principe. En outre, chaque fois que nous nous asseyons pour prier, il faudrait nous rappeler que nous ne sommes pas simplement assis sur une chaise ou sur le plancher d'une pièce mais que nous sommes introduits dans la demeure de Dieu de



sorte que la vie trinitaire, la vie intérieure de la Trinité resplendit en nous : le Père, le Fils et l'Esprit. La générosité et la non possessivité de ces trois personnes sont diffusées en nous et constituent une invitation à nous joindre à la fête : entrer dans la plénitude de ce flot d'amour divin qui, jaillissant sans fin de la Trinité, débouche dans la création pour ramener au Père la totalité de celle-ci, ramener notamment les personnes qui suivent consciemment le Christ. Souvenez-vous, l'habitation de la Trinité en nous n'est pas une abstraction. C'est l'Abba, c'est le Papa, c'est le "Dad", c'est le papy. C'est la réalité plus proche de nous que la respiration, que la pensée, que la conscience même et la pratique de la prière de consentement repose précisément sur ce principe.

## **La prière de consentement est essentiellement centrée sur le mystère pascal**

**Le deuxième principe**, qui n'est pas moins important que le premier, s'énonce ainsi : la prière de consentement est essentiellement centrée sur le mystère pascal qui est passion, mort et résurrection du Christ. Or ce mystère est en nous. Dès que nous entrons dans la chambre secrète et que nous en fermons la porte, peu importe qu'on soit seul ou en groupe, nous quittons notre environnement et notre sensibilité aux personnes présentes. Et alors, en Dieu qui habite en chacun de nous, nous rejoignons spirituellement ces personnes et nous sommes sensibles à la profonde harmonie de ce lieu où nous nous découvrons enfants de Dieu et par conséquent authentiquement frères et sœurs bien plus qu'ennemis et même bien plus qu'amis. L'amitié est évidemment merveilleuse et nous l'avons avec le Christ, mais la raison pour laquelle nous restons unis, c'est que nous sommes enfants du Père qui nous aime tous y compris, à notre grande confusion peut-être, nos ennemis.

## **Toute l'humanité vous est présente**

Mais en vous assoyant pour prier, vous ne vous adonnez pas à une certaine forme de prière personnelle même si vous êtes seul. En effet, la volonté d'adhérer au réel de l'habitation divine veut dire que vous entrez dans la réalité ultime<sup>1</sup> de Dieu, de la vie et de toute la création de sorte qu'en vous assoyant vous touchez implicitement à la totalité de l'humanité qui vous est présente; et, plus vous progressez dans la prière, plus cette humanité fait sentir sa présence : en et au-delà de votre ouverture, dans l'attente puis dans l'union avec Dieu qui sont pour ainsi dire trois stades jalonnant le progrès de la prière de consentement.

## **Nous participons à la passion du Christ**

Alors notre prière faite en secret ne revêt pas une tonalité personnelle. À ce niveau de notre être, la tonalité personnelle de la prière disparaît car, au moment où nous nous assoyons, tous les besoins de l'humanité deviennent nôtres comme si nous étions identifiés au Christ sur la croix. Certains archéologues prétendent qu'au temps de Jésus, le bois de la croix avait une sorte de renflement ou tronçon de bois faisant saillie sur lequel la victime se tenait à califourchon, ce qui prolongeait son agonie de sorte que le Christ n'était même pas assis sur la croix et a souffert atrocement. À l'inverse nous nous assoyons et, dès que c'est fait, nous entrons implicitement, délibérément dans la passion, la mort et la résurrection du Christ et nous participons à ce processus qui ne concerne pas uniquement notre salut personnel. Mais à l'évidence nous sommes parfaitement guéris par le Christ au cours du même processus.

## L'Esprit implore en nous

Le Christ vit également en nous ainsi que par nous et l'Esprit implore en nous pour toute l'humanité, pour que chacun puisse découvrir la plénitude du salut de Dieu qui est transformation jusqu'à l'union divine — une totale transformation à partir des profondeurs de notre être jusqu'à l'ensemble de nos facultés — et, dans la perspective chrétienne, une transformation qui inclut le corps. Nos corps en effet expriment Dieu et Sa création, jusqu'à la moindre cellule ou quark<sup>2</sup> ou jusqu'à toute particule subatomique<sup>3</sup>.

## Devenir une manifestation de Dieu

Après notre prière, nous ferons certes l'expérience de la guérison et de la joie mais, étant donné que ce n'est pas une prière privée, nous serons aussi en mesure de traiter les gens d'une nouvelle manière en permettant au Christ, en fonction de nos talents ou de notre ministère ou de notre niveau actuel de grâce, de tendre en nous la main à d'autres personnes. La vie ordinaire devient alors une manifestation de Dieu de sorte que, si vous êtes un tremble, vous agitez vos feuilles; si vous êtes un être humain, vous agitez vivement la main, mais vous avez conscience d'agiter la main. Je ne sais pas à quel niveau de conscience se logent les trembles, mais ils ne manquent certainement pas d'enthousiasme !

## Totalement désintéressé

Vous avez des consolations mais elles ne vous appartiennent pas. De plus, au fur et à mesure que se déroule le processus de la thérapie divine, vous éprouvez son bienfait qui est la réduction en nous de tout obstacle à l'amour pur de Dieu. Amour qui est non possessif, totalement désintéressé et qui déferle à grands flots au cœur de la Trinité, si bien que cet Amour possède un très haut degré d'énergie. Autrement dit, Dieu ne fait pas que dire : « Bien, tu es un bon gars, alors je t'aime », car il y a cette énorme énergie qui peut laisser une impression de violence. Autrement dit, l'Amour pourrait manquer momentanément de contrôle de sorte qu'une étreinte de Dieu pourrait être ressentie comme une étreinte d'ours et, si Dieu ne se souciait pas de votre humanité, vous seriez alors broyés par Lui... et ce serait par amour. De là vient que nous éprouvons de la douleur ou un sentiment de punition ou de la culpabilité ou de l'effroi ou de la crainte lorsque Dieu nous enlace étroitement. Or c'est là une version trop humaine qui n'a rien à voir avec le fait et qui en déforme la compréhension.

## Une sorte de mort

Si nous subissons le déchargement de l'inconscient ou que nous affrontons le côté sombre de notre personnalité en étant aux prises avec des émotions primitives qui viennent de nulle part, nous n'avons plus qu'à attendre patiemment la fin de la tempête sans perdre espoir. En fait, ces difficultés sont une participation à la passion du Christ et, au cours de la nuit sombre de l'esprit, rappelez-vous que cette passion du Christ aboutit finalement à la mort du faux moi. Autrement dit, l'énergie investie dans nos projets de bonheur ou pour nous accrocher à notre conditionnement culturel afin d'en tirer une identité d'après ce que les gens pensent de nous — tout cela est atténué.



## Je suppose que ce n'est pas mon jour de chance

Il y a évidemment des mouvements qui sont naturels — désirer ceci ou cela — mais il n'y a plus d'énergie pulsionnelle qui puisse vous troubler et, s'il survient une frustration, vous vous dites simplement : « Oh, je suppose que ce n'est pas mon jour de chance. » Ça ne vous atteint pas. Ça ne pénètre pas profondément en vous pour déclencher des excès de colère, de découragement, de convoitise ou autres émotions troublantes. Or, parvenir à cette attitude de détachement est l'objectif majeur de la prière de consentement. Mais vous protestez en disant : « Il y a quand même des difficultés dans ma prière ». Et je répons : « Vous avez tout simplement part à la passion du Christ. Vous n'êtes donc pas coupé du reste du monde et de plus, quelle que soit votre souffrance, elle n'est plus uniquement la vôtre. C'est que vous entrez dans le mystère de la souffrance de Dieu et, mystérieusement, c'est Dieu qui souffre en toute personne souffrante de sorte que votre attitude envers votre propre souffrance et envers celle des autres se trouve ramenée à ses véritables dimensions. Qu'est-ce à dire ? Je dis que cette souffrance de Dieu au cœur de toute tragédie fait naître l'espérance et la paix — même devant les plus incroyables désastres et la plus effroyable violence — tout en vous inspirant les actions à entreprendre pour que l'amour de Dieu pénètre ces situations impossibles, voire même ces lieux, fort nombreux hélas, où Dieu n'est pas désiré. »

## Une totale liberté

Cette prière est donc bien plus qu'une dévotion, qu'une pratique quelconque accomplie une fois par semaine ou qu'une pratique surajoutée à d'autres pratiques pour accumuler des mérites avec bon espoir qu'ils fassent contrepoids aux démérites. Cette prière va bien au-delà de cette préoccupation, car nous sommes dorénavant attentifs au désir de Dieu plus qu'à notre destin personnel. Ce sera donc avec une totale liberté que nous pourrions nous mettre en harmonie avec les circonstances et nouer des relations plus étroites avec les autres.

## Communauté

**Et quel est le troisième principe ?** Il consiste en ceci : au fil des ans, cette prière suscite la naissance de la communauté et ne peut qu'appeler cette naissance. Voilà donc une autre raison de ne pas considérer cette prière comme une pratique privée, car on sent un lien profond avec les personnes qui partagent la même prière. Et, de plus en plus, on sent le même lien profond avec tout le monde et, bien sûr, avec la totalité de la création, de la nature dans laquelle Dieu se manifeste. On est ainsi sensibilisé à percevoir la présence de Dieu dans tout ce qui existe depuis l'infiniment petit jusqu'à l'infiniment grand, depuis les galaxies jusqu'au plus petit organisme vivant.

## 10 milliards de Virus

Je viens de lire qu'il est possible de loger 10 milliards de virus sur le sommet d'une épingle de sorte qu'il y a passablement d'action à des niveaux qui nous échappent. Et ce pauvre bougre de système digestif recèle environ 10 milliards de virus bien vivants, plus ou moins paisibles, et c'est uniquement lorsque vous abusez de votre estomac que vous ressentez des douleurs avant de tomber malade.

## **Un appel au total abandon**

La transformation diffère donc de la dévotion dont la visée est le renforcement de notre relation avec Dieu ou la récolte de mérites, alors que la transformation est un appel au total abandon. En d'autres termes, notre relation avec la Trinité et bien sûr l'abandon à celle-ci deviennent le souci majeur de notre existence. D'où, encore une fois, faut-il mentionner la réalité du mystère pascal qui nous fait participer au processus par lequel Jésus a sauvé le monde dans Sa passion, Sa mort et Sa résurrection; et la résurrection intérieure du Christ transparaît dans le quotidien par les effets de la prière contemplative; à savoir, les fruits de l'Esprit et les Béatitudes.

## **Une vie plus que vivante**

La prière de consentement est alors une entrée dans une vie plus que vivante qui saisit le corps, l'esprit et le cœur. Elle fait aussi entrer indéniablement dans la maison trinitaire. Elle nous met enfin en contact avec le mystère de la générosité du Christ. Cette générosité qui est un signe éclatant de l'authenticité de l'amour de ce Dieu qui nous a fait don de son Fils unique pour nous assurer le salut et qui nous invite à nous engager dans le même projet, dans la mesure de notre appel et de nos possibilités.

## **Aux jours difficiles**

Au premier stade de la prière, le mot sacré est d'une extrême importance pour stimuler l'ouverture à la présence de Dieu en nous et dans le deuxième stade, où nous attendons patiemment la venue de Dieu, on peut affirmer la même importance. En bref, aussi longtemps que nous ne sommes pas saisis par la présence de Dieu et que des pensées se révèlent parfois attirantes, il est nécessaire de retourner au mot sacré. Toutefois, la méthode comme telle peut cesser de s'appliquer dans le sens suivant : on y recourt seulement aux jours difficiles. En outre, si vous recourez au même mot, il se logera dans votre subconscient et finira par se présenter de lui-même.

## **Attentifs à la présence de Dieu**

Le passage du deuxième au troisième stade de notre union amoureuse avec Dieu marque le moment où la volonté se tourne sans cesse spirituellement et habituellement vers Lui sans avoir besoin de recourir à un symbole sacré pour exprimer son intention. Autrement dit, la volonté spirituelle est maintenant attentive à la présence de Dieu et s'oriente constamment vers Lui sans nécessité d'avoir un symbole pour assurer son orientation, sauf de façon occasionnelle. Dès lors, le devenir de la prière passe de plus en plus par l'Esprit qui prie en nous de la manière qu'il veut. L'Esprit assume donc totalement la prière et, par le don de conseil, indique au quotidien de façon détaillée la conduite à tenir, le geste à poser ou à ne pas poser.

## **C'est un nouveau nom**

La prière de consentement est donc à la fois une très ancienne pratique présentée sous un nouveau nom et une méthode adaptée aux besoins de notre époque ou mieux articulée pour des contemporains habitués à l'usage de méthodes dans le monde des communications. Toutefois, la réelle nouveauté de la prière de consentement consiste en ceci : dès le départ, nous cheminons spirituellement avec Dieu plutôt qu'avec nous-mêmes. Ainsi, au lieu de cultiver à titre de préparation nos autres facultés — ce qui



tend à fixer l'attention sur nous et sur nos actes — les tout premiers pas de la prière de consentement sont centrés sur l'habitation divine.

## FIN DE LA QUATRIÈME SESSION COMPLÉMENTAIRE

### RÉTROSPECTIVE

Dans le dernier DVD, le père Thomas a rappelé que la prière de consentement diffère de la prière contemplative. L'action de Dieu atténue l'identification à nos pensées et nous en détache. Nous ne devons pas assimiler la prière de consentement à une technique. Il ne suffit pas de prier pour avoir l'assurance des résultats. La seule chose dont nous puissions être sûr c'est que Dieu honore notre intention.

Les résultats de la prière se révéleront dans la vie quotidienne par notre capacité accrue à manifester les fruits et les dons de l'Esprit ainsi que les Béatitudes. Chaque retour au mot sacré est un retour à l'intention première de consentir à la présence et à l'action de Dieu en nous. Ces consentements répétés durant la prière permettent au divin thérapeute de guérir les blessures au plus profond de notre être.

Nous avons noté que les résultats de la prière ne peuvent être perçus que dans le quotidien en constatant notre capacité croissante à y manifester les fruits et dons de l'Esprit ainsi que les Béatitudes. Nous avons compris que nous ne devons pas considérer la prière comme un exercice de relaxation, comme une forme d'autohypnose, comme un don charismatique. La prière ne vise pas l'émergence de phénomènes parapsychologiques ou mystiques. Elle diffère enfin de la méditation discursive ou de la prière affective.

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

### QUESTIONS POUR FAVORISER LA RÉFLEXION

1. Nommez trois actes ou dispositions qui, dans la prière de consentement, correspondent à la foi, à l'espérance et à la charité ?
2. Au départ de la prière, l'acte décisif à poser consiste à.....
3. Dès que nous nous tournons vers Dieu, Il est...
4. Décrivez le processus de transformation.
5. Quels sont les principes théologiques de la prière de consentement ?
6. Quel principe est à la base du cheminement spirituel ?
7. Quelle grâce se situe au-delà du mariage mystique ?
8. Prenez quelques instants pour examiner ces deux paragraphes chargés de sens :

Autrement dit, notre incontestable transformation en Christ fait de nous, en un certain sens, une Parole de Dieu, une proclamation de l'Évangile grâce aux fruits de l'Esprit qui manifestent l'esprit du Christ : charité, joie, paix et autres fruits. De plus, que dire des béatitudes qui sont d'éloquents manifestations de la résurrection de

Dieu en nous par le Christ. En effet, les béatitudes ne sont rien d'autre que de sublimes expressions de la vie de Dieu.

Nos deux périodes de prière ou plus, assurées régulièrement, contribuent pour beaucoup au développement intérieur de la conscience trinitaire. Elles soutiennent aussi notre effort pour nous rappeler, d'une façon adaptée à notre état de vie et à nos responsabilités, la présence de la Trinité où que nous allions.

9. Quand je me déplace, qui se déplace ?
10. Chaque fois que vous vous assoyez pour prier, que faites-vous ?
11. Comment le père Thomas décrit-il la vie intérieure de la Trinité ?
12. Comment la prière de consentement est-elle axée sur le mystère pascal ?
13. Même si nous sommes seuls pour prier comment se fait-il que « nous ne pratiquions pas une certaine forme de prière privée » ?
14. Lorsque nous sommes assis, de quelle manière les besoins de l'humanité nous sont-ils présents ?
15. De quoi est faite la plénitude du salut de Dieu ?
16. Pendant le temps de prière, comment l'Esprit prie-t-il en nous pour toute l'humanité ?
17. Dans cette prière, comment faisons-nous l'expérience de la guérison ?
18. De quelle manière le déchargement de l'inconscient est-il une participation à la passion de Christ ?
19. La nuit de l'esprit est une sorte de mort et une participation à la passion du Christ. Commentez brièvement.
20. Comment cette prière nous amène-t-elle à dépasser le souci de notre destin ou de notre sort personnel pour considérer la volonté de Dieu sur nous ?
21. Comment cette prière construit-elle la communauté ?
22. Comment la transformation diffère-t-elle de la dévotion ?
23. Alors que le deuxième stade cède le pas au troisième où il y a union d'amour avec Dieu, que se passe-t-il dans la volonté ?
24. Expliquez : « Le devenir de la prière passe de plus en plus par l'Esprit qui prie en nous de la manière qu'il veut. »
25. Les tout premiers pas de la prière de consentement sont... ?

### **COUP D'ŒIL SUR LA PROCHAINE SESSION**

À la session suivante nous verrons que la prière de consentement est à la fois une relation avec Dieu et une discipline pour faciliter cette relation. Non discursive et non réflexive, cette prière est avant tout un repos en Dieu. Il est rassurant de penser que l'on ne fait jamais fausse route dans la pratique de cette prière. En effet, notre pratique ne peut jamais être fautive puisque Dieu tient compte de notre intention de départ peu importe l'accumulation de nos "trébuchements". L'essentiel, quand il s'agit de prier, c'est la pratique.



Dans la cinquième session le père Thomas présentera les quatre directives qui inspirent le déroulement de la prière tout en approfondissant chacun des éléments. Il attirera notre attention sur l'importance de nous ouvrir pour être transformé, de nous abandonner à Dieu. Tout comme l'amour de Dieu est un don absolu, ainsi sommes-nous invités à nous donner totalement. Cette prière incite à nous immerger dans l'attitude rédemptrice de Jésus et dans le Mystère pascal. Enfin, notre prière de consentement est une prière implicite pour la réalisation des désirs de Dieu.

Le divin thérapeute s'applique à effacer les programmes de notre inconscient qui font obstacle à une union plus intime avec Lui. Cette prière nous amène donc aux niveaux les plus profonds du vrai moi, au niveau de notre participation à la vie et à la présence de Dieu.

## LECTURES COMPLÉMENTAIRES DVD 2, session 4

### LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

Si nous cultivons régulièrement le silence intérieur, une part du rayonnement de la présence de Dieu jaillira en nous. Jean de la Croix affirme que nous éprouvons de l'attraction pour Dieu parce qu'il est notre plus profond centre. En effet, si nous enlevons les obstacles et le moi superficiel pour nous abandonner à Dieu, nous traversons les divers niveaux de notre psychisme jusqu'à ce que nous atteignons le centre même ou le cœur de notre être où se trouve un dernier centre auquel il est possible d'accéder : la Trinité, Père, Fils et Esprit Saint, qui réside au centre le plus profond de notre être. Et c'est de leur Présence qu'émane à tout instant la totalité de notre être.

#### From

*The Heart of the World*  
by Thomas Keating

<sup>1</sup> Expression insistant sur la transcendance divine. (NdT)

<sup>2</sup> Les quarks sont les constituants fondamentaux des hadrons et, selon les connaissances actuelles, ce sont les particules les plus élémentaires de la matière. (GDTQ)

<sup>3</sup> Particule dont les dimensions sont inférieures à celles de l'atome.

Les particules élémentaires, le noyau de l'atome et l'électron sont des particules subatomiques. (GDTQ)

## LA MÉTHODE DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

(DVD N° 3, 5<sup>e</sup> session)

### OBJECTIFS

Analyser le choix du mot sacré et les quatre directives.

Circonscrire la gestion des pensées, des émotions et des impressions qui surgissent dans la prière de consentement.

### RÉSULTATS ESCOMPTÉS

Les personnes participantes seront en mesure de:

- Évaluer le choix et l'utilisation du mot sacré.
- Évaluer l'importance de s'en tenir aux quatre principes.
- Traiter de la prière comme relation.
- Explorer l'idée de la présence de Dieu au centre de notre être.
- Discuter de la pratique de la prière de consentement comme prière pour l'humanité passée, présente et à venir.

### C'est une relation avec Dieu

On doit se rappeler que la méthode de la prière de consentement en tant que méthode est constituée de deux éléments inséparables; vous ne pouvez jamais oublier l'un ou l'autre : c'est d'abord une relation avec Dieu et c'est la raison pour laquelle, dans le premier exposé qui précède habituellement la présentation de la méthode, nous tentons de situer la méthode de la prière de consentement dans la tradition chrétienne contemplative et, de manière plus spécifique, dans la tradition de la *lectio divina* dont elle fait partie sans qu'on puisse l'identifier à l'un des quatre stades de la *lectio*. La prière de consentement favorise le mouvement qui va des stades de méditation discursive et réflexive, de visualisation de la *lectio* vers le stade du repos en Dieu. On va au-delà des pensées et des concepts pour être simplement en la présence de Dieu et pour s'enfoncer en Lui peu importe que ce soit ressenti ou pas. Voici pour le premier élément.

### Ce n'est pas une discipline de l'esprit

Voilà une méprise ou un quiproquo facile à commettre. À moins de bien marquer l'expérience relationnelle de la prière, son aspect disciplinaire ne fait pas beaucoup sens, car elle n'est pas une discipline de l'esprit. Elle ne vise pas à graver quelque chose dans votre esprit ou à régulariser votre pression sanguine ou à faire pousser vos cheveux ou autres choses de ce genre. C'est d'abord une relation et la méthode est totalement au service de cette relation. La méthode : voilà le deuxième élément essentiel de la prière de consentement et nous examinons maintenant les directives dans cette double perspective.



## **C'est l'intention qui compte**

Puisque mon exposé insiste sur la méthode, vous risquez de vous laisser prendre dans un piège : « Bon, il me faut utiliser correctement la méthode ». Toutefois, il s'agit en permanence d'une relation. Vous vous servez maladroitement de la méthode ? Contrairement à d'autres méthodes, c'est sans importance ! Certes, une pratique correcte peut aider mais, dans la prière de consentement, c'est votre intention d'être avec Dieu qui compte et Dieu voit que vous faites tout votre possible. Alors, il lui importe peu que vous commettiez des erreurs, car celles-ci ne se retourneront pas contre vous. En effet, Dieu voit votre amour et, grâce à une autre personne ou à un livre ou éventuellement grâce à l'inspiration de l'Esprit-Saint, vous arriverez à corriger toutes les erreurs. L'essentiel consiste à pratiquer.

## **La première discipline consiste à méditer tous les jours**

La principale méthode de la prière de consentement consiste vraiment à s'asseoir, ce qui ne semble pas trop difficile pour la plupart des gens. Une fois assis, l'Esprit vous tient, surtout si vous êtes résolu à demeurer là durant les 20, 25 minutes convenues. Si vous vous arrêtez ainsi chaque jour, les fausses pistes ou les idées erronées disparaîtront peu à peu. La pratique est la discipline cruciale. Toutefois il y a plusieurs lignes directrices qui la facilitent. Examinons-les...

### **La première directive**

#### **1. CHOISISSEZ UN MOT SACRÉ COMME SYMBOLE DE VOTRE INTENTION DE CONSENTIR À LA PRÉSENCE ET À L'ACTION DE DIEU EN VOUS**

Remarquez, s'il vous plaît, « la présence et l'action » de Dieu. Donc nous entrons dans une relation dynamique, dans un échange aller-retour, dans une conversation qui mène à une communion ou qui va dans cette direction.

### **La deuxième directive**

#### **2. ASSEOYEZ CONFORTABLEMENT, LES YEUX CLOS; PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR VOUS APAISER ET INTRODUISEZ SILENCIEUSEMENT LE MOT SACRÉ COMME SYMBOLE DE VOTRE CONSENTEMENT À LA PRÉSENCE ET À L'ACTION DE DIEU EN VOUS**

Assis confortablement et les yeux clos, nous nous détendons brièvement – par exemple je m'installe dans cette belle chaise, respirant lentement, et ainsi de suite. Et après quelques moments à ne rien faire, à simplement s'installer – prenant une pause de 10 à 15 secondes de silence – vous introduisez, très lentement, très doucement, presque de manière décontractée, le mot sacré que vous avez choisi dans la première directive et qui symbolise le consentement de votre volonté à la présence de Dieu et à son action en vous – ces deux éléments sont toujours associés. Dieu n'est pas une statue. Il n'est pas une force statique en nous. Il est une relation amoureuse dans la foi; et, dès lors, l'Esprit de Dieu peut accomplir toute sorte de choses et suggère toute sorte de choses; et Il le fait.

## La troisième directive

### 3. RETOURNEZ AU MOT SACRÉ AVEC LA PLUS GRANDE DOUCEUR LORSQUE VOUS PRENEZ CONSCIENCE QU'UNE PENSÉE A CAPTÉ TOUTE VOTRE ATTENTION

#### **C'est inévitable, ça fait partie du processus et c'est normal**

Il s'agit simplement ici de dire et de reconnaître le fait qu'il va y avoir des pensées de toutes sortes : des émotions, des perceptions, des bruits dans la salle, des gens qui tissent, des souvenirs, des imaginations, des visualisations, une sorte de rêve. Tout ce matériau psychologique, peut-on dire, va se présenter dans le champ de la conscience alors que vous êtes assis; et nous disons que cela est inévitable, que ça fait partie du processus et que c'est normal. Il est d'une importance cruciale de se le mettre dans la tête, si nous avons été formés à la doctrine des distractions – selon laquelle les distractions sont nuisibles en quelque sorte ou interfèrent avec votre prière.

#### **N'y portez pas attention**

Maintenant, si vous pratiquez la méditation discursive et que vous êtes supposé penser à quelque chose en particulier, alors d'autres pensées sont des distractions, elles interrompent votre réflexion et votre prière. Mais la prière de consentement va au-delà de ce niveau de conscience et elle est destinée à ne pas tenir compte des pensées ordinaires et des activités de notre conscience psychologique quotidienne habituelle. Ainsi vous n'êtes pas au niveau où vous êtes normalement dans la méditation discursive; et, par conséquent nous ne tenons pas compte de cette pensée ou de ces pensées qui sont plus ou moins comme du bruit dans la rue ou de la musique de fond dans un supermarché à laquelle vous ne portez pas attention.

#### **Il importe de ne pas résister à ces pensées**

Mais il importe de ne pas résister à ces pensées. Autrement dit, il importe d'avoir envers elles une attitude décontractée, une attitude amicale envers les plus désagréables, non pour vous attarder aux pensées ou pour les ficher à la porte mais parce qu'il importe de juger naturelle leur présence. Elles sont en effet normales et indissociables de la méditation. Nous les accueillons donc avec le sourire, un sourire intérieur si l'on peut dire. On recommande une attitude joviale: « Sacré vous autres ! Ça y est, vous voilà revenues. » ! Hi, hi, hi !

#### **Mais il y a un autre type de pensée**

Cette attitude joviale devient d'autant plus nécessaire lorsque, devant des pensées concernant toute attente, nous vivons des frustrations, de l'irritation, de la détresse ou du chagrin qui sont tous finalement des pensées et de plus des pensées totalement inopportunes. Et puisqu'elles sont chargées d'émotion, elles deviennent des entraves qui nuisent à l'entrée dans le silence intérieur, but immédiat de cette prière. Elles nuisent beaucoup plus que les pensées ordinaires qui vagabondent sans arrêt dans notre esprit. En effet, vous n'êtes pas sitôt ennuyés par une pensée qu'une deuxième survient plus inquiétante encore que la première. Et alors c'est vraiment très sage de considérer comme allant de soi qu'il y aura des tas de pensées, des pensées en nombre infini et, qu'avec la pratique, vous êtes en mesure de laisser s'estomper la plupart d'entre elles.



## **C'est un terme technique**

En ce qui concerne la prière de consentement, précisons que le terme « pensées » est un terme technique et un terme générique. Nous aurions pu utiliser un autre terme, mais celui-ci sert de fourre-tout en quelque sorte pour y loger toute perception: sensations internes ou externes, souvenirs, émotions, projets, commentaires. Dans le contexte de cette prière, toute perception est une pensée. En vous conformant à la troisième directive, cela signifie que toutes les fois que vous avez conscience d'une perception, vous retournez au mot sacré avec la plus grande douceur, non parce que le mot sacré posséderait un pouvoir miraculeux particulier pour stopper les pensées; il n'en a aucun. Et ce serait une erreur de l'utiliser comme un bulldozer ou comme un bâton de baseball afin d'expédier les pensées hors du stade.

## **Avec le moins d'effort possible**

Cette prière est totalement non violente. En fait, elle implique le moins d'effort possible de sorte que l'expression « la plus grande douceur » signifie que vous retournez au mot sacré avec un minimum d'activité. Bien plus, ce retour est la seule activité à laquelle vous vous livrez dans la prière de consentement. Grâce à l'action de l'Esprit Saint, la paix et le silence intérieur s'installent au niveau spirituel de votre être. Si une pensée séduisante ou désagréable vous détourne de cet état, retournez simplement au mot sacré.

## **La quatrième directive**

### **4. À LA FIN DU TEMPS DE PRIÈRE, RESTEZ EN SILENCE, LES YEUX CLOS, PENDANT QUELQUES MINUTES**

La dernière directive est très simple : à la fin de la période de prière nous demeurons en silence pendant quelques minutes. S'il s'agit d'un groupe, nous suggérons que l'animateur récite le Notre Père très lentement de sorte que la prière puisse durer deux minutes. Il est évident que les autres, pour éviter toute confusion, ne le récitent pas, car l'animateur, quel qu'il soit, avance à son rythme. Toutefois, vous le dites intérieurement de façon très lente et nous vous donnerons bientôt un exemple de ce que nous voulons dire lorsque nous prions le Notre Père.

Il y a donc quatre directives. Maintenant, prenons quelques minutes pour les examiner de manière plus précise.

### **1. CHOISIR UN MOT SACRÉ COMME SYMBOLE DE VOTRE INTENTION DE CONSENTIR À LA PRÉSENCE DE DIEU ET À SON ACTION EN VOUS**

#### **Notre intention**

Le mot sacré exprime notre intention d'être en présence de Dieu et de nous abandonner à son action en nous. Nous le laissons agir de sorte que c'est, d'abord et avant tout, une ouverture à Son action et un détachement, du moins en intention, de tous les obstacles afin de Lui permettre d'imprimer en nous les attitudes que l'Esprit peut vouloir nous donner. Il nous faut maintenant prendre le temps de choisir un mot.

## **Un mot sacré**

À un groupe qui entend ces propos pour la première fois, nous disons : « Nous allons maintenant prendre une minute ou deux de silence, peut-être deux. Je vous invite à fermer les yeux et à regarder en vous-même pour demander à l'Esprit Saint de vous suggérer un mot sacré d'une ou deux syllabes avec lequel vous vous sentez à l'aise et qui pourrait exprimer, comme symbole ou comme geste, votre intention d'être avec Dieu pendant ce moment et d'être totalement ouvert à Son action. » Après que les personnes ont fermé les yeux, nous pouvons suggérer quelques mots; normalement nous suggérons un des noms sacrés de Dieu ou Jésus ou même Marie. Nous ne faisons que les prononcer lentement permettant ainsi aux gens d'examiner ces mots sacrés pour faire leur choix.

## **Exemples**

Quels sont les exemples ? Je pense que Seigneur, Jésus, Abba, Père, Mère, Amen ou Oui, et même des expressions vénérées par la tradition sont de bons exemples. Vous pourriez recourir à une autre langue pour y choisir un mot aux consonances plus douces ou qui vous plairait, surtout si vous connaissez cette autre langue : Kyrie par exemple.

## **Une ou deux syllabes**

J'ai affirmé que nous adoptons un mot d'une ou de deux syllabes usant ainsi d'une certaine liberté par rapport au Nuage de l'Inconnaissance. Mais je ne pense pas que cette petite licence puisse nuire au principe mentionné dans Le Nuage si la troisième syllabe n'a qu'une lettre. Ainsi, Ky'ri-e est un mot très authentique et lourd de sens. Il a été utilisé pendant des siècles et il signifie Seigneur : Ky'ri-e, Ky'ri-e, etc. Ou bien, au lieu de Jésus, ce pourrait être Jé'sus qui est latin. Ou encore un son sans doute plus harmonieux serait celui que Jésus entendait lorsque, enfant ou adulte, quelqu'un l'appelait par son nom : Ye'shu-a. Notez que Ye'shu-a est une manière plus pacifiante de dire le nom de Jésus. En effet, l'appellation « Jésus » sonne un peu plus dur à l'oreille. Mais dans le choix du mot vous devez vous fier à votre sentiment. Êtes-vous à l'aise avec le mot ? Est-il à votre goût ? Qu'est-ce qui correspond le mieux à votre tempérament à ce moment-ci de votre vie ? En effet, les mots sacrés pénètrent dans le corps après quelque temps pour ensuite rejaillir d'eux-mêmes. Vous pourriez aussi préférer l'expression Amen au lieu de Oui.

## **C'est ce qui en fait un mot sacré**

Il faut reconnaître que certaines personnes, lorsqu'elles viennent à nous, sont en révolte contre la religion chrétienne ou contre toutes les religions, de sorte que les mots que nous pourrions retenir comme sacrés sont pour eux des expressions à la mode; et ils ne seront pas attirés par les termes Yeshua ou Christe ou Dieu ou un autre terme. Et c'est parfait car, dans le choix d'un mot, c'est le sens qu'on lui donne qui importe beaucoup plus que le sens propre à ce mot. Ainsi si vous choisissez un mot comme Paix ou son équivalent hébreu Shalom comme expression de votre intention d'être avec Dieu, voilà ce qui en fait un mot sacré.



## **Il endosse le sens que vous lui donnez**

Le mot n'est donc pas sacré à cause de son sens propre ou à cause du caractère sacré que lui attribue la tradition chrétienne. Il est sacré à cause du sens que vous lui donnez. En d'autres termes, votre volonté l'a rendu sacré ou votre intention a sacralisé ce son particulier comme expression appropriée de votre intention. Ainsi quand votre intention est menacée par le va et vient des pensées, vous retournez simplement et en douceur à ce mot ; ce retour affermit votre intention première qui est d'être uniquement avec Dieu. Voilà le rôle du mot sacré. Il ne cherche pas à vous surprendre, il n'a pas d'effets magiques sur votre psyché. Il ne soulève pas de vives émotions dans le subconscient ou dans l'inconscient. Il ne fait qu'endosser ce que vous voulez lui faire dire.

## **Il est le symbole de l'intention de votre volonté**

Nous désirons lui faire dire qu'il est le symbole de l'intention de notre volonté d'être avec Dieu durant ce moment pour nous ouvrir à Lui. Voici d'autres mots auxquels vous pourriez songer : Calme, Silence, Foi, Pardon, Grâce, Clémence, Merci et vous auriez de nouveau la possibilité de traduire des mots d'une autre langue tels Love qui pourrait devenir Amor.

## **Un élément d'appréciation**

Il y a certes une valeur dans le premier mot de l'alphabet donnant le son « Ah », premier son de toute la création, et c'est pourquoi Amen est pacifiant. Il en est ainsi pour des syllabes ayant les lettres m et l à cause d'une sorte d'apaisement que ces dernières impriment aux syllabes, de sorte qu'elles tendent à être un peu plus pacifiantes que les syllabes ayant des consonnes dures comme p et t et g et des sons de même type. Donc ici, pas d'embarras sérieux, mais juste un élément d'appréciation que j'adresse aux personnes qui choisiraient un mot renfermant ces syllabes.

## **Vous devez vous en tenir à ce mot**

Supposons que deux ou trois minutes se soient écoulées et que chaque personne en arrive à choisir son mot, il est alors important de leur dire : « Vous devez vous en tenir à ce mot pendant tout le temps de la prière, sinon vous déclencherez à nouveau le processus ordinaire de la pensée ». Par exemple : « Devrais-je adopter Amen au lieu de Amor ? » Ainsi donc l'idée-force de cette prière consiste à cesser de penser.

## **Nous n'allons pas penser à propos des pensées**

Cela ne veut pas dire que vous n'aurez pas de pensées, mais remarquez la distinction subtile : nous n'allons pas penser à propos des pensées. Vous aurez donc le va-et-vient de toutes sortes de pensées, mais elles n'empiéteront pas sur votre prière. C'est seulement quand vous commencez à penser à ces pensées, à ces émotions, que vous interrompez votre intention première d'être tout simplement ouvert à Dieu; et ceci appelle comme réponse de votre part de réaffirmer votre intention originelle par un retour à la Présence. Vous voyez alors que cette pratique cultive constamment votre conscience spirituelle, le niveau spirituel de votre être, le niveau spirituel de votre intellect qui est intuitif, le niveau spirituel de votre volonté qui est la volonté de Dieu et finalement la volonté de vous ouvrir à la vérité infinie, à l'amour infini, au bonheur infini.

## **Ouverture, ouverture, ouverture**

Il se peut que ce mot soit un résumé exact de ce que l'on pourrait désigner comme étant le premier stade d'apprentissage de la prière de consentement. Après quelque temps, cette ouverture se transformera en abandon de soi-même à Dieu. La spiritualité française utilise à cet égard l'expression « *se rendre* <sup>1</sup> ». Toutefois si certaines personnes n'aiment pas ce terme, je veux bien. Qu'elles recourent alors à l'expression « *lâcher prise* » ou à un autre mot, car c'est l'idée qui compte. L'Amour de Dieu est don total de Lui-même, et nous sommes invités à nous immerger peu à peu dans ce courant de charité grâce au processus de la prière non conceptuelle, surtout s'il s'agit d'une prière aussi réceptive que la prière de consentement. Je crois avoir assez parlé du mot sacré qui est l'objet de la première directive. Voici maintenant quelques mots concernant la seconde directive : « S'asseoir confortablement les yeux clos. ».

## **2. S'ASSEOIR CONFORTABLEMENT, LES YEUX CLOS; PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'APAISER ET INTRODUIRE SILENCIEUSEMENT LE MOT SACRÉ COMME LE SYMBOLE DE NOTRE CONSENTEMENT À LA PRÉSENCE ET À L'ACTION DE DIEU EN NOUS.**

Nous nous assoyons confortablement de sorte que nous n'ayons pas à penser à notre corps s'il se trouvait dans une position inconfortable. En effet, pendant la prière, nous tentons de laisser s'estomper toutes les formes de pensée ou impressions.

### **Nous détacher de notre environnement externe**

Deuxièmement, nous fermons les yeux pour nous détacher de l'environnement externe et de notre monde intérieur qui, dès l'instant où nous nous assoyons, commence à s'agiter. Fermer les yeux, c'est aussi fermer les yeux de l'âme sur tout le remue-ménage de notre univers interne. Toutefois nous ne cessons pas d'être en lien avec les personnes qui nous entourent et c'est pourquoi tout ce détachement implique de nous plonger dans l'attitude rédemptrice de Jésus au cœur du Mystère pascal, lequel consiste à partager la douleur, la joie et les besoins du monde afin que notre prière devienne une prière implicite en faveur de tout ce que Dieu désire, une prière implicite pour toutes les personnes dans le besoin sans mention d'aucun nom. Il existe d'autres moments où nous sommes appelés à prier de façon spécifique pour des événements ou des personnes ; mais puisqu'il est demandé, deux fois par jour, seulement une demi-heure de notre temps ou à peu près, il nous reste 23 autres heures pour prier en faveur des autres autant que nous le voudrions ou pour accomplir tout ce qui nous plaît, ou pour pratiquer d'autres formes de prière.

### **Une nouvelle perspective**

La prière de consentement ne remplace pas les autres types de prière qu'elle remplace, au contraire, dans une nouvelle perspective plus authentique<sup>2</sup>. Alors toutes les formes de prière nous paraissent, en quelque sorte, unifiées et nous font converger, chacune à leur manière, vers cette conscience profonde de la présence de Dieu en nous, en toutes les personnes ainsi qu'à travers la totalité du cosmos.



## **Nous n'en changeons pas**

Une fois le mot sacré choisi, nous n'en changeons pas. Il est vrai que, dans les premiers jours, vous ferez sans doute l'essai d'un mot ou l'autre, mais il est important de s'arrêter à un seul et de s'y tenir parce qu'éventuellement il s'incrusterait toujours plus profondément dans le psychisme.

## **La troisième directive**

Considérons maintenant la troisième directive qui est peut-être la plus cruciale pour la plupart d'entre nous : « Quand vous avez conscience que des pensées vous viennent à l'esprit, retournez au mot sacré avec la plus grande douceur ».

## **3. QUAND VOUS AVEZ CONSCIENCE QUE DES PENSÉES VOUS VIENNENT À L'ESPRIT, RETOURNEZ AU MOT SACRÉ AVEC LA PLUS GRANDE DOUCEUR.**

### **Elles font partie de la prière**

Nous avons soutenu que les pensées sont inévitables. Nous avons aussi affirmé qu'elles allaient de soi. En d'autres mots, elles font partie de la prière et, au niveau actuel de notre expérience, nous sommes en mesure de dire qu'elles vont de soi. En effet, les pensées surgissent de l'inconscient et peuvent faire partie du processus de guérison que l'Esprit entreprend à la manière d'un thérapeute divin. (J'aborderai cette question dans la prochaine conférence). Et l'une des façons qu'a l'Esprit de guérir l'inconscient consiste à permettre aux sentiments et aux pensées d'émerger durant la prière et parfois en dehors du temps de prière. Mais ce sont précisément les programmes stockés dans l'inconscient et ce que la psychologie nomme « dynamique de l'inconscient » qui retardent la libre circulation de la grâce. Ces programmes et cette dynamique doivent être pris en compte par l'Esprit et portés à notre attention; et nous avons à nous en détacher à la fois dans la prière et dans leurs effets sur l'ensemble de notre vie quotidienne. Vous constatez sur le champ que la prière de consentement concerne la totalité de la vie et que l'intégration des fruits de cette prière dans la vie quotidienne est un élément très important du processus, presque aussi important que les instants proprement dits consacrés fidèlement chaque jour à la prière.

### **Les pensées sont une composante normale de la prière de consentement**

Les pensées sont une composante normale de la prière de consentement. Je le répète, une attitude décontractée aide beaucoup, mais les choses se passent un peu comme ceci : vous êtes dans un appartement situé en hauteur en train de converser profondément avec une personne que vous aimez ; les fenêtres sont ouvertes et la circulation voisine est dense, entraînant un tintamarre impossible à faire cesser. Soudain, dans la rue, une collision et les décibels en prime provoquent votre curiosité. Spontanément, vous allez voir ce qui se passe.

### **Je disais donc que**

Vous avez la même réaction lorsque des pensées intéressantes ou des bateaux se présentent dans le courant de la conscience et que vous avez envie de leur prêter at-

tention : « Que mangerons-nous pour souper ? » et autres questions semblables. Mais au moment où votre esprit s'intéresse à ces objets ou, disons, au moment où le jeune homme se dirige vers la fenêtre pour vérifier la nature de l'accident, il se rappelle tout à coup : « Oh, où ai-je l'esprit ? Je suis en conversation très intime, cœur à cœur, et mon intérêt se dégonfle. Ce n'est pas le moment d'aller vérifier ce qui se passe dehors ou encore de décider ce que nous allons avoir pour dîner ». Que feriez-vous alors si vous souhaitiez préserver ou reprendre le tête-à-tête original ? Vous tourneriez votre regard vers le bien-aimé, votre ami, signalant ainsi que vous reprenez la conversation là où elle avait été interrompue... Ou vous pourriez dire : « Excusez-moi » ou « Je disais donc que... ».

### À l'instar de la rumeur dans un supermarché

Voilà ce que le mot sacré réalise pour vous et, lorsque vous êtes détourné de votre intention fondamentale et que vous êtes sollicités par des pensées attirantes ou qui suscitent votre aversion, il vous faut y retourner. Toutefois, à l'instar de la rumeur dans un supermarché, les pensées s'estompent parce que vous n'y portez pas attention tout en étant vaguement conscient du fait, alors il n'est pas nécessaire de revenir au mot sacré parce que vous êtes déjà là où le mot sacré est censé vous conduire : demeurer en Dieu, vous tourner vers Lui et vous reposer en la présence de ce Dieu qui réside au plus profond de votre être.

### Voici quelques bateaux



À l'aide de ce modeste diagramme, permettez-moi de résumer très brièvement ce que j'essaie de vous dire. Supposons que ceci soit votre conscience ordinaire – le courant de la conscience que nous expérimentons pendant la prière – et voici quelques bateaux qui naviguent. Ces bateaux représentent les pensées, les émotions, les images, etc. La plupart du temps, c'est toute une flotte qui défile et parfois c'est la marine américaine qui passe en faisant feu de tous ses canons. Ainsi, peu importe votre expérience, vous avez, à ce niveau de conscience, un vagabondage de pensées. C'est le niveau ordinaire de notre conscience. Et voici maintenant le niveau spirituel de notre conscience dont vous n'êtes pas toujours conscient sauf lors d'expériences limites ou quand la vie ou une tragédie ou quelque chose de ce genre vous conduit

à ce lieu. Or le plus souvent nous sommes inconscients de ce que nous pouvons appeler « le grand Fleuve » lui-même (le niveau spirituel de la conscience), sur lequel toutes nos pensées et facultés reposent, car nous sommes absorbés ou dominés dans notre vie psychologique ordinaire par les objets à la surface du Fleuve —événements et gens— et bien sûr par les réactions émotionnelles que ces objets suscitent en nous.



## **Descendre plus profondément jusqu'au niveau du vrai moi.**

La prière de consentement vise à faire passer du niveau *ordinaire* de la conscience à son niveau *spirituel* ; bien plus, à ne pas s'arrêter en si bon chemin car l'être humain a encore plus de profondeur. Il s'agit de descendre jusqu'au niveau du vrai moi qui est participation à la vie divine et présence divine elle-même comme source de notre être à tous les niveaux. Il est question effectivement de l'accession ou de l'éveil de notre conscience à cette Présence qui est la visée sommet de la prière contemplative ou de la prière de consentement. Pour y arriver, nous avons toutefois à passer par le niveau spirituel afin d'éveiller le vrai moi à tout don de vie que notre Dieu infiniment présent voudrait nous partager. C'est une vie nouvelle, une vie transformée qui constitue, me semble-t-il, le noyau de l'invitation évangélique, surtout celle de Jean où Jésus parle d'une invite à vivre son expérience de communion et d'union avec le Père et l'Esprit Saint. (Jn 10 : 30)

## **Éveiller le niveau spirituel**

Je le répète. Si on entrevoit la prière comme une relation, il est de la plus haute importance d'assurer l'éveil du niveau spirituel. Il y a beaucoup de prières faites au niveau *ordinaire* : prières vocales, méditations, Office divin et sacrements. Toutefois chacune de ces expériences, en particulier la pratique des sacrements, dispose de cette profondeur mystique ou de cet enseignement mystagogique<sup>3</sup>, favorisant la compréhension des symboles de l'Église à partir du niveau *spirituel* où ces expériences sont modifiées. Elles acquièrent alors une signification beaucoup plus éloquente, plus attrayante et plus personnelle tout en nous mettant en lien avec toutes les personnes touchées par la grâce. Nous sommes en mesure de dire que la prière de consentement joue surtout un rôle d'éveil au niveau spirituel et prépare à une descente plus en profondeur, ce qui, dans la vie mystique, est l'action poursuivie aux divers stades de la prière contemplative.

## **FIN DE LA CINQUIÈME SESSION**

### **RÉVISION**

Le DVD no 4 nous apprend que les trois qualités de la prière de consentement se retrouvent dans l'exercice de foi, d'espérance et de charité [Amour divin]. Nous avons examiné les trois principes théologiques qui servent de fondement à la prière. Le thème de la transformation en Christ, par Christ a été abordé. Nous avons appris que nous ne sommes pas seuls quand nous prions : d'une manière implicite nous sommes en lien avec toute l'humanité. Si nous éprouvons de la consolation, nous saisissons que cette consolation est pour toute l'humanité. Quand nous faisons l'expérience d'un déchargement de l'inconscient, nous comprenons que nous participons à la Passion du Christ. Nous avons appris que la transformation est différente de la dévotion et que la prière est l'entrée dans une vie jamais achevée comportant l'habitation de Dieu en nous. La volonté s'oriente vers Dieu. L'Esprit prie en nous. La prière de consentement est un nouveau nom pour une prière qui a été honorée par la tradition chrétienne durant des siècles.

## LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

### QUESTIONS À MÉDITER

1. « En tant que méthode, la prière de consentement renferme deux caractéristiques »... Quelles sont-elles ?
2. Pourquoi l'aspect « relationnel » de la prière passe-t-il avant l'aspect « méthode » ?
3. Quelle attitude adopter par rapport aux pensées ?
4. En quoi le terme « pensées » est-il un concept parapluie ?
5. Pourquoi cette prière est-elle considérée comme une prière totalement non violente ?
6. Et le mot sacré, que veut-il exprimer ?
7. En quoi cette pratique peut-elle « cultiver constamment la conscience spirituelle » ?
8. Dans quel « courant de charité » sommes-nous invités à nous plonger peu à peu ?
9. Expliquez : « La prière de consentement ne remplace pas les autres types de prière qu'elle replace, au contraire, dans une nouvelle perspective. »
10. De quelle manière les pensées sont-elles inévitables et parties intégrantes de la méditation ?
11. Comment le processus de guérison opère-t-il à la fois dans la prière et hors de la prière ?
12. Qu'est-ce qui retarde le libre mouvement de la grâce ?
13. Quelle réalité Dieu veut-il partager avec nous ?
14. D'où vient que la prière de consentement puisse favoriser un « éveil » du niveau spirituel ?

### COUP D'ŒIL SUR LA PROCHAINE SESSION

Dans la sixième et dernière session complémentaire, nous allons revisiter l'importance de l'« intention ». Nous allons apprendre à quel moment les effets principaux de la prière se font sentir. Nous allons examiner la dynamique du « déchargement de l'inconscient ».

### LECTURE COMPLÉMENTAIRE AVANT LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

Entendre la voix du Christ avec nos oreilles,  
c'est connaître dans notre être le plus profond, avec une conviction invincible,  
que Dieu te connaît à l'intérieur et à l'extérieur – tout entier – et continue à t'aimer !  
Être appelé par son nom se produit  
quand Dieu donne l'assurance intérieure qu'Il t'aime.  
Cette connaissance pénètre toutes les parties de notre être...  
corps, âme, esprit.

**Tiré de** *Crisis of Faith, Crisis of Love* par Thomas Keating

<sup>1</sup> Au sens de reddition. (NdT)

<sup>2</sup> Authentique : « Qui exprime une **vérité profonde** de l'individu et non des habitudes superficielles, des conventions » (*Le Petit Robert*).

<sup>3</sup> La catéchèse liturgique vise à introduire dans le Mystère du Christ (elle est «*mystagogie*»), en procédant du visible à l'invisible, du signifiant au signifié, des «sacrements» aux «mystères». (Catéchisme de l'Église catholique, n. 1075)



## LA MÉTHODE DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

(DVD N° 3, 6<sup>e</sup> session)

### OBJECTIF

Aborder la question de l'adaptation de la prière de consentement à la vie quotidienne et des fruits de la prière de consentement.

### RÉSULTATS ESCOMPTÉS

Les participants seront en mesure de :

- Faire le point sur le mot "pensée" dans le cadre de la prière de consentement.
- Saisir la signification de l'intention dans la prière de consentement.
- Comprendre le processus de guérison des pensées, des émotions, des images qui surgissent durant la prière de consentement.
- Examiner le processus de purification : désolation/affirmation, consolation/paix profonde.
- Rendre compte de la relation qui existe entre la prière de consentement et la vie de tous les jours.

### Je vais m'en tenir à la description de la méthode

Après avoir présenté succinctement les quatre directives, nous devrions faire l'expérience d'une période de vingt minutes, mais je vais seulement m'en tenir à la description de la méthode.

### Introduire le mot sacré

S'il vous plaît, assoyez-vous confortablement sur votre chaise, les yeux clos; ignorez tout ce qui vous entoure, le milieu physique que vous occupez; abandonnez également les préoccupations intérieures ou les pensées ou même le sujet dont je parlais il y a un moment. Pendant environ 10 ou 15 secondes, ne faites tout simplement rien — comme si vous vous enfoncez dans le sommeil — en délestant pour ainsi dire votre esprit de toute préoccupation. Dès que vous ressentez une certaine paix, introduisez avec grande douceur le mot sacré que vous avez choisi et répétez-le quelques fois, toujours calmement. Ne le répétez pas rapidement. Ne tentez pas de le prononcer de façon distincte, mais laissez-le simplement flotter en douceur à l'horizon de votre conscience comme symbole de votre intention de vous ouvrir sans réserve à Dieu, à son étreinte amoureuse.

### Retournez au mot sacré

Lorsque des pensées parviennent à la conscience et qu'elles vous attirent ou vous inspirent peut-être de la répulsion, de sorte que vous en éprouvez de l'aversion, là encore, avec la plus grande douceur, avec la plus grande douceur, retournez au mot sacré comme si vous déposiez un pétale sur un lit de plume (c'est une bonne description), ou comme si le mot sacré était une goutte de rosée se posant sur un brin d'herbe. Ça c'est toute une douceur ! Vous n'aurez alors aucun effort à faire car, sous la discrète influence de l'intention première de votre volonté, vous acceptez toutes les pensées qui défilent dans votre esprit avant de les laisser s'estomper.



## **Une expression de votre intention**

On peut penser que l'intention ne mène à rien. Bien au contraire, elle a une immense influence. Pensez seulement à ce qui s'est produit lors de votre mariage quand vous avez prononcé les mots "oui, je veux". Ce "oui, je veux" est une expression d'intention qui a transformé votre vie. Je ne dis pas que c'est nécessairement pour le mieux, mais l'intention est costaud comme portée puisque chacun vous considère comme des époux. Ou encore, si vous êtes un catholique romain et un prêtre et que vous dites, "ceci est mon corps", une force incroyable est à l'œuvre, car nous croyons que le Christ en gloire devient immédiatement présent. On ne doit donc pas dédaigner l'intention car elle enfante véritablement la prière. Vous dédaignez l'intention ? Dans ce cas, dites bonjour à la prière. Il ne vous reste plus qu'un jeu de l'esprit.

## **Traitez votre psychisme avec douceur**

Maintenant que vous êtes enfoncé dans le calme et le silence, faisons comme si nous avions médité pendant environ 20 minutes. Si vous êtes dans un groupe, le responsable veillera au temps requis. Si vous êtes seul, vous devez utiliser une minuterie ou un réveil, quelque chose de très discret, de très doux cependant. Certains auront recours à une musique. Ils écoutent une mélodie qui s'évanouit pour reprendre doucement 20 minutes plus tard. Mais n'utilisez pas une musique forte, agaçante pour les nerfs; elle va perturber votre système nerveux et vous en serez bien contrarié. Prenez conscience que nous devons respecter, apprécier ce niveau de notre psychisme afin de le traiter avec douceur. Il n'est donc pas étonnant que nous prenions deux minutes une fois la prière terminée pour nous habituer de nouveau au fonctionnement ordinaire de la pensée et, peut-être, pour faire passer un peu de ce silence intérieur dans les activités de la journée.

## **Dites-le très doucement**

Faisons maintenant comme si nous étions presque rendus à la fin de la prière dont je suis l'animateur et, pour que votre sortie se fasse bien, je récite le Notre Père. Notez que je le dis très doucement pour éviter de troubler le profond silence de quiconque.

**« Notre Père... qui es aux cieux... que ton Nom soit sanctifié... que ton Règne vienne... que ta Volonté soit faite... sur la terre... comme au ciel... Donne-nous aujourd'hui... notre pain de ce jour... pardonne-nous nos offenses...comme nous pardonnons aussi à ceux... qui nous ont offensés... ne nous soumet pas... à la tentation... mais délivre-nous... du Mal... Car c'est à toi qu'appartiennent le règne... la gloire... et la puissance... Amen... »**

**« Quand vous vous sentez prêts, veuillez s'il vous plaît ouvrir les yeux. »**

## **Accordez aux gens quelques minutes**

Vous accordez donc aux gens quelques minutes pour reprendre contact avec l'environnement et renouer avec leurs pensées coutumières. C'est à ce moment-là que vous pourriez, si vous le désirez, proposer un partage d'expérience. Il y a plusieurs façons de le faire : par exemple, donner des informations que vous n'avez pas voulu communiquer dans la première partie pour ne pas encombrer l'esprit des gens et leur rendre difficile l'entrée dans le silence au moment de la prière.

## **20 minutes, deux fois par jour**

Autrement dit, au départ d'un groupe il est souhaitable de restreindre considérablement la présentation des principes afin de permettre à chacun de faire le plus tôt possible l'expérience de la prière. Toutefois, quelques commentaires appropriés des quatre directives peuvent s'avérer utiles. Si vous disposez d'une demi-heure pour des questions, ce serait le bon moment de faire de tels commentaires qu'on solliciterait d'ailleurs à travers les questions. Durant ce laps de temps, vous pourriez aussi faire savoir que la durée minimale de cette prière est de 20 minutes, deux fois par jour : une première fois le matin et une deuxième fois vers le milieu de la journée ou au début de la soirée.

## **Au quotidien**

Vous devez aussi leur dire qu'on perçoit les principaux effets de la prière de consentement non pas au moment de la prière mais dans la vie quotidienne. Ils peuvent en effet constater qu'ils sont un peu plus paisibles ou qu'ils crient moins après leurs enfants. Ou encore un ami dira : Qu'est-ce que tu as ? Si votre entourage pense que votre caractère s'améliore c'est probablement vrai, car en règle générale les gens de l'entourage sont les derniers à s'en laisser convaincre. Il se peut fort bien alors que vous ne puissiez vous rendre compte de ce qui se passe en vous, d'où l'importance de faire bien attention aux réactions des proches.

## **Laisser tomber toute autre activité**

Ne pas faire la prière de consentement immédiatement après les repas est une excellente idée; le corps est en effet occupé à la digestion et accapare beaucoup d'énergie alors que, de par sa nature même, la prière exige de laisser tomber toute activité y compris l'activité physiologique si l'on souhaite véritablement rester ouvert et paisible devant Dieu. En outre, lorsque la prière est faite tard dans la soirée, il y a risque pour certains de perturber leur sommeil en raison de la libération des énergies du corps par la prière. Finalement, nous devons traiter l'inconscient avec respect. L'inconscient a de nombreuses énergies qui surgissent uniquement si nous restons dans un grand silence. Or curieusement la pensée est un vrai trou d'homme<sup>1</sup> muni d'un couvercle dissimulant l'inconscient.

## **Choisir le moment approprié**

Toutefois dès que vous cessez de penser, vous êtes à la merci de l'inconscient et de ses énergies à la fois positives et négatives qui ne manqueront pas d'affluer. Or l'une de ces énergies est à ce point stimulante que si vous priez juste avant de dormir, vous pourriez bien céder à un sommeil de quelques heures mais vous en sortirez gonflés à bloc, ce qui pourrait ne pas vous convenir. Ceci dit, vous êtes libre de rester éveillé, ce que certains semblent se permettre sans aucune difficulté. J'ai aussi connu



quelques personnes qui aiment prier au milieu de la nuit; elles prévoient un réveil vers minuit, font la prière et retournent au lit aussitôt celle-ci terminée sans difficulté. Chacun doit donc user d'imagination dans la recherche du moment et du lieu appropriés, sans jamais oublier cependant d'avoir égard à la famille et aux diverses responsabilités.

## **La paix dans la maison**

J'imagine mal le scénario suivant : vous rentrez chez vous après une journée épuisante et les enfants brûlent d'envie de vous sauter dans les bras. Ainsi de votre épouse ou de votre mari vous enlaçant tendrement en disant : « Je t'ai tellement attendu(e) toute la journée ! » Et vous de protester : « Poussez-vous ! Je m'en vais dans la cave pour une heure de méditation et que personne ne s'avise de me déranger ! » À l'évidence, c'est une conduite blâmable, car je pense que l'Esprit s'attend à ce que nous respections notre entourage quel qu'il soit. Sans compter que la paix dans la maison passe avant le temps de la prière et que c'est à nous de choisir le meilleur moment pour la méditation de manière à ne pas être constamment en état d'alerte en présence de personnes relativement réticentes à ce type de prière. Avec le temps toutefois, leur opposition va s'estomper. J'entends par là que ces personnes peuvent d'abord se montrer sceptiques mais, si elles remarquent chez vous une légère transformation dont elles retirent somme toute des bénéfices, elles finiront par vous dire : « Sapristi, va la faire ta méditation ! »

## **Légères traces émotionnelles**

Vous pouvez également remarquer quelques symptômes physiques qui étonnent les premières fois que nous prions : une petite douleur corporelle ou une démangeaison ou un tic nerveux ou un léger spasme musculaire. Il s'agit simplement de petites traces émotionnelles stockées dans le corps dès la petite enfance. Comme elles sont presque à la surface de la conscience, le repos accordé au corps par la méditation est suffisant pour lui permettre de les liquider. De là évidemment la sensation d'un léger malaise physique. Mais si vous êtes attentif à ce malaise pendant un moment, il se dissipera de lui-même la plupart du temps.

## **Un entrepôt**

Évidemment, si ces symptômes perdurent tout le temps de la prière, il vaudrait mieux consulter un médecin ou tout autre professionnel de la santé. Cependant, il faut retenir que le corps emmagasine comme dans un entrepôt le bagage émotionnel non digéré ou les émotions refoulées de sorte qu'il devient le lieu où sont tapis les chagrins qui n'ont jamais pu s'extérioriser. On peut les débusquer de leur planque au cours d'un bon massage. Parfois, vous pouvez même retracer l'événement déclencheur. Mais dans cette prière, comme il s'agit la plupart du temps de déchargements très légers, il vaut mieux les ignorer car, étant localisés à la surface du corps, ils se dissiperont d'eux-mêmes en quelques minutes.

## **Des situations anormales**

Remarquez ce que j'ai dit il y a un instant : « Faites attention à ce malaise qui vous agace ». Mais une telle recommandation ne va-t-elle pas à l'encontre des directives ? Parce que ce serait une pensée et parce que, d'ordinaire, vous retournez aux direc-

tives ? Non sans raison d'ailleurs car elles indiquent la direction à prendre et c'est ce que vous faites normalement dans la prière de consentement. Mais certaines situations sont anormales de sorte que vous devez vous servir de votre bon sens si vous voulez vous y ajuster. Et l'une de ces situations est la suivante : vous êtes à moitié endormi ... vous dodelinez de la tête. Bon, que faire ? Il vaudrait mieux je pense ouvrir les yeux sur le plancher (c'est contraire aux règles) puis, finalement, recommencer le processus.

### **Ils pensent régresser**

Le déchargement de l'inconscient qui implique des souvenirs très douloureux ou des émotions qui remontent à la tendre enfance est une autre occasion de souligner votre grande capacité d'adaptation aux circonstances. Ce douloureux déchargement est fréquent chez les plus avancés qui pensent régresser, alors qu'ils sont passés aux choses sérieuses en bénéficiant d'une thérapie en profondeur.

### **Ils pensent régresser**

Je voudrais faire remarquer que le chaos émotionnel perçu par la conscience — chaos qui n'a rien à voir avec quelque passé récent — n'est souvent rien d'autre qu'un "déchargement de l'inconscient". Cela veut dire que le corps a suffisamment fait provision de repos pour manifester qu'il lui est naturel d'assurer sa santé en évacuant tous les éléments de l'inconscient qui lui sont néfastes, comme il le fait pour les toxines et les déchets de l'organisme. Or les mécanismes de défense, le refoulement et le mental empêchent ce processus d'évacuation psychologique. Le mental s'avère une voie d'évitement idéale pour échapper aux vrais problèmes de l'existence. Évidemment, vous n'allez pas cesser de réfléchir, mais le perpétuel dialogue intérieur équivaut à ériger un mur de protection contre l'inconscient.

### **À l'écoute du corps**

Et lorsque deux fois par jour régulièrement ce mur de protection craque, vous êtes davantage à l'écoute du corps et, croyez moi, il ne manque pas de vous révéler ce qui gîte en lui. Or ce n'est pas croyable tout le fourbi qui gîte là et qu'on laisse en souffrance. Et si le corps se mettait à larguer violemment ce fourbi au point de vous rendre incapable de retourner au mot sacré ? Et que vous n'arriviez même pas à vous en souvenir tant la tempête est violente et que le mot sacré n'est plus qu'une bouée engloutie par les vagues ? Mais quelle magnifique occasion pour vous ! Vous ne pouvez retourner au mot sacré ? Alors une suggestion : pourquoi ne pas faire de cette situation de stress et d'émotions primaires le symbole temporaire de votre intention de vous ouvrir à Dieu et de demeurer en Lui ? Puis, une fois la tempête terminée, vous reprendrez votre pratique normale de recours au mot sacré. Il n'est pas impossible qu'il y ait d'autres cas où, selon les circonstances, il vous faudra également vous adapter.

### **Se ressourcer spirituellement**

Une réalité aussi profonde que cette pratique nécessite un réseau d'aide pour permettre un dialogue entre personnes qui ont vécu ou sont en train de vivre des expériences semblables et apporter un soutien à quelqu'un qui, dans sa prière, connaît de longues périodes d'ennui ou de sécheresse, voire fournir l'occasion d'un ressourcement plus approfondi venant du groupe ou d'une source spirituelle digne de confiance.



## 42 petits principes bien distincts

Si je devais un jour structurer une région et que quelqu'un se montrait disposé à y consacrer du temps, je lui proposerais ceci : « Pourquoi ne pas simplement réunir votre groupe, prendre le temps de lire chaque semaine un chapitre du livre *Prier dans le secret*, entamer une discussion et terminer par la prière ? » Il y a 13 chapitres dans ce livre et le dernier chapitre offre une théologie exhaustive post Vatican II avec ses 42 petits principes bien distincts que des groupes ont médités ou méditent toujours avec profit.

## Vous changez

J'estime que si vous souhaitez bien connaître ce qu'est la prière de consentement, il faut réentendre les mêmes sujets des dizaines de fois ; c'est en fait comme ça que l'enseignement sur la contemplation porte ses fruits. L'Abbé s'use à servir les mêmes sujets jusqu'à vous faire crier d'impatience. Mais si vous ne criez pas trop fort, vous découvrez constamment du neuf, des nuances passées inaperçues à cause d'un blocage intérieur qui empêchait jusqu'ici l'écoute. Autrement dit, les sujets restent les mêmes, mais vous changez et, puisque vous changez, vous les captez à des niveaux plus profonds de sorte qu'on peut affirmer avec raison que c'est une manière très humble d'enseigner. Et j'ajouterais : la prière contemplative n'est généralement pas une vocation pour les vedettes ou les grands parleurs.

## Un suivi...

Il est crucial d'assurer un suivi car, dans un atelier d'introduction de six heures, vous n'avez pas le temps de faire une présentation exhaustive. D'ailleurs, la plupart des gens retiennent tout juste les quatre directives de la méthode de sorte qu'il s'avérera opportun d'assurer un suivi, lequel peut être un programme de six semaines avec les DVDs si vous les avez ou la lecture du livre *Prier dans le secret* : la dimension contemplative de l'Évangile que vous approfondissez en groupe ; vous y trouvez tous les éléments essentiels.

## FIN DE LA SIXIÈME SESSION COMPLÉMENTAIRE

### RÉSUMÉ

La cinquième session nous a appris que la prière de consentement est à la fois une relation avec Dieu et une discipline pour faciliter cette relation. Elle va au-delà de la méditation discursive et des aspects réflexifs de la lectio vers un simple repos en Dieu. Il n'est pas question de rater cette prière, car Dieu agréé notre intention quels que soient nos faux pas. L'essentiel c'est de prier. Allez-y, priez !

Le père Thomas a aussi examiné, tout en les approfondissant, les quatre directives qui orientent cette prière. Il a souligné l'importance de nous ouvrir pour être transformés en nous abandonnant à Dieu et, puisque l'amour de Dieu est don total, en nous invitant à nous abandonner totalement nous aussi. Nous nous immergeons dans l'attitude rédemptrice de Jésus ainsi que dans son mystère pascal. Cette prière est implicitement une prière pour tous les désirs de Dieu.

Le divin thérapeute s'applique à supprimer les programmes de notre inconscient faisant obstacle à une union plus intime avec Dieu. Cette prière nous amène aux niveaux les plus profonds du vrai moi, les niveaux où se vit notre participation à la vie et à la présence de Dieu.

## LA MÉTHODE DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

### QUESTIONS POUR FAVORISER LA RÉFLEXION

1. Dans cette prière, pourquoi l'intention est-elle si puissante ?
2. À quel moment les principaux effets de la prière se font-ils sentir ?
3. Comment la «pensée» peut-elle équivaloir à «un trou d'homme» sur l'inconscient ?
4. Décrire un peu la dynamique «du déchargement de l'inconscient» qui produit une guérison très profonde.
5. Pourquoi l'enseignement qui porte sur la contemplation se doit-il d'être «répétitif» ?

### PROPOSITION DE LECTURES

#### AVANT LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

#### DVD N° 3, session 6

#### LA MÉTHODE DE LA PRIÈRE DE CONSENTEMENT

Nous ouvrons notre conscience au Mystère Ultime  
dont nous savons par la foi qu'il est en nous,  
plus proche que la respiration, plus proche que la pensée,  
plus proche que les choix possibles,  
plus proche que la conscience elle-même.

Le Mystère Ultime est la Terre dans laquelle notre être est enraciné,  
la Source d'où émerge notre vie à chaque instant.

(Thomas Keating, *Prier dans le secret*, p. 207)

Embrasser la croix du Christ c'est consentir à abandonner le moi  
comme unique point de référence.

C'est accepter de renoncer totalement à ce moi,  
même au moi transformé.

C'est être un avec Dieu et non pas simplement en faire l'expérience.

**Citation tirée de** :The Mystery of Christ, Thomas Keating

<sup>1</sup> Le terme **trou d'homme** désigne une ouverture destinée à faciliter les visites ou les réparations dans une canalisation ou dans un égout. (NdT)



## SOMMAIRE

Avertissement au lecteur.....	1
1 <sup>ère</sup> session : Prier dans le secret.....	3
2 <sup>e</sup> session : La prière de consentement en tant que discipline.....	13
3 <sup>e</sup> session : Ce que n'est pas la prière de consentement et ce qu'elle est.....	25
4 <sup>e</sup> session : Les principes fondamentaux de la prière de consentement.....	37
5 <sup>e</sup> session : (1) La méthode de la prière de consentement.....	47
6 <sup>e</sup> session : (2) La méthode de la prière de consentement.....	59