

QUELQUES SUGGESTIONS

1. La durée minimum pour cette prière est de 20 minutes. Deux périodes de 20 minutes par jour sont recommandées, une le matin en se levant et l'autre en fin d'après-midi ou en début de soirée. Avec de la pratique, la durée peut augmenter à 30 minutes ou plus.
2. La fin de la période de prière peut être indiquée par une minuterie, pour autant qu'elle ne fasse pas de bruit en fonctionnant et que la sonnerie soit discrète.
3. Symptômes physiques que nous pouvons ressentir durant le temps de prière :
 - a. Nous pouvons ressentir de petites douleurs, des picotements ou des démangeaisons dans différentes parties de notre corps, ou un inconfort généralisé. Cela est généralement dû à l'évacuation de difficultés émotionnelles dans le corps.
 - b. Nous pouvons aussi ressentir des lourdeurs ou de la légèreté dans les extrémités. Cela est généralement dû à un profond degré d'attention spirituelle.
 - c. Dans les deux cas, ne pas y prêter attention et revenir tout en douceur au mot sacré.
4. Les effets principaux de la prière de consentement ne se produisent pas durant la période de prière, mais dans la vie quotidienne.
5. La prière de consentement nous familiarise avec la première langue de Dieu, qui est le silence.

POINTS POUR ALLER PLUS LOIN

1. Pendant la période de prière, différents types de pensées peuvent être distingués :
 - a. Les activités ordinaires de l'imagination ou de la mémoire.
 - b. Des pensées provoquant du désir ou du rejet.
 - c. Une prise de conscience.
 - d. Des réflexions telles que « Qu'est-ce que je fais ? » ou « Que cette paix est belle ! »
 - e. Des pensées produites par le déchargement de l'inconscient.Quand tu t'attaches à un de ces types de pensées, reviens tout en douceur au mot sacré.
2. Pendant la période de prière, nous évitons d'analyser notre expérience, d'avoir certaines attentes ou de rechercher certains buts comme :
 - a. Répéter le mot sacré de façon continue.
 - b. Ne pas avoir de pensées.
 - c. Se vider l'esprit.
 - d. Se sentir en paix ou consolé.
 - e. Réaliser une expérience spirituelle.(cf. Prier dans le secret, chap. 6-10)

MOYENS D'APPROFONDIR NOTRE RELATION AVEC DIEU

1. Pratiquer deux périodes de 20 à 30 minutes de prière de consentement par jour.
2. Ecouter la Parole de Dieu dans l'Écriture et étudier le livre de Thomas Keating, *Prier dans le secret*, Ed. La Table Ronde, Paris 2000.
3. Pratiquer tous les jours un ou deux des exercices spirituels suggérées dans le livre *Prier dans le secret*, chap. 12.
4. Participer à la réunion hebdomadaire d'un groupe de prière de consentement.
 - a. Cela encourage les membres du groupe à persévérer chez eux.
 - b. C'est l'occasion d'un approfondissement régulier à l'aide de vidéo, de lectures et de discussions.
 - c. Cela offre une possibilité de s'encourager et de partager son cheminement spirituel.

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

1. Ce n'est pas une technique, mais une discipline pour cultiver notre relation à Dieu.
2. Ce n'est pas un exercice de relaxation, mais elle peut apporter de la détente.
3. Ce n'est pas une forme d'autohypnose, mais une façon de mettre au repos l'esprit tout en maintenant son attention.
4. Ce n'est pas un don charismatique, mais un chemin de transformation.
5. Ce n'est pas un exercice parapsychologique, mais un exercice de foi, d'espérance et de charité.
6. Elle ne se limite pas au « ressenti » de la présence de Dieu, mais elle est un approfondissement de la foi en la présence de Dieu en nous.
7. Ce n'est pas une méditation discursive ou une prière affective, mais simplement reposer en Dieu.

POUR D'AUTRES INFORMATIONS, CONTACTER :

Charles Christophi

Route de Pregny 39
CH-1292 Chambésy / Suisse

Tél. : +41 (22) 758 03 76

E-mail : charles.christophi@birdnet.ch

www.contemplativeoutreach.org

Ver. 08/10/04

Prier dans le secret



La méthode de la prière de consentement

par Thomas Keating

« Tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, tu m'apprends la sagesse. » (Ps 50,8)

LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

Nous pourrions penser que la prière se limite aux pensées ou aux sentiments, exprimés en mots. Mais ce n'est qu'une de ses expressions. Pour la tradition chrétienne, la Prière Contemplative est un pur don de Dieu. C'est l'ouverture de l'esprit et du cœur – de tout notre être – à Dieu, le Mystère Ultime, au-delà de toutes pensées, de tous mots ou de toutes émotions. A l'aide de sa grâce, nous nous ouvrons à Dieu, dont nous savons par la foi qu'il demeure en nous et qu'il est plus proche de nous que notre respiration, plus proche de nous que nos pensées, plus proche de nous que nos choix – plus proche de nous que notre propre conscience.

PRIER DANS LE SECRET

La prière de consentement (en anglais *Centering Prayer*) a pour but de faciliter le développement de la Prière Contemplative en nous, en préparant nos facultés à collaborer avec ce don. C'est une tentative pour présenter l'enseignement du passé de façon renouvelée. Elle ne remplace pas les autres formes de prière ; au contraire, elle les met tout simplement en lumière sous un angle nouveau et plus complet. C'est en même temps une relation avec Dieu et une discipline pour approfondir cette relation. C'est un mouvement qui nous conduit de la conversation avec le Christ à la communion avec lui.

FONDEMENT THÉOLOGIQUE

Comme toutes les méthodes conduisant à la Prière Contemplative Chrétienne, *La prière de consentement* trouve sa source dans la présence du Dieu trinitaire en nous : Père, Fils et Esprit Saint. Elle approfondit notre relation avec le Christ Ressuscité. Ses fruits contribuent à construire des communautés de foi et à lier entre eux ses membres dans une amitié et une charité réciproque.

ÉCOUTER LA PAROLE DE DIEU DANS L'ÉCRITURE

Écouter la Parole de Dieu dans l'Écriture (*Lectio Divina*) est une méthode traditionnelle pour cultiver l'amitié avec le Seigneur. C'est une façon d'écouter les textes de l'Écriture, comme si nous étions en conversation avec le Christ et qu'il nous suggérait le sujet de nos discussions avec lui. La rencontre avec le Christ et la réflexion sur sa Parole permettent de passer d'une simple familiarité à une attitude d'amitié, de confiance et d'amour. Puis cette conversation se simplifie et laisse place à la communion. « Reposer en Dieu », c'est par ces mots que Grégoire le Grand (VI^{ème} siècle) résume la tradition contemplative chrétienne. Telle a été la compréhension classique de la Prière Contemplative jusqu'à la fin du XVI^{ème} siècle.

L'ENSEIGNEMENT DE JÉSUS

La prière de consentement découle du sermon sur la Montagne :

« Pour toi, 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. » (Mt 6,6)

Elle s'inspire aussi des écrits de celles et ceux qui ont contribué de façon décisive à l'héritage contemplatif chrétien, en particulier Jean Cassien ; l'auteur inconnu du *Nuage d'inconnaissance* ; François de Sales ; Thérèse d'Avila ; Jean de la Croix ; Thérèse de Lisieux et Thomas Merton.

CONSEILS PRATIQUES

A. Choisis un mot sacré comme symbole de ton intention à consentir à la présence et à l'action de Dieu en toi. (cf. Prier dans le secret, chap. 5)

1. Le mot sacré exprime notre intention de consentir à la présence et à l'action de Dieu en nous.
2. Le mot sacré est choisi pendant une brève période de prière en demandant à l'Esprit Saint de nous inspirer celui qui nous conviendra le mieux.
 - a. Exemples : Dieu, Seigneur, Jésus, Père, Mère, Marie ; ou en d'autres langues : Kyrie, Abba, Mater, Maria.
 - b. Autres possibilités : Amour, Paix, Pitié, Silence, Calme, Foi, Oui ; ou en d'autres langues : Shalom, Amen.

3. Pour certains, un simple coup d'œil intérieur sur la présence Divine ou la prise de conscience de sa propre respiration pourrait mieux convenir qu'un mot sacré. Les instructions relatives au mot sacré s'appliquent de la même façon à ces symboles.
4. Le mot sacré n'est pas sacré pour son sens, mais pour le sens que nous lui donnons, à savoir comme expression de notre intention et de notre consentement.
5. Après avoir choisi le mot sacré, nous ne le changeons pas pendant le temps de prière, parce que cela nous obligerait à penser à nouveau.

MÉTHODE

- A. CHOISIS UN MOT SACRÉ COMME SYMBOLE DE TON INTENTION À CONSENTIR À LA PRÉSENCE ET À L'ACTION DE DIEU EN TOI.
- B. ASSIS CONFORTABLEMENT, LES YEUX CLOS, PRENDS QUELQUES MINUTES POUR T'APaiser, PUIS INTRODUIS TOUT EN DOUCEUR ET SILENCIEUSEMENT LE MOT SACRÉ, COMME SYMBOLE DE TON CONSENTEMENT À LA PRÉSENCE ET À L'ACTION DE DIEU EN TOI.
- C. QUAND TU T'ATTACHES AUX PENSÉES*, REVIENS TOUT EN DOUCEUR AU MOT SACRÉ.
- D. A LA FIN DE LA PÉRIODE DE PRIÈRE, RESTE EN SILENCE AVEC LES YEUX CLOS ENCORE QUELQUES MINUTES.

* « pensées » désignent les perceptions sensorielles, les sentiments, les images, les réflexions...

B. Assis confortablement, les yeux clos, prends quelques minutes pour t'apaiser, puis introduis tout en douceur et silencieusement le mot sacré, comme symbole de ton consentement à la présence et à l'action de Dieu en toi.

1. Être « assis confortablement » signifie relativement confortablement ; la position ne doit pas être trop confortable pour ne pas nous inciter à nous endormir ; mais elle doit l'être assez de façon à éviter de penser à l'inconfort de notre corps durant le temps de prière.
2. Quelle que soit la position choisie, toujours garder le dos droit, mais sans tension.
3. Fermer délicatement les yeux pour nous détacher de ce qui se passe autour de nous et en nous.
4. Introduire tout en douceur le mot sacré, comme si nous voulions déposer une bulle de savon sur une feuille.
5. Si nous nous endormons, nous continuons de prier quelques minutes après nous être réveillés, pour autant que nous en ayons le temps.

C. Quand tu t'attaches aux pensées, reviens tout en douceur au mot sacré.

1. « Pensées » est un terme générique pour désigner toute forme de perceptions, c'est-à-dire les perceptions sensorielles, les sentiments, les images, les souvenirs, les réflexions, les concepts, les commentaires et les expériences spirituelles.
2. Les pensées sont inévitables et font parties intégrantes de la prière de consentement.
3. Revenir « tout en douceur au mot sacré », signifie le faire avec le moins d'effort possible. C'est la seule activité que nous ayons durant une période de prière de consentement.
4. Durant le temps de prière de consentement, le mot sacré peut devenir vague ou même disparaître.

D. A la fin de la période de prière, reste en silence avec les yeux clos encore quelques minutes.

1. Ces 2 minutes supplémentaires nous permettent d'emporter cette atmosphère de silence dans notre vie quotidienne.
2. Si la prière est faite en groupe, celui qui l'anime peut réciter tout doucement une prière, comme le Notre Père, pendant les 2 minutes supplémentaires, tandis que les autres écoutent.