

## Frère LAURENT de la RESURRECTION (1614 – 1691)

Extraits de "*L'exercice de la Présence de Dieu*"

Revue Carmel N° 111, mars 2004

par le Frère carme Marie-Laurent HUET, ocd Toulouse

Nous voudrions parler ici de son enseignement spirituel, qui propose de nous mener à l'union avec Dieu par une attention Intérieure à la présence de Dieu en toutes choses. Cette spiritualité frappe par sa grande simplicité, puisqu'elle se ramène à un seul exercice, "*l'exercice de la présence de Dieu*". C'est du moins ce qui peut sembler lors d'une première lecture ! Séduit, le lecteur cherche à mettre en pratique cette méthode qui lui a paru si simple. Cependant il lui faudra peut-être rapidement déchanter, l'exercice de la présence de Dieu n'étant pas le moyen facile auquel il pouvait s'attendre.

Cette déconvenue résulte, nous semble-t-il de plusieurs éléments. D'une part une lecture un peu rapide des oeuvres de Laurent laisse de côté bien des éléments qui peuvent nous aider à rentrer dans cette pratique (par exemple les nombreux passages où il souligne que la pratique qu'il recommande nécessite un certain effort, au moins dans les commencements. D'autre part notre frère ne fait pas oeuvre de théoricien de la présence de Dieu, mais relate sa propre expérience. Cette expérience est marquée par une époque, un contexte, le tempérament de Laurent, ainsi que les grâces qu'il a reçues, et ne saurait donc être revécue telle quelle. Pourtant le rayonnement dont ses écrits jouissent depuis trois siècles témoigne combien cette expérience a une portée universelle, qu'il s'agit donc de dégager. Pour cela, après avoir distingué entre exercice et expérience, nous écouterons Laurent nous parler de l'un et de l'autre. Puis nous verrons comment ces deux réalités rendent compte de son cheminement spirituel. Enfin nous essaierons de situer l'exercice de la présence préconisé par Laurent par rapport aux grands éléments constituant une vie chrétienne, en suggérant quelques pistes pour sa mise en oeuvre.

### Un problème préliminaire de vocabulaire

Le frère Laurent emploie indifféremment les termes de "présence de Dieu" ou d' "exercice de la présence de Dieu" pour désigner deux réalités bien distinctes :

--**d'une part** la "présence de Dieu" est un exercice qui dépend de nous (de notre **effort**, de notre **ascèse**) --avec le secours de la grâce bien sûr --; et qui consiste à nous tourner vers Dieu par le moyen de petits entretiens intérieurs avec Lui tout au long de nos journées. C'est ce que nous appellerons désormais "**exercice de la présence de Dieu**".

--**d'autre part** la "présence de Dieu" est aussi le **don** que Dieu fait de Lui-même à l'âme qui le cherche. Cette présence, que nous appellerons "**expérience de la présence de Dieu**" est un pur don de Dieu, que l'on ne peut pas se procurer à soi-même.

Dans la vie de Laurent, ces deux réalités --**l'exercice** de la présence de Dieu, et **l'expérience** de la présence de Dieu-- sont intimement liées, ce qui explique qu'il n'utilise pas deux vocables distincts. Mais il importe beaucoup pour nous de faire cette distinction, pour éviter toute confusion (avec le quiétisme), et afin de bien comprendre son enseignement (le don ne supprime pas l'ascèse) et de pouvoir ainsi en tirer profit.

### I -- L' EXERCICE de la présence de Dieu

Nous voudrions présenter ici de manière un peu détaillée l'exercice de la présence de Dieu tel que le décrit Laurent (au XVII<sup>es</sup>, on disait "exercer" au sens de "pratiquer") :

"La **pratique** la plus sainte, la plus commune et la plus nécessaire en la vie spirituelle est la présence de Dieu : c'est se plaire et s'accoutumer en sa divine **compagnie**, parlant **humblement** et s'entretenant **amoureusement** avec lui en tout temps, sans règle ni mesure, surtout dans le temps des tentations, des peines, des aridités, des dégoûts et même des infidélités et des péchés." (MS= Maxime Spirituelle 6).

Cette vie en présence de Dieu se réalise au moyen de petites adorations intérieures. Il s'agit de se retirer et d'adorer Dieu au dedans de nous-mêmes *"par une humble et véritable adoration d'esprit dans le fond et le centre de notre âme"* (MS 12). En effet Dieu est esprit, et c'est donc en esprit, au fond de notre cœur qu'il faut l'adorer. (cf Jean 4, 23). Cette adoration est toute intérieure, et il n'y a que Dieu qui puisse la voir (MS 12).

Dans ces **petites adorations**, nous considérons Dieu présent devant nous ou encore au fond et centre de notre âme (MS 9), avec une vue simple de ses perfections (MS 13) ou de sa volonté *"de nous rendre semblables à Lui, si nous le voulons"* (MS 14). Il ne s'agit pas de beaucoup raisonner, mais bien d'avoir **un simple regard** sur ces perfections ou cette volonté. C'est pourquoi *"il faut nourrir notre âme d'une haute idée de Dieu"* (EN=Entretiens 4). Laurent déclare à son premier biographe (l'Abbé Joseph de Beaufort) que *"le fondement de la vie spirituelle en lui avait été une haute idée et estime de Dieu en foi"*, à laquelle il se reportait le plus souvent qu'il pouvait (EN 32). Cette haute estime de Dieu est donc un préalable à l'exercice lui-même. Tout porte à croire que, pour Laurent, elle est au moins en partie le fruit de sa grâce de **conversion** (à 18 ans) : *"Un jour en hiver, regardant un arbre dépouillé de ses feuilles et considérant que quelque temps après, ces feuilles paraîtraient de nouveau, puis des fleurs et des fruits, il reçut une haute vue de la providence et de la puissance de Dieu, qui ne s'est jamais effacée de son âme. Cette vue le détacha entièrement du monde et lui donna un tel amour pour Dieu, qu'il ne pouvait pas dire s'il était augmenté depuis plus de 30 ans qu'il était en religion."*

Ces **petits entretiens** avec Dieu présent en nous ou à côté de nous doivent être marqués par une grande liberté : nous ne devons pas craindre de nous adresser à Dieu *"sans règle ni mesure", "sans étude", "dans la pureté et simplicité du cœur". "Il faut agir très simplement avec Dieu et lui parler bonnement"* (EN 2, 17). Point besoin de formules, ce en quoi Laurent contraste avec la formation d'alors (fin XVII<sup>e</sup>s), mais beaucoup de simplicité, il s'agit surtout d'un **"regard intérieur"** (MS 29), ce qui est tout à fait dans la ligne de Ste Thérèse de Jésus (d'Avila). Par exemple, nous devons être tout à fait **libres** de nous adresser à Dieu présent au dedans et au dehors, considérant telle ou telle de ses perfections (son amour, sa beauté, sa vérité, sa justice etc), ou encore de Le louer, de l'adorer, de Lui adresser une demande, de Le remercier. Tout est permis tant que nous ne nous détournons pas, même un moment, *"du respect, de l'amour, du service et des adorations continuelles que nous Lui devons"* (MS 14). Il sera bon d'avoir dans l'esprit cette **liberté** recommandée par Laurent lorsque nous suggérerons quelques adaptations de son exercice de la présence de Dieu : cette liberté demande que l'exercice soit ajusté dans sa forme et dans sa mise en oeuvre à celui qui le pratique.

Cet exercice peut -et doit- être pratiqué en tout temps, puisque d'une part, *"nous devons (à Dieu) par justice toutes nos pensées, nos paroles et nos actions"* (MS 10), et que d'autre part il est compatible avec toutes les activités de la vie. Laurent l'explique à une femme du monde (Lettre 9) : **"Pendant vos repas et vos entretiens"**, et il ajoute : **"et même avec les divertissements"** (Lettre 10), *élevez quelque fois vers Lui (Dieu) votre cœur : le moindre petit souvenir Lui sera toujours fort agréable*". Cet exercice peut être pratiqué aussi bien dans le travail que dans la prière, et il est tout à fait compatible avec une conversation : *"Nous devons pendant notre travail et autres actions, même pendant nos lectures et écritures, quoique spirituelles, je dis plus : pendant nos dévotions extérieures et prières vocales, cesser quelque petit moment, le plus souvent même que nous pourrions, pour adorer Dieu au fond de notre cœur, Le goûter quoiqu' en passant et comme à la dérobée"*. (MS 9). Il s'agit d'habiter intérieurement nos prières vocales par le moyen de cet exercice, lequel va progressivement imprégner les heures d'oraison silencieuse de Laurent.

Laurent recommande cette pratique "surtout dans le temps des tentations, des peines, des aridités, des dégoûts et même des infidélités et des péchés." (MS 6), parce que nous avons besoin de la grâce de Dieu surtout dans ces moments-là. Plus encore, suggère Laurent, n'ayons même pas peur de tomber ; car, si jamais nous tombons malgré cette pratique, faisons comme lui : "*quand il avait manqué, il ne faisait (pas) autre chose que d'avouer sa faute et dire à Dieu : "je ne ferai jamais autre chose, si vous me laissez faire ; c'est à vous de m'empêcher de tomber et à corriger ce qui n'est pas bien". Après cela, il ne se mettait pas en peine de sa faute*" (EN 2,17).

L'occasion (favorable) de ces petites adorations intérieures nous est fournie par les occupations extérieures (pour Laurent : la cuisine, la coordonnerie, et la cave à vins). Il recommande de prendre "*un soin particulier que ce **regard intérieur**...précède vos actions extérieures, que de temps en temps il les accompagne et que vous les finissiez toutes par là" (MS 29). (Donc avant, pendant, après l'action).*

Laurent témoigne lui-même de sa manière de faire à l'occasion de son travail de cuisinier : "*Je retourne ma petite omelette pour l'amour de Dieu ; quand elle est achevée, si je n'ai rien à faire, je me prosterne par terre et adore mon Dieu de qui m'est venue la grâce de la faire, après quoi je me relève plus content qu'un roi*". (M= Moeurs 10).

Beaufort témoigne dans son Eloge (EL 32) : "*Quoique ses occupations fussent grandes et pénibles, faisant souvent lui seul l'office que deux ont accoutumé de faire, on ne le voyait jamais agir avec empressement, mais, avec une juste modération, il donnait à chaque chose le temps qu'il lui fallait, conservant toujours son air modeste et tranquille, travaillant sans lenteur et sans précipitation, demeurant dans une même égalité d'esprit et dans une paix inaltérable*"

Laurent donne **trois moyens** de rester uni à Dieu durant nos activités :

1--Nous pouvons prendre l'habitude d'offrir toutes nos activités au Seigneur avant de les commencer, et une fois que nous les avons terminées, rendre grâce au Seigneur de nous avoir permis de les faire.

2--Nous pouvons aussi interrompre notre activité de temps en temps pour une petite adoration intérieure, faite "*comme à la dérobée*" :

3—Enfin il convient de "*faire toutes nos actions avec poids et mesure, sans impétuosité ni précipitation, qui marque un esprit égaré. Il faut travailler doucement, tranquillement et amoureusement pour Dieu*" (MS 8).

Ces trois moyens sont certainement inspirés de l'enseignement de **Jean de Jésus-Marie le Calagurritain** (de Calahorra), ce carme déchaux espagnol du fin XVI<sup>e</sup>s-début XVII<sup>e</sup>s qui fut supérieur général, auteur prolifique, maître des novices des futurs maîtres des novices de l'Ordre du Carmel en France, un des maillons essentiels par lesquels l'héritage de Ste Thérèse d'Avila et St-Jean de la Croix fut transmis aux premières générations de carmes, et jusqu'à Vatican II... Dans sa "*Discipline claustrale ou **pratique des actes** de la vie religieuse pour les accomplir d'une manière spirituelle et parfaite*", il recommande de s'adresser à Dieu avant chaque activité, suivant un **petit colloque** dont il donne la formule, et de continuer à penser à Dieu de temps en temps pendant cette activité, en faisant "**comme à la dérobée**, de courtes prières qui sont agréables au Seigneur."

Pour Laurent, "*toutes ces adorations se doivent faire par la foi, croyant que véritablement **Dieu est en nos coeurs***" (MS 10), ce qui implique un exercice conjoint de la foi et de la charité, car c'est par la foi que nous savons Dieu présent, mais si nous nous **rappelons** sa présence, c'est pour l'aimer, ce qui est le but de toute notre vie spirituelle.

L'exercice ne consiste donc pas à poser un acte de foi en l'omniprésence de Dieu, puis à

nous adresser avec amour à ce Dieu (que par la foi nous savons présent) en produisant (en un 2ème temps) des "aspirations", c-a-d des actes d'amour. Les colloques du Calagurritain, préliminaires à chaque action, n'avaient là aussi pas d'autre but que d'orienter (d'emblée) la volonté vers Dieu : par leur moyen, l'âme exprime son désir de réaliser son action **par amour pour Dieu**. L'exercice préconisé par Laurent consiste à **prendre occasion** de toutes les occupations de notre vie quotidienne pour nous tourner intérieurement par la foi (et l'amour) vers Dieu présent, en nous adressant à Lui avec beaucoup de simplicité et de spontanéité dans des petits entretiens amoureux.

## II -- L' EXPERIENCE de la présence de Dieu

Laurent jouit du sentiment de la présence actuelle de Dieu à son âme, de manière presque continuelle à la fin de sa vie. Il écrit alors que *"l'âme est toujours dans l'exercice de **cette sainte présence**"* (MS 36), et qu'elle *"ne peut plus vivre qu'en la présence de son Dieu, présence qui produit dans son coeur **une sainte ardeur**"* (MS 35). Cette conscience, ce sentiment de la présence divine est un pur don de Dieu, que nous ne saurions nous procurer par nous-mêmes : **le don de contemplation**. Laurent en parle en reprenant le vocabulaire de St-Jean de la Croix traduit par le Père Cyprien de la Nativité (qui habite le même couvent carme que lui, jusqu'en 1680) :

La personne qui expérimente cette présence éprouve *"**un je ne sais quoi** de l'âme doux, paisible, spirituel, humble, amoureux et très simple qui la porte à aimer Dieu, l'adorer, l'embrasser même avec des **tendresses** qu' on ne peut exprimer et que la seule expérience nous peut faire concevoir"* (MS 18). Cette série de (6) adjectifs est à rapprocher de celle de Jean de la Croix : *"connaissance confuse, amoureuse, paisible et tranquille"* (dans Montée du Carmel, II, 14, 2). Et le "je ne sais quoi" de Laurent rappelle le *"**je ne sais quoi** qu'ils s'en vont balbutiant"* de la strophe 7 du Cantique spirituel de Jean.

D'autre part Dieu se fait ressentir à Laurent au milieu de ses occupations de la journée : *"Si quelquefois je me détourne (de l'attention à la présence de Dieu) par nécessité ou infirmité, **on me rappelle** aussitôt par des **mouvements intérieurs** si charmants et si délicieux que je suis confus d'en parler"* (Lettre 2). ("On", c'est l'Esprit de Dieu). En dehors de ces cas, l'âme est *"endormie"*(Lettre 1).

Laurent emploie l'image traditionnelle du **réveil de Dieu dans l'âme** : il pouvait trouver cette image dans la 4ème strophe de la Vive Flamme d'Amour de Jean de la Croix. Dans ces **réveils**, l'opération de l'âme sous la motion divine est, dit Laurent, *"plus vive que celle d'un feu et plus lumineuse qu'un soleil"* (MS 18), ce qui confirme bien que Laurent expérimente (ici) un don (et non plus un effort).

Laurent fait un effort de formalisation des modes d'union à Dieu au 4ème chapitre de ses Maximes spirituelles . Il distingue alors 3 modes :

--l' **union virtuelle** (union à Dieu qui est le résultat de l'exercice lui-même, c-a-d d'une activité par laquelle on s'est uni à Dieu en la lui consacrant avant de la faire) ;

--l'**union habituelle** (qui résulte du simple état de grâce, où l'âme n'est pas consciente de son union à Dieu, celle-ci ne se faisant pas sentir);

--l'**union actuelle** (celle de la contemplation ou expérience consciente de la présence de Dieu qui se rappelle à l'âme).

Ces distinctions sont utiles pour bien faire comprendre que l'union à Dieu ne saurait jamais se réduire à ce que nous en expérimentons (en notre subjectivité).

### III – De L'EXERCICE à L'EXPERIENCE de la présence de Dieu

Dans le cheminement (vécu) de Laurent, l'exercice et l'expérience, bien que distincts, sont étroitement reliés. Au XVII<sup>o</sup>s, l'exercice de la présence de Dieu au milieu des occupations matérielles faisait partie de la formation des frères : ils portaient tous sous leur scapulaire un petit chapelet où ils marquaient leurs manquements à cet exercice, c-a-d combien de quarts d'heure ils avaient été sans se souvenir de Dieu (il s'agit bien d'un acte de mémoire volontaire). Ainsi, au début de sa vie religieuse, Laurent (comme tout frère, mais peut-être simplement avec plus d'esprit de suite) s'applique à rester en présence de Dieu hors de l'oraison. *"Le commencement est fort difficile"*, avoue Laurent (en L 15), il n'a *"pas eu peu de peine"*, et il l'a *"pratiqué avec beaucoup de lâchetés et d'imperfection"* (L 12). Il lui a fallu ne pas se décourager pour la répugnance qu'il y sentait du côté de sa nature, car *"souvent, dans les commencements, on croit que c'est temps perdu"* (L 4). C'est bien à un exercice d'ascèse qu'il se livre, un effort sur lui-même, pour permettre à Dieu de prendre progressivement toute la place. (Donc rien de quiétiste).

Puis l'habitude prise en dehors de l'oraison commence à envahir insensiblement l'oraison (elle-même) : il y goûte alors de si grands délices qu'étant donné la vive conscience qu'il a de ses péchés, il se demande s'il n'est pas dans l'illusion, sachant que ceux qui sont autour de lui et qui s'en tiennent à la méditation ne sont manifestement pas si favorisés : *"J'étais quelquefois troublé des pensées que c'était un effet de ma présomption, que je prétendais être tout d'un coup (là) où les autres n'arrivent qu'avec peine."* (L 2).

Ainsi, grâce à la pratique de la présence de Dieu, **ascétique** en ses débuts, Laurent est passé à la contemplation (**mystique**) par laquelle il se tient *"en Dieu par une simple attention et un regard général et amoureux"* (mots qui rappellent Jean de la Croix). Dans cette contemplation, c'est (désormais) Dieu qui le garde en sa présence, et non plus l'inverse. Cette contemplation le prend pendant toute sa vie, même en dehors de l'oraison :

*"Ma manière la plus ordinaire est cette **simple attention** et ce **regard général** et amoureux en Dieu, où je me sens souvent attaché avec des douceurs et des satisfactions plus grandes que celles que goûte un enfant attaché aux mamelles de sa nourrice. Aussi je n'osais me servir de ce thème, j'appellerais volontiers cet état "**mamelles de Dieu**", pour les douceurs inexprimables que j'y goûte et dont je fais l'expérience. Si quelquefois je m'en détourne par nécessité ou par infirmité, **on me rappelle** aussitôt par des mouvements intérieurs si charmants et si délicieux que je suis confus d'en parler."* (L 2)

Alors, à l'oraison, il ne fait que continuer à contempler :

*"Pour ce qui est de mes heures d'oraison, elles ne sont plus qu'une continuation de ce même exercice. Quelquefois je m'y considère comme une pierre devant un sculpteur, de laquelle il veut faire une statue ; me présentant ainsi devant Dieu je Le prie de former en mon âme sa parfaite image et de me rendre entièrement semblable à Lui."* (L 2).

**L'originalité de Laurent** est donc qu'il a "absolutisé" l'exercice de la présence de Dieu en essayant de le pratiquer en tout temps, et que cet exercice l'a introduit dans une expérience quasi permanente de la présence de Dieu. On pourrait rapprocher cette pratique ascétique dans ses débuts avec celle de **la prière du Nom de Jésus en Orient**, qui a les mêmes intentions : elle canalise les passions et établit l'âme dans la prière continuelle (cf St-Paul : I Thes 5, 17 : "Priez sans cesse"). Dans les deux cas, la grâce finit par prendre entièrement le relais de l'effort ascétique (que déjà elle soutenait) : la prière de Jésus jaillit toute seule, tandis que la contemplation garde Laurent en présence perpétuelle de Dieu, et même **le rappelle**, sans effort de sa part. Il n'est d'ailleurs pas impossible qu'il y ait une certaine

filiation entre l'exercice de la présence de Dieu recommandé au couvent parisien des Carmes déchaux au XVII<sup>e</sup>s et la tradition de l'Orient chrétien. En effet le Père Cyprien de la Nativité avait accompagné à plusieurs reprises les armées royales en Orient avant son entrée au Carmel ; il est possible qu'il ait alors subi l'influence de la spiritualité des chrétiens de ces régions.

### **Quelle place donner à l'exercice de la PRESENCE de DIEU dans la vie spirituelle ?**

La pratique de la présence de Dieu consiste surtout en un exercice conjoint de la foi et de la charité, ces deux vertus théologiques qui sont le fondement et le moyen principal de toute vie spirituelle. En effet, c'est par elles que nous participons à la vie divine, fin ultime de notre existence : par la foi nous connaissons Dieu (qui est Vérité), et par la charité nous aimons Dieu (qui est Amour). C'est pourquoi le développement de ces deux vertus commande notre progrès spirituel. Etant des vertus, elles croissent en s'exerçant. C'est là qu'intervient l'exercice de la présence de Dieu: en nous faisant poser des actes répétés de foi et de charité, il nous fait grandir dans ces deux vertus et, par là, dans notre union à Dieu. Nous pouvons alors comprendre dans quelle mesure cet exercice est à la fois nécessaire, "court" et facile. Comme le progrès dans l'union à Dieu est strictement lié à celui de la foi et de la charité, leur exercice est nécessaire et sera le plus court chemin vers Dieu, même s'il n'est certainement **pas le seul exercice** possible de ces deux vertus.

L'exercice de la présence de Dieu ne dispense pas d'un effort sérieux de conversion. Dans ses Maximes, Laurent affirme que le premier moyen pour acquérir l'expérience de la présence de Dieu est "une grande pureté de vie" (MS 27), l'exercice de la présence n'étant que le second moyen. Notre être est un : les actes de foi et de charité provoquent un mouvement de tout ce que nous sommes vers Dieu ; pour poser ces actes, nous devons accepter que Dieu puisse avoir accès à tout notre être ; nécessairement cette acceptation intérieure se manifeste à l'extérieur par **un effort réel de conversion**.

D'autre part il ne faudrait pas croire que cet exercice nous dispense de la vie sacramentelle (bien que Laurent n'évoque pratiquement pas celle-ci dans ses écrits). Les sacrements, en particulier **l'Eucharistie et la Réconciliation**, sont les moyens privilégiés que nous a laissés le Seigneur pour grandir dans la foi et la charité. Par l'Eucharistie, nous communions à la vie divine, qui est comme "l'énergie" qui nous porte à croire et aimer. Par la Réconciliation, nous sommes purifiés de ce qui nous empêche de croire et d'aimer et elle nous guérit des séquelles de nos péchés. Laurent avait, comme tous les frères de son couvent, une intense vie sacramentelle : il assistait à la messe tous les jours et il se confessait au moins deux fois par semaine. Nul doute que là se trouve la source profonde de son union à Dieu; l'exercice de la présence ne faisant qu'agrandir sa capacité à recevoir le don de Dieu de cette source unique. Certes Dieu n'est pas lié par les sacrements de son Eglise et, en l'absence de ceux-ci, il donne sa grâce par d'autres chemins. Cependant, quand les sacrements sont accessibles, c'est vers eux qu'il faut se tourner pour recevoir de Dieu sa grâce. Il serait illusoire pour un catholique de vouloir se dispenser des sacrements au nom de l'exercice de la présence.

Mais réciproquement, l'exercice de la présence peut nous aider grandement dans notre effort de conversion : en nous tournant vers Dieu dans les tentations et les épreuves, nous nous ouvrons à Sa force. Ainsi par les actes (dits "anagogiques") que nous fait poser la pratique de la présence de Dieu, Dieu nous permet de passer outre nos difficultés. C'est donc bien "*surtout dans le temps des tentations, des peines, des aridités, des dégoûts et même des infidélités et des péchés*" (MS 6) qu'il convient de nous livrer à cet exercice. D'ailleurs le pratiquer à l'occasion de nos difficultés peut être un bon moyen de nous

accoutumer à cet exercice. Dans tous les cas (y compris de privation involontaire des sacrements), l'exercice de la présence augmente notre ouverture à la grâce, et ouvre donc à une authentique vie mystique : ses fruits dans le monde protestant --par exemple chez le quaker **Thomas Kelly** dans "*Mon expérience de Dieu*" (1941)– sont là pour en témoigner.

### **L'exercice de la présence de Dieu est-il le moyen d'union qui convient à tous ?**

Remarquons d'abord que la pratique de cet exercice fait suite chez Laurent à un attrait, qui est une grâce reçue. Il a cet attrait de se tourner simplement vers Dieu présent en lui et auprès de lui plutôt que de méditer. D'autres peuvent avoir l'attrait inverse, qui vient également de Dieu. Ce qui doit nous éviter de tomber dans une tentation de volontarisme. En lisant Laurent, on peut en effet avoir l'impression qu'il suffit de vouloir et de tenir bon contre vents et marées pour que l'exercice tel qu'il le conçoit nous conduise à la contemplation. Or d'une part Laurent précise qu'il faut s'accoutumer doucement à cet exercice sans "*se rompre la tête*". D'autre part, la contemplation reste un pur don de Dieu qu'aucune méthode ne saurait procurer par elle-même, le chemin qui y conduit doit lui-même être en quelque sorte reçu de Dieu. Une méthode n'a de valeur (pour chaque personne) que dans la mesure où elle est le chemin voulu par Dieu pour nous conduire à l'union avec Lui , et par lequel Il va nous donner sa grâce.

De plus, la manière dont notre frère se livre à cet exercice est indéniablement marquée par la grâce de sa conversion, par laquelle "*il reçut une haute vue de la providence et de la puissance de Dieu qui ne s'est jamais effacée de son âme*" (EN 1,1). En rejoignant par la foi la présence de Dieu, Laurent actualise cette grâce reçue. **Ste Thérèse d'Avila**, elle, se tient près du "Bon Jésus" présent à ses côtés (*Chemin de perfection*, ch 26), ce qui correspond aux visions du Christ qu'elle a reçues antérieurement. Une autre personne sera portée par une grâce eucharistique à faire amoureusement des actes de foi en la présence de Dieu en son âme, fruit de sa dernière communion ; ou encore à se tourner intérieurement vers Dieu présent dans la réserve eucharistique la plus proche.

La manière dont Laurent s'y est pris, en recommandant ses activités à Dieu ne convient certainement pas à tous. Une autre manière de débiter dans cet exercice de la présence est de prendre occasion de nos joies pour en remercier le Créateur qui est source de toute joie. Et progressivement, ces habitudes pénètrent toute notre vie.

Autre moyen très simple : ne pas laisser passer l'idée de Dieu traversant notre pensée (involontairement) sans en faire l'occasion d'une petite "adoration intérieure", fut-ce d'un très court instant. Cette attention à Dieu peut aussi se marquer par un signe .extérieur discret , par exemple un petit signe de croix sur notre coeur lorsque sa pensée survient. Nul doute que le Seigneur lui-même, étant si désireux que nous vivions en sa présence, nous aidera, en nous faisant penser à Lui dans notre journée. Il s'agit simplement d'être fidèles à cette grâce en nous tournant vers Lui.