

En suivant le chemin tracé par saint Théophane le Reclus...

Ce fut pour moi un bonheur de parcourir quelques-uns des conseils spirituels que ce saint a aimé donner tout au long de sa vie... Mes premiers pas furent marqués par 2 découvertes particulièrement aptes à me séduire.

Tout d'abord son opinion sur le statut de grand-mère m'a beaucoup plu... Je suis 12 fois grand-mère sur cette terre et j'ai d'autres petits-enfants à découvrir dans le Ciel tandis qu'en cette année 2021, je vais franchir un cap supplémentaire en devenant arrière-grand-mère...

Découvrons ce que ce saint déclare sur ce lien de parenté :

« Grand-mère, quel mot merveilleux ! Pour des petites-filles, il n'y a pas de refuge plus chaleureux que celui qu'elles trouvent auprès de leur grand-mère, et, pour celle-ci, il n'y a pas d'êtres plus chers que leurs petites-filles. De cela, il faut remercier Dieu. »

Amie des animaux, j'ai eu 7 chevaux et je ne peux m'empêcher de rêver de les retrouver un jour pour galoper dans les vertes prairies du Paradis... Actuellement j'apprécie la compagnie d'un couple de chiens qui a pris la suite d'une nombreuse cohorte canine et qui me console un peu de la mort, en novembre dernier, d'une chatte grise aux longs poils soyeux qui pendant 7 ans a vaillamment chassé les rats mahorais chez moi... J'ai donc apprécié de trouver l'opinion de saint Théophane sur l'âme des animaux. Il estime que par la bonté de Dieu, la terre a produit une multitude d'espèces dotées d'âmes.

« L'âme de l'homme, bien que semblable à celles des animaux dans sa partie inférieure, la surpasse incomparablement dans sa partie supérieure... L'esprit insufflé par Dieu, en s'alliant à l'âme, a élevé celle-ci très au-dessus de toute autre âme non humaine ».

Cette réflexion m'a fait me souvenir d'un passage de la règle bénédictine qui rappelle que le meilleur de nous-mêmes vient de Dieu :

« Si l'on voit du bien en soi, le rapporter à Dieu, non à soi.

Quant au mal, on saura qu'on est toujours l'auteur et on se l'attribuera »

J'ai ensuite considéré le schéma de la nature humaine que décrit saint Théophane. Pour lui, l'être humain comprend 5 niveaux :

1. La sphère supérieure concerne tout ce qui est spirituel,
2. au-dessous se trouve le domaine où le spirituel rencontre les manifestations de l'âme humaine,
3. à l'étage suivant, l'âme règne en maître,
4. dans la partie inférieure suivante, l'âme est en relation avec les aspirations corporelles et l'imagination, la mémoire... qui se conjuguent avec les besoins physiques,
5. enfin tout au bas de cette échelle se trouve le corps.

Chez un être, le spirituel peut dominer, chez un autre, c'est l'aspect charnel qui le conduit. Souvent les personnes passent d'un espace à un autre. Saint Théophane constate :

« Ainsi l'homme spirituel peut lui-même tomber dans la sphère naturelle et corporelle tandis que l'homme charnel peut s'élever jusqu'à la sphère du spirituel ».

Pour méditer cette distinction proposée par saint Théophane, je pense qu'il est bon d'observer une flambée dans une cheminée : dans l'âtre, le bois qui se consume nous rappelle notre corps et les flammes qui montent vers le ciel nous rappellent l'âme humaine qui en s'élevant gagne en clarté.

On peut aussi réfléchir à ces mouvements ascendants ou régressifs en relisant dans la Règle de St Benoît comment on monte par l'humilité dans la vie présente sur l'échelle, qui apparut en songe à Jacob, avec des anges qui se déplaçaient vers le haut ou vers le bas.

Au verset 7 du chapitre 7, saint Benoît nous déclare :

« Sans nul doute, cette descente et cette montée ne signifient rien d'autre pour nous, sinon qu'on descend par l'élévation et que l'on monte par l'humilité ».

Dieu toujours présent

Souvenons-nous de cette évidence de la présence de Dieu partout et à nos côtés ! Nous devons constamment réaliser que « Dieu est partout et toujours avec nous, à côté de nous et au-dedans de nous, mais nous, nous ne sommes pas toujours avec Lui car nous ne souvenons pas de Lui, et comme nous ne souvenons pas, nous commettons des choses que nous ne commettrions pas si nous gardions mémoire de Lui. Faites cet effort de vous accoutumer à cette mémoire ».

Le meilleur moyen de s'entraîner au souvenir de Dieu est de répéter sans relâche, une courte prière : « Seigneur, aie pitié ! Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi, pécheur ! ».

A chacun de trouver la formule qui jaillit le plus naturellement de son cœur ! J'aime à redire à Jésus la prière enseignée à Lucie, Jacinta et Francisco : « O mon Jésus ! Pardonne-nous nos péchés, préserve-nous du feu de l'enfer et conduis au Ciel toutes les âmes, surtout celles qui ont le plus besoin de sa sainte Miséricorde ! Amen ». Je Lui répète aussi : « Jésus ! Par ton Précieux sang, purifie-nous ! Fais de nous des témoins ! Que nous soyons ta voix, ton geste, ta tendresse ! Amen ». Dernièrement j'ai pris l'habitude d'ajouter : « Jésus, j'ai confiance en Toi ! J'ai confiance en ton Sacré-Cœur plein d'amour et de bonté ! Amen ».

St Théophane nous rappelle que s'il faut prier toute la journée, il faut absolument le faire le matin et le soir en veillant à ne pas laisser ses pensées s'égarer. Le matin, il est bon de noter les pensées qui nous viennent en lisant l'Évangile et les autres lectures du jour.

En complément de ces pratiques quotidiennes pour garder son attention tournée vers Dieu, prier quelques psaumes appris par cœur constitue une aide. Il faut choisir ceux qui nous touchent davantage : 50, 145, 22, 69... Mes amis du groupe de prière de Sens, après avoir prié, m'ont indiqué les psaumes 4 (Tu me donnes d'habiter dans la confiance) et 121 (Je lève les yeux vers les montagnes d'où me viendra le secours) qui avaient déjà dans le passé particulièrement résonné en moi. J'aime aussi reprendre le 23 (Le Seigneur est mon berger) et le 139 (Ta main me conduit). Comme chanter, c'est prier 2 fois, on peut chanter ces 2 psaumes.

La lecture de la 19^{ème} homélie de saint Macaire d'Égypte est conseillée pour progresser vers cette prière. J'ai l'intention de me procurer l'ouvrage Les Homélie Spirituelles de Saint Macaire-Le Saint Esprit et le Chrétien par Placide Deseille pour découvrir ce texte recommandé et en attendant je vous mets en pièces jointes quelques passages des écrits de ce saint que j'ai pu trouver et qui traitent de ce sujet.

La prière est l'arme essentielle pour combattre les nombreuses passions qui nous assaillent mais il est bon de la compléter par 3 attitudes : l'humilité, une extrême attention et une lutte constante contre les mauvaises pensées.

Marcher pour le Seigneur

Contrairement au médecin de mère Abbesse, Théophane estime que c'est « excellent » ... « doublement, triplement bien ». Il conseille « d'emporter un flacon de vodka avec du sel » pour frotter les pieds avant de se coucher lorsqu'ils font mal après une journée de marche...


Enfin après la fatigue vient le temps des grâces car le Seigneur donne les forces nécessaires pour accomplir cet effort pour Lui et donne des bénédictions ensuite.

Bien entendu, il faut prier sans cesse tout en marchant car « la prière est la racine de tout ». Elle doit jaillir du cœur et il est préférable de faire travailler sa mémoire plutôt que d'utiliser un livre de prière, ce qui de plus gêne pour voir où l'on pose ses pieds...


Il faut prendre son temps, la lenteur permet de méditer chaque mot, de l'entourer « non seulement d'une pensée mais, aussi, d'un sentiment » ...

Assurément en cheminant avec Théophane, on constate que l'on se trouve sur la voie tracée par saint Benoît : prier en toutes circonstances... S'il le demande au verset 56 du prologue « S'adonner fréquemment à la prière » ainsi qu'au verset 4 « Tout d'abord, quand tu entreprends une bonne action, demande-Lui (au Seigneur, bien sûr...), par une très instante prière, qu'il la parachève », il donne, tout au long de sa règle, des situations, des moments... où la prière individuelle ou à plusieurs est absolument nécessaire : au début de la prise d'un service, au départ et au retour d'un voyage...

Pour prier avec saint Théophane



«La prière est le test de tout, la prière est aussi la source de tout; la prière est la force motrice de tout ; la prière est aussi la directrice de tout. Si la prière est juste, tout est juste. Car la prière ne permet à rien d'aller de travers...»
Saint Théophane le Reclus



"Donc, le matin ou le soir, juste avant de commencer à répéter vos prières, d'abord tenez-vous droit pendant un certain temps, asseyez-vous pendant un moment, ou marchez un peu. Essayez de maintenir votre esprit à l'écart de toutes activités mondaines et de tout objet.» **St Théophane le Reclus**

« Seigneur, aie pitié ! Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi, pécheur ! »