

## MÉDITATION SULPICIENNE

### Jean-Jacques Olier, fondateur de la Compagnie des Prêtres de Saint-Sulpice

On peut trouver, dans des lieux divers, une description de la façon de prier que l'on appelle Méditation sulpicienne, mais c'est le père Jean-Jacques OLIER (1608-1657) qui avait, le premier, mis au point pour ses paroissiens une façon pratique de prier en trois étapes, dans un catéchisme qu'il avait écrit. Basant sa réflexion sur le *Shema Israël* (Dt 6,8) et les trois premières demandes du *Notre Père*, il avait ébauché une méthode de prière mentale qu'il pensait pouvoir être facilement appliquée par tous ceux qui souhaitaient suivre les chemins de la prière comme moyen de s'unir à Dieu.

Simple et souple, la méditation sulpicienne nous invite à nous concentrer sur Notre Seigneur Jésus afin que nous puissions **L'adorer** (*Jésus devant mes yeux*) pour **communier** à ses mystères (*Jésus dans mon cœur*) et, par cette communion, **coopérer** avec Lui alors qu'Il poursuit Son œuvre de tout réconcilier avec son Père (*Jésus dans mes mains*). Cette façon de prier peut être utilisée de diverses façons, en groupe ou individuellement : comme une forme de *lectio divina* des Ecritures (par exemple, à partir de l'Evangile du jour) ou comme une forme de réflexion pastorale.

**Prédisposition à la Prière.** Elle ne fait pas partie à proprement parler de la Méditation sulpicienne, mais le père OLIER insiste pour que nous nous prédisposions d'abord à la prière en abandonnant notre intérêt personnel et en nous unissant à Jésus-Christ. Nous le faisons en prenant consciemment le temps de mettre de côté nos nombreux soucis et nos distractions, en reconnaissant que « nous ne savons pas prier comme il faut » (Rm 8,26) et en permettant à l'Esprit-Saint d'intercéder pour nous « puisque c'est selon Dieu que l'Esprit-Saint intercède pour les fidèles » (Rm 8,27).

Correctement disposés à prier en étant unis à Jésus-Christ, nous entrons dans Sa prière au Père dans la puissance de l'Esprit-Saint.

**Adoration : Jésus devant mes yeux.** Nous étant ainsi consciemment unis à Notre Seigneur Jésus, nous commençons notre méditation en adorant Dieu dans le Christ Jésus. Nous nous concentrons sur une attitude ou une qualité de Jésus, Ses paroles, Ses actions, Ses sentiments afin que nous puissions adorer Dieu « en esprit et en vérité » (Jn 4,23). En voyant la façon dont Jésus-Christ offre tout ce qu'Il est à son Père, nous restons assis dans un silence respectueux, rempli d'amour et de louange, « avec les mêmes dispositions et sentiments religieux dans les profondeurs de notre âme. »

En le faisant, nous entrons dans la vertu de *religion*, qui donne à Dieu tout ce qui lui est dû – tout. Dieu seul suffit, et nous sommes absolument dépendants de Lui. Ainsi, nous accomplissons la première demande du *Notre Père*, « Que Ton nom soit sanctifié ».

**Communion : Jésus dans mon cœur.** Après avoir adoré l'aspect du Christ qui est devenu l'objet de notre prière, nous entrons plus profondément dans cette qualité ou ce sentiment en cherchant à y participer. Nous nous donnons au Seigneur afin de pouvoir « entrer en participation avec celui qu'Il est et de la manière dont Il souhaite nous animer ».

Monsieur OLIER appelle cette étape celle de la « communion spirituelle » parce qu'au cours de celle-ci Dieu verse en nous Ses richesses et Ses grâces. Quand nous faisons l'expérience de cette réalité, nous « nous tenons en silence et au repos pour recevoir tous les dons et les messages que Dieu nous déverse, sans désirer agir de notre propre initiative, ni faire quelque chose qui puisse déranger les opérations pures et saintes de l'Esprit divin » en nous.

Dans ce silence, nous faisons l'expérience de la proximité du Royaume et de l'accomplissement de la deuxième demande du *Notre Père*, « Que Ton règne vienne ».

**Coopération : Jésus dans mes mains.** La troisième étape de la Méditation sulpicienne consiste « à se conformer et à coopérer fidèlement aux grâces reçues ». Nous le faisons en prenant la résolution de mettre en pratique l'aspect de Notre Seigneur Jésus que nous avons adoré, duquel nous avons été remplis au cours de la communion spirituelle donnée par l'Esprit-Saint. Alors que des façons concrètes de la mettre en pratique ont pu naître dans notre prière, ce qui est important, c'est de s'abandonner à l'Esprit-Saint afin que nous puissions réaliser la volonté du Père pour manifester cet aspect de Jésus-Christ de la façon que l'Esprit nous donne l'occasion de le faire.

Ainsi, nous réalisons que notre capacité à mettre en pratique ce que nous avons appris dans la prière est d'abord l'action de Dieu qui nous donne le pouvoir de le faire. « Ceci est si important que nous devrions conclure notre prière en renonçant à nous-mêmes et en nous abandonnant totalement à l'Esprit-Saint, qui sera notre lumière, notre amour et notre vertu ».

Poussés par l'Esprit-Saint, nous serons guidés pour accomplir la volonté de Dieu de la manière la plus pure et la plus riche possible. Nous ne sommes pas inactifs en coopérant avec Dieu, mais soumis à tout ce qu'Il désire. Ainsi, la troisième demande du *Notre Père*, « Que Ta volonté soit faite », manifeste être pleinement réalisée.