

Ecole d'oraison : première soirée

LA DECOUVERTE DE L'ORAISON

1) Qu'est-ce que la prière ?

Prier, c'est être en relation directe avec Dieu.

Moi, être humain si petit, je peux être en relation personnelle avec Dieu.

La prière est la respiration de l'âme.

Si je ne respire pas, je meurs. Si je respire, je vis.

Si je ne prie pas, ma foi meurt. Si je prie, ma foi est avivée.

2) Les formes de la prière chrétienne

Elle se diversifie

* par sa forme extérieure : liturgique ou non, communautaire ou personnelle, vocale ou mentale, et enfin spontanée ou positivement déterminée, :

* par son contenu : louange, adoration, remerciement, demande...

Tels sont l'oraison, la lectio divina, l'office divin, le chapelet, la prière du renouveau dans l'Esprit ...

3) Qu'est-ce que l'oraison ?

L'oraison est une prière personnelle, tout intérieure, ayant une certaine durée. C'est un échange avec Dieu qui en progressant va vers un silence, un cœur à cœur avec celui qui le premier nous aime dans notre profondeur d'être unique.

L'oraison est de l'ordre de l'amour et donc de la gratuité pour la joie d'être simplement ensemble. Cette démarche demande donc de notre part un dépouillement de ce qui nous encombre, une fidélité, une confiance dans les difficultés. Nous y verrons alors les changements opérés en nous et dans nos relations pour un amour toujours plus grand de Dieu et de nos frères afin que peu à peu notre vie, nos actes, nos pensées soient transfigurés par l'amour de Dieu.

C'est le meilleur moment de la journée, il anime toute la journée.

L'oraison chrétienne n'est pas la méditation orientale ou bouddhique. Elle ne cherche pas à faire le vide. Elle est la rencontre de Quelqu'un, relation intime avec lui. Elle est à la fois active et vécue dans la détente. Cette rencontre du Christ et par Lui du Dieu Trinité se fait dans la foi. Ce Quelqu'un, on ne le voit pas, on ne le sent pas (c'est d'ailleurs une des difficultés de l'oraison). On croit en lui et en sa présence à l'intime de soi. Donc il est bon de s'affermir dans cette foi, de dire au Seigneur p. ex. : je crois que tu es là, que tu m'aimes, que tu m'attends, viens en aide à ma foi insuffisante ; ou bien je voudrais te connaître davantage, t'aimer davantage ; ou encore guéris-moi, transforme-moi en toi... Tous ces cris de l'Evangile sont des cris de foi que nous pouvons faire nôtres.

L'oraison, c'est un trésor à découvrir par une expérience personnelle.

4) Qui peut faire oraison ?

L'oraison est donc pour tout le monde : hommes et femmes, mariés, célibataires, consacrés.

"Plus de gens qu'on ne le croit seraient capables de faire oraison, mais personne ne leur a appris. Or, sans cette intériorité, les baptisés s'essoufflent, leur action devient cymbale sonore et même leur pratique religieuse, quand elle existe, se dessèche."

Jean-Paul II, 29 septembre 1982

Thérèse d'Avila : « L'oraison mentale n'est à mon avis rien d'autre qu'un échange intime d'amitié où l'on s'entretient seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé ».

Elisabeth de la Trinité : L'oraison est « ce cœur à cœur intime où l'âme s'écoule en Dieu, tandis que Dieu s'écoule en elle, pour la transformer en lui-même. ».

***L'oraison, c'est donner à Dieu chaque jour un temps où l'on se rend disponible à sa parole et à son action dans le but d'être uni à lui dans toute sa vie.
Car Dieu appelle chacun de nous à son intimité divine.***

Ecole d'oraison : deuxième soirée

COMMENT FAIRE ORAISON ?

Une nécessité impérative : faire oraison tous les jours.

C'est la continuité et la régularité qui sont importantes pour avancer sur ce chemin d'intimité avec le Seigneur.

Le lieu

Un endroit retiré dans la maison, un coin prière, une église proche du domicile ou du lieu de travail...

Le temps

Un moment de calme : le matin au réveil, le soir, quand tout le monde a quitté la maison, ...
Soit toujours le même, soit fixer la veille le moment pour le lendemain

La durée

En faisant oraison, j'offre du temps au Seigneur
Fixer la durée préalablement : 10', 15' pour commencer. Plus tard parvenir à 20', 30' est souhaitable, avec possibilité de la modifier à l'expérience
Il vaut mieux 5 minutes que rien du tout

Ce qui est important dans la vie d'oraison, ce n'est pas tant la durée que la **fidélité à l'oraison quotidienne**. Beaucoup font 30 minutes, beaucoup en font 15, ... Un évêque français, engagé dans les écoles d'oraison a un jour dit : « Si l'on ne m'avait pas dit que je pouvais faire oraison pendant 5 minutes, je n'aurais jamais commencé ! »

L'attitude corporelle

à genoux – prosterné – debout – assis – petit banc
Le corps exprime (extériorise) et imprime (fait entrer davantage dedans)

Avant de commencer à faire oraison, ménager une transition : après télé, ordi, activités diverses...

Ce qui suit n'est que quelques pistes. Rien n'est absolu.
En évoluant dans l'oraison, chacun trouve son chemin, chacun à sa manière.

1) DEBUT

Ce qui est spécifique dans la prière, c'est la présence à Dieu
Dans un acte de foi, puis une attitude du cœur

Exode 3 – Moïse : *Me voici.* (cela veut dire : je suis présent, à ta disposition)

1 Samuel 3 – Samuel : *Parle, car ton serviteur écoute*

Luc 1 – Marie : *Je suis la servante du Seigneur ; qu'il m'advienne selon ta parole.*

Thérèse d'Avila conseille de commencer l'oraison par chercher la compagnie, puis par laisser parler son cœur

Beau geste de prière : inclinaison, genuflexion, signe de croix lent et appuyé ...

Prière vocale : Notre Père, Venez, Esprit Saint, prière de Charles de Foucauld...

Présence de Dieu : Seigneur, je viens me mettre à ta disposition, je suis là pour toi, exposé à ton regard d'amour ... relation Je-Tu

Ce temps je te le donne. Même si ma prière devient difficile, tu sais que je reste avec toi.

Fais de ce temps ce que tu veux

Demander l'aide de l'Esprit Saint – Rom VIII 26-27 *L'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse*

Avec mes frères de la terre

Avec mes frères du ciel et du purgatoire

Aux côtés de la Vierge Marie

2) CORPS (durer dans la prière)

Mieux connaître le Christ – Venir à l'oraison pour lui

Choisir (éventuellement à l'avance)

- **un texte d'Évangile que l'on lit**

Laisser revivre en soi les divers épisodes et les aborder sous 3 aspects :

- Que fait le Christ ?
- Que font ceux qui l'ont rencontré et qu'est-ce qui est changé en eux ?
- Que me dit Jésus-Christ et qu'est-ce que je lui dis à mon tour, à lui qui me parle aujourd'hui ?

Méthode de certains maîtres spirituels - par ex. François de Sales : considérations – affections (cœur) – résolution

Quelques manières de prier (au choix)

Très souvent, d'ailleurs, je m'arrête en chemin. Mon oraison se passe alors à regarder le Christ. Je relis le texte choisi, puis je demeure là, silencieux(se), me reposant auprès du Seigneur. Je reste simplement là, à penser à lui

Fermons les yeux et écoutons le Seigneur nous dire cette phrase tirée de Isaïe 43, 4-5 : « *Tu comptes beaucoup pour moi, tu as du prix à mes yeux, et moi je t'aime. Ne crains pas car je suis avec toi* »

On fait des actes de foi dans le Christ présent, des actes d'adhésion à son vouloir, plein d'amour

On parle au Seigneur : formuler intérieurement pensées et sentiments

On peut aussi intégrer dans notre prière notre famille, les personnes que nous rencontrons, les soucis de notre vie, etc

Réaction : louange, repentir, demande...

Répéter une phrase, apprendre par cœur quelques versets

Important *Je suis sûr(e) de toi*

Je veux ce que tu veux

Si sécheresse, celle-ci nous apprend la foi, et creuse en nous le désir de retrouver Dieu

3) FIN

Ne pas rogner le temps qu'on a décidé de donner à Dieu

Rendre grâce pour temps passé avec le Seigneur, qui nous transforme. Même si on n'a rien perçu

Prière vocale ou autre

Ne pas juger la valeur de notre oraison : il n'y a aucun critère pour cela (le travail de l'Esprit est invisible) « Plus tard tu comprendras » (Jn 13, 7)

Lien avec notre vie : emporter un mot, un verset, une attitude du Christ ou quelque chose à changer

Quitter le lieu avec le Christ avec lequel on vit toute la journée

Je veux être tout à toi

Mon Père,
Je m'abandonne à toi,
fais de moi ce qu'il te plaira.

Quoi que tu fasses de moi,
je te remercie.

Je suis prêt à tout, j'accepte tout.
Pourvu que ta volonté
se fasse en moi, en toutes tes créatures,
je ne désire rien d'autre, mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains.
Je te la donne, mon Dieu,
avec tout l'amour de mon cœur,
parce que je t'aime,
et que ce m'est un besoin d'amour
de me donner,
de me remettre entre tes mains, sans mesure,
avec une infinie confiance,
car tu es mon Père.

Prière d'abandon de Charles de Foucauld

LES DIFFICULTES DE L'ORAISON

*Dieu sait faire que l'oraison ait un tel goût
qu'on y aille comme à la danse
et encore un tel goût
qu'on y aille comme au combat.
(St Nicolas de Flüe)*

A. Les distractions

En réalité, les distractions sont un phénomène normal. Nous possédons une mémoire et une imagination. Ce sont des dons de Dieu très utiles. La mémoire nous rappelle les souvenirs dont nous avons besoin à tout moment. L'imagination, l'association des idées permettent d'inventer, de faire des projets.

Alors toutes les idées et images que l'on avait écartées, lorsqu'on était absorbé par une occupation précise, reviennent en force et nous avons du mal à les maîtriser. Il n'y a pas à s'en étonner... Elles peuvent d'ailleurs être aggravées par la fatigue ou encore par un événement inattendu qui nous trouble.

Que faut-il faire ? Dès qu'on s'aperçoit que l'on est distrait, il ne faut pas lutter contre les distractions, sinon elles augmentent. On revient simplement à l'oraison en douceur, en paix, sans se culpabiliser. On réveille sa foi. On reprend conscience que Dieu est là en nous. Et cela, autant de fois que c'est nécessaire. Thérèse d'Avila donne ce conseil : "*Représentez-vous le Seigneur auprès de vous. Si vous vous habituez à le considérer près de vous, il ne vous manquera jamais*".

C'est l'intention qui compte, et donc l'amour. On a donné ce temps à Jésus, cela suffit. **Vouloir prier, c'est prier.** Une oraison où l'on revient à Dieu sans cesse est excellente, car elle montre que l'on aime vraiment le Seigneur.

Quand l'oraison est difficile, il est bon

- d'intégrer les distractions dans la prière : remettre ses soucis à l'amour du Seigneur, pardon, action de grâces, demande ...
- de faire de courtes invocations : *Mon Dieu, je t'aime. Je veux ce que tu veux. Merci pour tout. Je veux être tout à toi*
- de lire un psaume, l'Evangile, le Nouveau Testament etc... (pendant longtemps, Thérèse d'Avila a fait oraison en s'aidant d'un livre)

B. Le désert, la nuit

Il peut arriver qu'on se trouve dans un état pénible de sécheresse spirituelle. La prière ne dit plus rien. Bien sûr on continue de prier de façon volontaire.

Nuit des sens : nos sens se purifient.

Nuit de l'esprit : notre intelligence se trouve dans l'obscurité.

Cette situation peut se prolonger pendant des mois et parfois pendant des années. Cette nuit de l'âme est une **étape nécessaire** de la vie spirituelle. Dieu y purifie les sens, puis la mémoire, l'intelligence, la volonté. Il nous emmène au désert pour nous apprendre **un amour plus pur et plus désintéressé**. C'est pourquoi Jean de la Croix appelle ce passage la *bienheureuse nuit*.

Un des fruits de cette épreuve est l'humilité. L'âme est consciente de sa pauvreté. Qu'elle vive cette période dans la foi et dans la paix. Qu'elle sache que le Seigneur est toujours en elle et qu'un jour certainement, la lumière reviendra.

Le Seigneur nous donne sa vie. Nous lui donnons la nôtre.

*C'est pourquoi je vais la séduire, la conduire au désert
et parler à son cœur. Os 2,17*

L'Oraison dans la vie

La vie ne trouve sa densité et sa plénitude que si elle est habitée par la présence de Celui qui en constitue le sens ultime et plénier. L'oraison est un temps particulièrement dense, qui est destiné à diffuser dans la vie tout entière quelque chose de cette densité. Si la vie de celui qui prie ne change pas, c'est que sa prière n'est pas authentique. Il est dans l'illusion.

Si dans la vie du priant, l'amour effectif grandit, s'il réalise davantage les désirs du Père, alors incontestablement, cette prière est authentique et vraie. L'amour qui s'est exprimé dans la prière se répand en efficacité dans la vie. Quand nous prenons des temps de prière explicite, nous laissons toute activité pour nous retrouver dans un cœur à cœur avec Dieu. Progressivement une inclination du cœur s'établit en nous jusqu'à devenir une disposition plus ou moins permanente. La manière dont nous réaliserons nos rencontres, nos activités en sera modifiée.

Progressivement l'homme intérieur bannit tout ce qui n'est pas authentique, ce qui n'est pas vrai, ce qui n'est pas conforme à ce qu'il est et ce qu'il pense, tout ce qui n'est pas *selon l'Esprit*.

Le secret est la pratique du *moment présent*. C'est une grande sagesse que de le vivre. De concentrer toute son attention et toutes ses forces sur ce que l'on fait *maintenant*. Cette pratique est très libératrice. L'homme spirituel s'applique à vivre ainsi. Il est tout entier à ce qu'il fait.

Priez sans cesse (I Th 5, 16)

Le moyen principal est un temps quotidien de prière d'oraison. Cette plongée régulière en Dieu est indispensable.

Il est important de veiller ensuite à prolonger dans la vie cette prière.

Surfez sur www.oraison.net

Conseils pratiques

- Prières au lever, au coucher, avant, après les repas, à l'angélus
- Phrase d'Evangile à se remémorer au fil des heures
- Pendant les déplacements, en faisant la file, ...
- Prières jaculatoires : une phrase, un mot
- Louange
- Prière de Jésus : *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi !* (Récits d'un pèlerin russe p. 29) etc

* **Prévoir un moment d'oraison la veille pour le lendemain et en fixer la durée. Tenir ce temps. Eventuellement régler une minuterie au début de l'oraison, ce qui évite de regarder sa montre...**

* **Si l'on a la possibilité de trouver une personne qui puisse vous accompagner, il est bon de faire vérifier son oraison une fois par an et aussi dans les moments de crise dans l'évolution de la vie d'oraison.**

*Voici, je me tiens à la porte et je frappe ;
si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte,
j'entrerai chez lui pour souper avec lui,
moi près de lui et lui près de moi. Ap 3, 20*

*Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous,
et que votre joie soit parfaite. Jn 15, 11*

Dans la vie mystique unitive, on se surprend à être passionné de tout ! Comme Dieu, on va jusqu'au bout de tout. Tout devient saint, grand, noble ! Le Ciel se trouve "chez lui" en pleine Terre.
Père Florin Callierand (Foyer de Charité de

Besançon

ET SURTOUT
DEMANDER L'ESPRIT SAINT
ET SE LAISSER CONDUIRE PAR LUI

Bibliographie

- Tomas Alvarez Entrer dans le Château intérieur avec Thérèse d'Avila Carmel
Antoine d'Augustin L'oraison, une école de l'amour – Parole et Silence
Henri Caffarel Présence à Dieu – Parole et Silence
« Nouvelles lettres sur la prière – Parole et Silence
« Cinq soirées sur la prière intérieure – Parole et Silence
« L'oraison - Jalons sur la route – Parole et Silence
Christine Le Feu de ta Miséricorde – Mediaspaul
René Voillaume Prier pour vivre - Cerf
Jacques Gauthier Guide pratique de la prière chrétienne - Pr Renaissance
Marie-Eugène de l'Enfant Jésus Je veux voir Dieu - Carmel
« Viens rencontrer le Dieu vivant - Carmel
« L'oraison des débutants - Carmel
Marie-Joseph Huguenin L'oraison selon Thérèse d'Avila et Jean de la Croix - Béatitudes
Yves Jausions Découvrir la prière intérieure – Salvator
« Jean de Saint-Samson – Parole et Silence
Max de Longchamp L'oraison à l'école des saints – Centre St Jean de la Croix
Jacques Philippe Du temps pour Dieu - Béatitudes
Jean Simonart Les chemins de la prière – Fidélité
Wilfried Stinissen L'oraison contemplative – Carmel
Carmel, revue trimestrielle (on la trouve à l'UOPC)
- Henri Caffarel Camille C ou l'Emprise de Dieu – Feu nouveau
livre superbe d'entretiens d'une bruxelloise (mariée, décédée en 1971) avec le père Caffarel
épuisé mais trouvable en bibliothèque et achetable en 2^e main sur internet

*Voici, je me tiens à la porte et je frappe ;
si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte,
j'entrerai chez lui pour souper avec lui,
moi près de lui et lui près de moi. Ap 3, 20*

*Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous,
et que votre joie soit parfaite. Jn 15, 11*

Dans la vie mystique unitive, on se surprend à être passionné de
tout ! Comme

*L'oraison, c'est donner à Dieu **chaque jour** un temps où l'on se rend disponible à sa
parole et à son action dans le but d'être uni à lui dans toute sa vie.
Car Dieu appelle chacun de nous à son intimité divine.*

Rayonne à travers moi

Seigneur Jésus, inonde-moi de ton Esprit et de ta vie.
Prends possession de tout mon être
pour que ma vie ne soit qu'un reflet de la tienne.

Rayonne à travers moi, habite en moi,
et tous ceux que je rencontrerai
pourront sentir ta Présence auprès de moi.
En me regardant, ils ne verront plus que Toi seul, Seigneur!

Demeure en moi et alors je pourrai, comme Toi, rayonner,
au point d'être à mon tour une lumière pour les autres.
Lumière, Seigneur, qui émanera complètement de Toi.
C'est Toi qui, à travers moi, illuminera les autres.

Ainsi ma vie deviendra une louange à ta gloire,
la louange que tu préfères,
en te faisant rayonner sur ceux qui nous entourent.
Par la plénitude éclatante de l'amour que te porte mon coeur.
Amen.

Cardinal Newman

De users.skynet.be/prier/textes/PR0278.HTM

Ecole d'oraison : cinquième soirée

L'EVOLUTION DE L'ORAISON : DE LA MEDITATION A LA CONTEMPLATION

Jean de la Croix décèle trois signes qui annoncent ce passage :

1. L'ennui des choses spirituelles

La prière, la messe, la lecture spirituelle sont devenues ennuyeuses. L'expression *nuit des sens* correspond très bien à cet état d'esprit de l'âme.

En fait Dieu a déjà commencé à captiver le cœur de l'homme, mais celui-ci ne le perçoit pas de prime abord. On désire Dieu mais les moyens que l'on a utilisés jusqu'à présent ne satisfont plus, on est donc heureux et malheureux en même temps.

2. L'impression d'être dans l'erreur ou la tiédeur

« *Au temps des sécheresses de cette nuit sensitive, les spirituels endurent de grandes peines, non tant de leurs aridités que de la peur qu'ils ont de se perdre par ce chemin, pensant que le bien spirituel est tari pour eux et que Dieu les a délaissés.* » (Nuit Obscure I, 10, 1).

Si l'âme conserve au fond d'elle-même un sentiment de paix, même très vague et très enfoui, elle n'est pas en disgrâce devant Dieu, il ne s'agit que d'une purification en vue d'un plus grand bien.

3. L'incapacité de méditer

Dès qu'on s'adresse directement à Dieu, qu'on veut utiliser les psaumes comme prière, ... les mots perdent leur signification. « *Dieu commence à se communiquer à l'âme, non plus par le sens – comme Il le faisait auparavant par le moyen du discours qui composait ou divisait les notices – mais par l'esprit pur où il n'y a point de discours successifs* » (Nuit Obscure I, 9, 8). *Dieu commence à captiver le cœur non plus par des paroles mais par sa Personne qui se révèle sans paroles !*

À son entrée au monastère, Ste Marguerite-Marie se trouva perdue au milieu des rites et des formules latines qu'elle ne comprenait pas. Elle demanda alors à la maîtresse des novices de lui enseigner à prier. Celle-ci lui répondit: *Allez vous mettre devant Notre-*

Seigneur comme une toile d'attente devant un peintre. Ste Marguerite-Marie ne comprit pas tout de suite et tandis que, plus tard, elle réfléchissait au sens de ces paroles, elle entendit une voix intérieure qui lui dit: *Viens, je t'apprendrai.* À ce moment, rappelle-t-elle, Jésus s'approcha d'elle et lui apporta une grande paix. C'est lui qui penserait à tout.

La prière contemplative

Après avoir passé le stade de la méditation, la contemplation est un cœur à cœur avec Dieu, un échange du regard, une « sensation » que Dieu est là et que toute parole est désormais superflue car Dieu sait bien mieux que nous ce que nous avons à dire. Ce moment est tributaire parfois de nos distractions, de notre digestion, de notre sommeil, de tel ou tel état d'âme qui peuvent l'amoindrir ou même l'annihiler.

Il s'agit donc d'une *attention amoureuse* : on est présent à Dieu avec amour sans penser et sans parler.

Quelques conseils

- Cela a-t-il encore un sens de se préparer à la contemplation, p ex en récitant une prière vocale ou en lisant un texte qui peut servir de thème à la prière ?

Oui, tout simplement pour favoriser le recueillement et se soustraire aux distractions. La contemplation étant pure grâce de Dieu, il est évident qu'on ne la contrôle pas et qu'on ne commande pas ce regard sur Dieu sur la seule base de sa volonté ou sur le seul motif qu'on a déjà eu cette grâce par le passé. La méditation a aussi sa valeur, mais il faut ne pas avoir peur de la laisser tomber pour se livrer à la contemplation *si celle-ci survient.*

- Faut-il avoir des connaissances théologiques pour arriver à la contemplation ?

Non, les plus hauts sommets de la contemplation mystique peuvent être atteints par tout homme, toute femme qui reçoit la grâce divine.

- Il ne faut jamais absolutiser telle ou telle parole d'un mystique. Ils nous parlent souvent de ce qu'ils ont ressenti eux-mêmes. Il faut prendre leurs paroles, leurs écrits comme des balises. En les lisant, nous pouvons être aidés sur notre propre chemin d'oraison et reconnaître dans notre propre vie certaines choses qui correspondent à des intuitions que nous ressentons également.

- Certains ne passent jamais de la méditation à la contemplation. D'autres y arrivent, puis n'y arrivent plus. D'autres connaissent la prière contemplative pendant une partie de leur vie, puis celle-ci ne revient plus. Certains prient en état permanent de contemplation ...

Ce n'est pas cela qui est important. Jean de la Croix nous le dit lui-même ; « ***Au jour du jugement, nous serons uniquement jugés sur l'amour*** ».

Car ces états de prière n'ont qu'une finalité : nous faire grandir dans l'amour. Notre vie d'oraison chrétienne vise à nous unir au Christ, à nous faire toucher la Source de l'Amour pour mieux être amour nous-mêmes.