

Module 4 : La vie contemplative

Objectif : Découvrir les grands moyens de la vie contemplative pour progresser dans notre chemin spirituel.

La contemplation est une attirance, un labeur et une expérience, c'est un travail de foi. La vie contemplative n'est pas réservée à quelques-uns, elle est pour tous les disciples du Christ : *Priez sans cesse* (Luc 18,1). C'est une expérience humaine universelle, fondamentale et pour toutes les générations. La vie contemplative suppose de vivre à l'intérieur et de l'intérieur. Progressivement, nous centrons notre vie sur Dieu ; Dieu perçu dans la simple réalité de notre existence devient la réalité de notre vie.

Présentation à partir de Marie Eugénie

Dans un premier temps, Marie Eugénie pensait à une Congrégation capable de mener une vie éducative. Elle ne penchait pas vers un style de vie contemplative et cherchait à connaître les règles des Congrégations apostoliques. Mais avec l'expérience il semble qu'elle a été amenée vers la vie contemplative par divers chemins :

- En demandant une formation sérieuse à la vie religieuse avant de fonder elle-même, elle a fait un noviciat dans une congrégation contemplative où elle s'attachait à l'Office divin, au silence et à l'oraison.
- Après, avec les premières sœurs, elle puisait des enseignements dans le Bréviaire, la Grande Tradition de l'Eglise et auprès des Saints.
- Ainsi Marie Eugénie et la première communauté mettaient leurs pas dans les pas de grands priants contemplatifs comme Augustin, Benoît, Bernard, Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila, Jean de la Croix, François de Salles.

Les premières sœurs de l'Assomption se rattachaient donc à la tradition monastique plutôt qu'à la tradition active comme les filles de la Charité, le Sacré Cœur et les congrégations qui se fondaient dans l'Eglise au XIX^{ème} siècle pour répondre aux besoins de santé ou

d'éducation. Néanmoins, l'optique, l'intention, la volonté de fonder une congrégation apostolique étaient là. Et doucement Marie Eugénie se rendait compte que l'action qu'elle envisageait dépendait d'un enracinement dans l'étude, la réflexion, la prière. L'action découlerait de la contemplation. En fait c'était justement l'idéal dominicain : donner aux autres le fruit de sa contemplation. Etant donné sa relation avec Lacordaire, le fondateur des Dominicains en France et son mentor, ce n'est guère étonnant qu'elle arrive à une formule semblable. Disons simplement que Marie Eugénie et sa communauté ont pris goût à cette tradition, l'ont aimée et elles s'y trouvaient bien. Elles ne voulaient pas simplement des temps de prière, mais une vie de prière, une vie où la foi, l'amour, l'expérience spirituelle les guideraient dans leur action, lui donneraient un esprit, une manière d'être et d'agir. La vie contemplative est une vie où la foi et l'amour nous illuminent et nous guident en tout. La lumière du Christ et l'Evangile nous transforment et colorent toutes nos activités et toutes nos relations.

Textes de Marie Eugénie :

Qu'est-ce que la contemplation acquise....? C'est une vue amoureuse à laquelle se joint l'ardeur de la volonté et la joie du cœur (Inst.9-12-1877)

Chacun doit pousser ces gémissements, préférer cette prière fréquente, ces supplications ferventes, en quelque vie que l'on soit, même dans la vie du monde. Le Seigneur n'a pas fait exception, il a dit : « Il faut toujours prier et ne jamais cesser » Luc 18-1. On voit des personnes qui dans la vie la plus active, récitent beaucoup de prières, disent le chapelet, s'adressent à Dieu par des demandes continues pour obtenir les grâces dont elles ont besoin.

Contempler les choses de Dieu c'est autre chose que prier. Il y a certainement un degré de contemplation où nous ne pourrions arriver que soulevées et soutenues par la grâce ; mais il y a un travail que nous devons faire de notre côté. Qu'est-ce qu'une personne contemplative ? C'est une âme, qui se simplifiant...porte son attention, ses pensées, ses affections, sa vie, vers les choses qui sont de l'éternité et sur les mystères de la vie de Jésus Christ.

Cette vie contemplative s'unissait en Marie à une vie extrêmement active, vie de labeur, vie de travail.. Dans le Temple la Sainte Vierge vivait avec les autres jeunes filles. Elle y menait la vie commune, n'était jamais inactive. Dans la maison de Saint Joseph, la Vierge s'occupait du ménage, elle a eu soin de son Fils. Après l'Ascension, elle a vécu avec Saint Jean ; elle a pris soin de lui, non pas certes comme sa servante mais comme sa Mère. Et dans cette vie ordinaire en apparence, son regard était toujours en haut ; elle conférait, dit l'Evangile, de toutes ces choses dans son cœur (Luc2-51). Elle correspondait avec une fidélité entière aux grâces immenses qu'elle avait reçues.

*Mais il y a une autre Marie qui est aussi un type de la vie contemplative : Marie Madeleine. Celle- là était une pauvre pécheresse, une pauvre femme juive du temps de Notre Seigneur, elle avait eu des faiblesses, elle était tombée, elle avait beaucoup péché ; mais éprise d'un grand amour, elle demeurait aux pieds du Seigneur, le regardait, le contemplait, baisait ses pieds, les lavait de ses larmes, les essuyait avec sa chevelure....Vous le voyez, des fautes, des chutes, des misères dans le passé n'empêchent pas d'être Marie si on se jette aux pieds de Jésus Christ avec tout son amour et toute son attention. Nous devons joindre Marie à Marthe avec une troisième Marie, Marie de Béthanie : nous, nous devons joindre Marie à Marthe. Qui nous l'accordera sinon le Saint Esprit ? C'est à lui qu'il faut demander cette grâce, d'être Marie en même temps que Marthe....Le travail, l'occupation d'une vie commune n'empêchent pas d'être Marie....Vous pouvez donc, qui que vous soyez, devenir Marie. (Instr. 1.6. 1879)
Le silence est la base de toute vie intérieure (Instr. 10.8. 1873).
Grand parleur ne sera jamais grand spirituel, disait Jeanne de Chantal dans e français de son temps, parce que pour en arriver là, il faut savoir se taire, écouter et rentrer au-dedans. (Instr. 11.8. 1878)
Profitez donc du privilège que vous donne votre vie active mêlée de contemplation, puisque, quand vous vous retirez, quand vous rentrez en vous-mêmes, Notre Seigneur vient pour vous consoler des peines que vous vous êtes données à son service. Tenez- vous là, contentes heureuses, confiantes, ne faisant pas grand-chose....mais dit Saint François de Sales, c'est faire beaucoup que de se tenir en paix auprès*

de Notre Seigneur, c'est bien remplir son temps que d'accomplir la volonté de Dieu. (Instr.25.7. 1874)

Textes de la Parole de Dieu

Exode 3	Moïse voit Dieu dans un buisson où il est envoyé à son peuple.
Marc 9, 2-8	La Transfiguration : Ecoutez-le.
Luc 24, 13-35	Les disciples d'Emmaüs sont rejoints, dans leur tristesse, par le Christ ressuscité.
Luc 10, 25-28	Le double commandement de l'Amour
Luc 10, 38-42	Marthe et Marie
Col 3, 1-17	La vie dans le Christ au milieu du monde ; du vieil homme à l'homme nouveau.

Textes de Saint Augustin

Le contemplatif suit l'attrait de son cœur, le poids de son amour.
Un corps, en vertu de son poids, tend à son lieu propre. Le poids ne va pas forcément en bas mais en lieu propre. Le feu tend vers le haut, la pierre vers le bas ; ils sont menés par leur poids. Ils s'en vont à leur lieu. L'huile versé sous l'eau s'élève au-dessus de l'eau ; l'eau versée sous l'huile s'enfonce au-dessous de l'huile : ils sont menés par leur poids, ils s'en vont à leur lieu. S'il n'est pas à sa place, un être sans repos ; qu'on le mette à sa place et il est en repos. Mon poids c'est mon amour ; c'est lui qui m'emporte où qu'il m'emporte (Confessions, XIII.IX.X)

Dans les Confessions, Augustin « confesse » la miséricorde de Dieu ; il ne cesse de le louer ; il « prend plaisir » à louer celui qui nous a faits « mouvement vers Lui »

C'est Toi qui pousses l'homme à prendre plaisir à te louer parce que tu nous a faits mouvement vers Toi et que notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose pas en Toi (Confessions I.I.1)

Et voici la conclusion de la règle de Saint Augustin pourtant précise et exigeante :

Puisse le Seigneur vous accorder d'observer toutes ces choses avec amour, comme amants de la beauté spirituelle et qui exhalent de la sainteté de leur vie, la bonne odeur du Christ, non comme des esclaves sous le joug de la loi, mais comme des enfants sous le règne de la Grâce

4. Exercices et moyens

La solitude du cœur, le silence, l'intériorité sont des moyens pour une vie contemplative, reconnus indispensables dans toutes les cultures.

Le silence a été le caractère de tous les Saints (Instr. 16.2. 1879=

Des exercices (pour plus de précisions voir fiche1)

La solitude du cœur

Qu'est-ce que ce mot évoque pour toi ? En quels lieux la trouves-tu ? Quels

sentiments éveille-t-elle en toi : tristesse, soulagement, crainte, [REDACTED]

Que fais-tu avec les petites et les grandes solitudes ?

Si la solitude te pince le cœur, vas-tu vers la morosité, la mélancolie, vers les sentiments négatifs ou vers les choix positifs, de vie, de foi ?

Comment ? Qu'est-ce qui t'aide dans ces moments ?

- Le silence

Qu'est-ce que ce mot évoque pour toi ? Vois-tu un lien entre silence et vie intérieure ? As-tu une expérience positive du silence ? Laquelle ? ou négative ? Laquelle ?

a) Des moyens

- Le soir

Comme les disciples d'Emmaüs, revenir sur la route de notre journée et la revoir en écoutant le Christ Ressuscité nous expliquer les événements vécus à la lumière de sa Parole. C'est une bonne prière du soir à faire seul ou en couple, en famille, en communauté.

- Le matin

Il est possible de prévoir la journée, agenda en main, avec le Seigneur ; de lui offrir ce jour qu'Il nous donne, lui confier les personnes, les décisions à prendre ; lui demander conseil...

- Dans la journée

Me rendre attentif à la présence du Seigneur qui vient à travers tout ; m'exercer doucement à remplir mon esprit et mon cœur des choses de Dieu pour trouver Dieu en toutes choses. Progressivement, centrer tout mon être sur Lui. Repérer que par moments je suis conscient qu'il est présent.

Avant de nous quitter

Faire une prière en forme de relecture de la journée ou de la semaine comme cela est indiqué plus haut, à la manière des disciples d'Emmaüs.

Con formato: Normal, Sin viñetas ni numeración, Punto de tabulación: No en 1.27 cm

Con formato: Fuente: (Predeterminado)Arial

Module 4

Fiche 1

Nos déserts.... la solitude, le silence

Ceux qui aiment Dieu ont toujours cherché le désert.... Et c'est pourquoi à ceux qui l'aiment, Dieu ne peut pas le refuser. Dieu nous amène au désert pour nous parler au cœur (Cf Osée 2, 16). Il s'agit de le trouver, de le reconnaître sous les diverses formes qu'Il prend. *Lorsque vous voulez prier, entrez dans votre chambre, fermez la porte car votre Père voit dans le secret... (Mt 6,6)*

Nous vous rappelons les fruits du désert

- Un temps de jachère où la terre de notre cœur se prépare à recevoir la semence
- Le lieu du désir, de l'attente, du repos
- Il nous rend capable d'écouter
 - de nous écouter nous-mêmes
 - d'écouter les autres
 - d'écouter Dieu
- Un lieu et un temps d'intimité
- Il nous permet de mesurer la parole à dire ou à ne pas dire.

Un texte de Madeleine Delbrel peut nous aider ; femme célibataire, donnée à la mission d'une banlieue difficile de Paris, partageant la vie du peuple, elle écrit entre les années 1945 et 1950 :

Nos déserts

Je suis sûre mon Dieu que vous m'aimez et que dans cette vie si encombrée, touchée de tous côtés par la famille, les amis et tous les autres, il ne peut être absent, ce désert où l'on vous rencontre.

On ne va jamais au désert sans traverser beaucoup de choses sans être fatigué par une longue route, sans arracher ses yeux, à ce qui est l'horizon de tous les temps.

Les déserts se gagnent, ils ne se donnent pas. Les déserts de notre vie, nous ne les arracherons au secret de nos heures humaines qu'en violentant nos habitudes, nos paresse. C'est difficile mais essentiel à

notre amour. De longues heures de somnolence ne valent pas dix minutes de vrai sommeil. Ainsi de la solitude avec vous.

Des heures de presque solitude sont pour l'âme un moins grand repos qu'un instant de pongée dans votre présence.

Il ne s'agit pas d'apprendre à flâner. Il faut apprendre à être seul.

Chaque fois où la vie nous réserve une pause.

Et la vie est pleine de pauses que nous pouvons ou découvrir ou gaspiller.

Quelle joie de savoir que nous pourrions vers votre seul visage lever les yeux,

pendant que la bouillie épaissira

pendant que grésillera le téléphone occupé,

pendant que devant l'arrêt, nous attendrons l'autobus qui ne vient pas,

pendant que nous monterons l'escalier

pendant que nous irons chercher au bout de l'allée du jardin quelques brins de cerfeuil pour finir la salade.

Quelle extraordinaire promenade sera pour nous le retour en métro, ce

soir, quand on ne pourra plus bien voir les gens croisés sur les trottoirs ;

Quelles avances de vous que les retards où l'on attend un mari, des amis, des enfants.

Toute hâte de ce qui n'arrive pas est bien souvent le signe d'un désert, mais nos déserts ont de rudes défenses

ne serait-ce que nos impatiences,

ne serait-ce que nos songeries vagabondes,

ne serait-ce que notre torpeur à l'affût de quelques vacances.

Car nous sommes ainsi bâtis que nous ne pouvons pas vous préférer sans un immense combat et que vous notre Bien-Aimé serez toujours par nous mis en balance avec cette fascination, avec cette obsession usante de nos bagatelles

Module 4

Fiche 2 : La prière d'examen

Pour trouver Dieu dans nos vies

Comme toute prière, elle est conversation avec Dieu (Clément d'Alexandrie). Ce Dieu parle et agit dans notre vie comme dans notre prière, il s'agit d'apprendre à le reconnaître.

- **Une prière du soir**

1 De Toi à moi

Je me mets devant Dieu qui m'a donné de vivre aujourd'hui et je lui rends grâce. Je reconnais que Dieu est Dieu et qu'Il a été Dieu pour moi aujourd'hui.

2 De moi à Toi

Puis je reviens à mon cœur en parcourant l'histoire de ma journée, les faits mais aussi les mouvements de mon cœur. Je regarde devant Dieu et avec Dieu ce qui a eu un bon goût, là où Il m'a touché, où je lui ai répondu. Les occasions peut-être où j'ai manqué le rendez-vous.

J'opère un discernement. Des sentiments naissent en moi, que je laisse monter vers le Seigneur, que je tourne vers Lui, convertissant la honte en regret plein d'amour, le dépit en demande de pardon, la crainte en confiance. *Dieu était là et je ne le savais pas* (Gen 28, 16)

3 Nous deux demain

Je pose un dernier d'acte d'abandon, de consentement, de demande pour demain. Ou encore de nouveau d'action de grâces.

Cela peut durer à peine quelques minutes mais il est bon de le faire régulièrement, chaque jour ou chaque semaine.

Les 3 points s'ordonnent en un tout, en un seul mouvement pour l'être vivant que je suis :

- 1- Comme quelqu'un qui, les mains levées, se met en position d'accueil des bienfaits de Dieu, qui cueille les fruits de vie et qui rend grâces.
- 2- Il discerne alors ce qui est dans son cœur, parfois en une saisie très globale et rapide.
- 3- La lumière, la vérité faite, il devient capable de retrouver l'équilibre de la marche pour demain : un pied sur le sol ferme

que lui donne l'assurance du pardon, l'autre ayant quitté le sol pour se livrer à l'avenir en confiance.

- **Une prière du matin**

Appelée « examen de prévoyance ». Avant de commencer la journée, la prévoir dans un dialogue avec le Seigneur.

Nous nous rappelons dans notre mémoire ou à l'aide de notre agenda, les événements de cette journée, ce qui s'annonce difficile ou joyeux ou banal et indifférent.

Nous lui confions les événements, les personnes, nous lui demandons son aide, nous faisons passer sur notre journée la force et la douceur de Dieu. Nous la lui offrons et d'avance nous lui rendons grâces

- **Une prière du milieu du jour**

Si nous avons quelques instants avant ou après le repas de midi, nous pouvons faire une halte, nous assoir quelques instants, avec le Seigneur dans notre cœur. Faire le point, revoir la matinée, apercevoir l'après-midi.