

## UNE REGLE DE PRIERE.

Il faut avoir une règle de prière, en raison de notre faiblesse et aussi, dans le but, d'une part de ne pas donner libre cours à notre paresse et, d'autre part, de maintenir notre zèle à sa juste mesure. Les grands ascètes avaient une règle de prière et s'y tenaient. Chaque fois qu'ils se mettaient en prière, ils commençaient par des prières traditionnelles et ensuite seulement, si une prière personnelle leur montait aux lèvres, ils abandonnaient les premières. Si eux procédaient ainsi, nous devons d'autant plus procéder comme eux. Sans les prières instituées, nous ne saurions même pas du tout comment prier. Sans elles, nous resterions sans la prière.

Toutefois, point n'est besoin d'en amasser un grand nombre. Un petit nombre de prières convenablement dites vaut mieux qu'un grand nombre récité à la hâte, car il est difficile de maintenir l'ardeur du zèle dans la prière lorsqu'on dépasse la mesure.

Pour vous, j'estime que suffisent amplement les prières du matin et du soir qui se trouvent dans le livre de prières. Seulement, tâchez de les dire chaque fois avec toute votre attention, et avec les sentiments correspondants. Pour y parvenir, efforcez-vous, pendant votre temps libre, de les relire tout en les méditant et en les « ressentant », et de ce fait, au moment de la prière, seront présents à votre esprit les saintes pensées et les sentiments qu'elles contiennent. Prier ne veut pas dire réciter des prières, mais assimiler leur contenu et les dire comme si elles provenaient de notre esprit et de notre cœur. Puis, quand vous aurez médité et senti les prières, apprenez-les par cœur pour ne pas vous soucier de rechercher le livre ni de l'éclairage quand viendra le moment de prier, ce qui vous évitera d'être distrait par ce que voient les yeux, et vous permettra de rester concentré, tourné vers Dieu. Vous constaterez vous-même que cela aide beaucoup. Ainsi, vous aurez en tout lieu et en tout temps le livre de prières avec vous, et cela à une grande importance. (...)

Dans la journée également, il convient de garder son attention envers Dieu dans la prière. Pour cela, il y a le souvenir de Dieu, et, pour l'acquérir, il y a la prière courte, constituée de quelques mots. Il est bon, il est excellent d'apprendre par cœur quelques psaumes et de les réciter en travaillant ou entre ses différents travaux, parfois au lieu de prières courtes, et en les méditant. C'est une très ancienne coutume des chrétiens, mentionnée et introduite déjà dans les règles de St Pacôme et St Antoine d'Egypte. (...)

Quels psaumes apprendre ? Apprenez ceux qui touchent votre cœur quand vous les lisez. Certains psaumes agissent sur celui-ci, d'autres sur celui-là. Commencez par « Aie pitié de moi, Ô Dieu » (Ps 50), puis par « Bénis le Seigneur, ô mon âme » (Ps 102) et « Loue ô mon âme, le Seigneur » (Ps 145). (...)

Lisez le Psautier et faites votre choix. Quand vous saurez tout cela par cœur, vous serez toujours armé pour la prière. Si une pensée troublante vous assaille, hâtez-vous d'accourir vers le Seigneur, réciter soit une courte prière, soit un psaume, et particulièrement « Ô Dieu, sois attentif à me secourir » (Ps 69), et le nuage du trouble qui vous a saisi se dissipera aussitôt.

Mais retenez bien ceci : ce ne sont que des outils, l'essentiel est ailleurs : c'est de se tenir devant Dieu avec son esprit descendu dans le cœur, avec dévotion, et de se jeter de tout son cœur à ses pieds.

