

Pourquoi et comment faire oraison ?

Père Camille ALLAIN

Ecole d'oraison, Soirée 2, le vendredi 15 janvier 2010

Paroisse de Saint Genis-Laval

Notre première rencontre nous a permis de voir comment découvrir la présence de Dieu en nous. Les premières pages de la Bible nous disent que Dieu nous a créés à son image, à sa ressemblance. Nous portons sa présence au fond de nous-mêmes, au fond de notre cœur. Dans l'oraison, il s'agit d'aller à la rencontre du Seigneur qui est présent en nous-mêmes. L'oraison repose sur la foi en cette présence de Dieu au plus profond de nous.

Le Père Caffarel aimait redire cette prière : « *O toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur, je veux vivre avec toi dans le fond de mon cœur.* » En nous, Dieu est chez lui. Il s'agit donc, dans l'oraison, de rencontrer le Seigneur présent au plus profond de notre cœur.

Saint Augustin disait : « *Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en toi.* » L'oraison nous permet de vivre ce repos de nous-mêmes en Dieu.

Ce soir nous allons essayer de répondre à deux questions : pourquoi faire oraison et comment s'y prendre pour vivre ce temps de rencontre avec Dieu.

1. Pourquoi faire oraison ?

1.1 Les évangiles nous disent que **Jésus lui-même faisait oraison**. Où qu'il soit, quoiqu'il fasse, Jésus est pleinement tourné vers son Père. De jour comme de nuit, sur la montagne, dans le Temple, au désert, au hasard de la route, il prie. Jésus a besoin de retrouver son Père. Par son exemple, il nous attire à sa suite, dans cette prière intérieure, dans cette oraison que nous adressons à Lui et à son Père, qui est aussi notre Père, sous la conduite de l'Esprit Saint.

1.2 **Le but de notre « école d'oraison »** est de nous montrer que Dieu appelle chacun d'entre nous à pratiquer l'oraison, que cette "oraison est chose facile, accessible à tous", et que nous n'avons pas besoin pour cela de dispositions particulières. Une seule condition est nécessaire : prendre la ferme décision de mettre la prière au cœur de notre vie, de donner du temps à Dieu chaque jour, parce que voulons l'aimer, et que nous désirons le rencontrer. Ensuite, comme Il est Amour et nous aime à la folie, malgré nos péchés, nous découvrirons qu'Il prend "les choses en main" et va tout nous apprendre. Il va purifier notre cœur, Il va nous façonner à son image.

Prendre conscience que Dieu nous attend à l'oraison, que nous comptons beaucoup à ses yeux, lui qui a inscrit notre nom sur la paume de ses mains (Isaïe 49,16). « Allons-nous le laisser nous attendre en vain ? » dit le Père Henri Caffarel, qui continue :

"Je voudrais, cher ami, qu'en allant à l'oraison vous ayez toujours la forte conviction d'être attendu : attendu par le Père, par le Fils et par l'Esprit Saint, attendu dans la Famille trinitaire. Où votre place est prête : rappelez-vous, en effet, ce que le Christ a dit : "Je vais vous préparer une place." Vous m'objecterez peut-être qu'il parlait du ciel. C'est vrai. Mais l'oraison, justement, c'est le ciel, du moins ce qui en est la réalité essentielle : la présence de Dieu, l'amour de Dieu, l'accueil de Dieu à son enfant.

Le Seigneur toujours nous attend.

Mieux : à peine avons-nous fait quelques pas que, déjà, il vient à notre rencontre. Souvenez-vous de la parabole : "Comme il était encore loin, son père l'aperçut, fut touché de compassion, courut se jeter à son cou et l'embrassa longuement." Et pourtant ce fils avait gravement offensé son père. Il n'empêche qu'il était attendu impatiemment." (Cent lettres sur la prière, 2000, pages 9 et 10).

1.3 Voici en illustration ce qu'écrivait encore le Père Henri CAFFAREL, fondateur des Equipes Notre-Dame puis de la maison de prière de Troussures, au Nord de Paris, où environ 25 000 personnes – laïcs, prêtres, religieuses, de tous âges – venues du monde entier, ont participé aux "semaines de prière" dans un silence complet. De nombreux témoignages relatent que dans leur vie spirituelle "il y a un 'avant' Troussures et un 'après' Troussures". André Sève, assomptionniste et journaliste, fut saisi par cette expérience de la semaine de prière et il a écrit ensuite son livre "Trente minutes pour Dieu" qui a aidé de nombreux chrétiens à entrer sur le chemin de la prière :

« **Cela change l'existence d'un homme de se rendre chaque jour au rendez-vous de Dieu [...]** Si, chaque jour, vous essayiez de vous entretenir avec lui, ou même tout simplement de vous exposer à son regard comme un drap déployé au soleil, je vous assure qu'il se passerait quelque chose. Oh ! rien de spectaculaire. Mais après quelques jours ou quelques semaines, vous remarqueriez du changement en vous : déjà moins d'inquiétude, plus de calme, de meilleurs rapports avec les autres. Très probablement aussi, en profondeur, une certaine joie de vivre. Et, surtout Dieu moins incertain.

Et si vous persévérez, vous ne tarderez pas à penser comme tant d'autres : "Je ne peux plus m'en passer ; ce temps quotidien réservé à Dieu est devenu pour moi une nécessité." Mais oui prier, c'est vital. Comme il est vital pour l'arbre de plonger ses racines en terre et pour les fleurs coupées d'avoir leurs tiges dans l'eau. Comme il est vital pour tout homme de respirer, de manger, de dormir. La prière nourrit l'âme. »

Père Henri Caffarel¹

1.4 A cet appel général à l'oraison s'ajoutent des **raisons particulières à chacun d'entre nous**. Ces raisons sont aussi multiples que les personnes qui s'intéressent à l'oraison : chacun les trouvera en lui-même, en recherchant dans sa vie ce qui le conduit à se tourner vers l'oraison. Cette forme de **prière silencieuse** apparaît alors comme une résultante d'un chemin de vie et une étape de notre évolution spirituelle. La réflexion révélera dans cette progression notre part d'initiative et l'action souveraine de la Providence.

Nous pouvons pour cela utilement nous poser ces questions : « Pourquoi en suis-je venu à m'intéresser à la pratique de l'oraison ? » et « A quoi cela peut-il me conduire personnellement ? ».

Chercher la réponse à ces questions, c'est chercher le projet de Dieu sur soi et la manière dont Il nous appelle intérieurement et dans les circonstances de la vie. **La pratique de l'oraison trouve alors son sens dans cette histoire personnelle où Dieu nous accompagne et nous propose ce rendez-vous d'amour quotidien qu'est l'oraison.**

En ce sens **l'oraison nous révèle l'amitié de Dieu** : elle cultive cette amitié qui nous ouvre à l'amour infini de Dieu pour chacun de nous.

2. Comment faire oraison ?

"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'essouffent, leur action devient cymbale sonore et même leur pratique religieuse, quand elle existe, se dessèche."

Jean-Paul II, 29 septembre 1982

Dans le chapitre 4 de "Je veux voir Dieu", le Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus insiste sur la diversité des méthodes pour faire oraison en fonction des tempéraments et des dispositions de chacun. "Suivant les tempéraments, ce commerce d'amitié prendra une forme intellectuelle, affective ou même sensible" (page 58). Ainsi, nous pouvons nous tourner vers Dieu par une réflexion profonde, par la contemplation d'une icône, par la récitation attentive d'une prière, la méditation d'une parole d'Évangile... etc.

Et cette diversité se complète, chez une même personne, par l'adaptation aux « formes mouvantes de nos dispositions ». La tristesse, la joie, les préoccupations, la maladie ou seulement la fatigue [...] diversifieront ce commerce qui doit toujours rester sincère et vivant pour réaliser sa définition de commerce d'amitié ».

S'ajoutent à cela les contraintes extérieures auxquelles nous devons adapter notre vie d'oraison et son exercice concret.

"Indépendante des formes extérieures déterminées d'avance, l'oraison ne connaît d'autre loi que la libre expression de deux amours qui se rencontrent et se donnent l'un à l'autre." ("Je veux voir Dieu", page 59).

¹ Père Henri CAFFAREL, "L'oraison, jalons sur la route", Parole et Silence, 2006, pages 5 et 6

Nous allons commencer par une série de conseils pratiques puis nous développerons comment entrer dans l'oraison, comment rester en oraison, comment faire lorsque nous sommes distraits...

2.1. Conseils pratiques pour faire oraison²

Voici une série de conseils pratiques pour faire oraison :

2.1.1. Temps nécessaire pour faire oraison : une demi-heure au minimum chaque jour

Les maîtres en oraison recommandent de consacrer au minimum une demi-heure quotidienne à l'oraison. Bien sûr, au début, vous n'allez peut-être consacrer que dix minutes à l'oraison, ou quinze... Ce n'est pas gênant, il y a une progressivité à respecter, sachant que c'est le Seigneur Jésus qui vous conduira peu à peu à allonger votre oraison. Comme nous l'avons dit, faisons-lui confiance de façon absolue.

Les maîtres en oraison insistent aussi sur la régularité : l'oraison doit être quotidienne. Elle doit figurer dans les priorités de la journée du chrétien cherchant à vivre en relation étroite avec Jésus.

Voici ce qu'écrit le Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus³:

- « Il ne faudrait pas considérer l'oraison comme un exercice accessoire ; il faut la mettre dans sa vie comme une activité que l'on estime, sinon aussi essentielle chaque jour que le sommeil et le repos, du moins comme un exercice très utile ».
- « Il semble que, si l'on veut que l'oraison ait une certaine influence sur la vie, il faut arriver à une demi-heure ».

Ces deux citations rappellent les bases essentielles de notre nature humaine pour qu'elle nourrisse son âme de la présence du Dieu vivant. Elle doit commencer par inscrire un rythme quotidien dans sa biologie.

2.1.2. Choisir le bon moment de la journée

Il est vivement recommandé de choisir le bon moment dans la journée pour faire oraison. Mieux vaut que ce moment soit le même chaque jour, pour que cette régularité s'inscrive dans notre rythme de vie et devienne une habitude.

Si nous sommes du matin, prévoyons l'oraison le matin en nous levant. La maison est tranquille, le téléphone ne sonne pas et nous pouvons faire oraison.

Si nous sommes du soir, réservons un moment dans la soirée pour l'oraison.

Si nous sommes une mère de famille ayant du temps quand ses enfants sont à l'école, réservons du temps par exemple en début d'après-midi, en prenant soin de couper le téléphone pour ne pas être dérangée...

2.1.3. Trouver un lieu calme

L'oraison étant un temps de prière en cœur à cœur avec Dieu, la tranquillité et le silence sont indispensables, nous ne devons pas être dérangés. Jésus nous recommande de "*fermer la porte de la chambre et de prier dans le secret.*"

Jésus lui-même, quand il prie son Père, s'isole sur une hauteur ou prie au milieu de la nuit, ou tôt le matin.

² Nous nous sommes inspirés du livre du Père Jacques PHILIPPE, "Du temps pour Dieu", chapitre "Les conditions matérielles de la prière", Editions des Béatitudes, 1992, pages 93 et suivantes.

³ Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, "Au souffle de l'Esprit", Editions du Carmel, 1993, chapitre "L'oraison au quotidien", pages 146-147

2.1.4. Chercher une bonne attitude corporelle pendant l'oraison

Il est nécessaire de trouver une attitude corporelle qui nous permette de tenir la demi-heure d'oraison sans être mal à l'aise. Nous devons nous sentir bien, car c'est une rencontre d'amitié, de cœur à cœur avec Jésus, comme un rendez-vous d'amour avec la personne aimée plus que toute autre.

Il faut rechercher une position tenable dans la durée mais qui ne conduise pas à l'assoupissement : fauteuil ou chaise pour nous asseoir, petit banc de prière, coussin ferme sur lequel on peut s'agenouiller... selon nos préférences. Une attitude ferme, éveillée, le corps ou le dos plutôt droits, la tête droite, sont préférables pour éviter l'endormissement, surtout si nous sommes fatigués. Mais ne nous sentons pas coupables si, certains jours, nous nous assoupissons. Dieu est amour et nous aime à la folie, y compris quand nous nous endormons ! Il est arrivé à sainte Thérèse de l'Enfant Jésus de s'endormir pendant son oraison !

A chacun de trouver son attitude, le lieu adéquat, de rechercher l'heure ou le moment qui lui conviennent pour inscrire l'oraison dans sa vie. Pour cela on renoncera à une autre activité, on prendra éventuellement un peu sur le temps de sommeil... L'essentiel est de trouver un espace de disponibilité rien que pour Dieu, car faire oraison est d'abord décider de donner à Dieu un temps chaque jour.

L'intimité avec Dieu réalisée pendant l'oraison doit se poursuivre au cours de la journée : pensons à Dieu, ne serait-ce qu'un court instant, en travaillant manuellement, en conduisant, en nous rendant à pied au marché... C'est absolument recommandé puisque Jésus nous dit de "*prier sans cesse*" (Luc 18, 1). Prier, penser à Dieu, faire des actes de foi nous mettent en contact du Seigneur mais ne peuvent remplacer le temps qu'il faut Lui consacrer exclusivement, pour Lui seul, c'est-à-dire l'oraison qui nous met en contact avec Lui, pour Lui, par amour pour Lui.

2.2. Comment me préparer à l'oraison

Dans l'oraison, nous entrons en relation avec Dieu présent au plus profond de nous par l'acte de foi renouvelé en sa présence. Mais cet acte de foi n'est pas facile à tenir pendant le temps d'oraison car notre imagination et nos préoccupations vont sans arrêt nous emmener vers d'autres sujets, vers ce qui nous attend à la maison, au travail. Au début du temps d'oraison, il est nécessaire de calmer notre esprit, de quitter nos activités quotidiennes, afin de nous préparer à cette rencontre avec Jésus présent en nous.

Avant de commencer l'oraison, pensons à invoquer l'Esprit Saint : « L'Esprit de Dieu repose sur moi, l'Esprit de Dieu m'a consacré... »

Plusieurs moyens, plusieurs méthodes sont possibles pour entrer en oraison.

2.2.1 - le "signe de croix" : nous pouvons entrer dans le temps d'oraison par le signe de croix qui est une prière extraordinaire. Il est vivement recommandé de le prononcer très lentement, avec le plus de foi possible. Nous commençons par nous mettre dans une attitude de foi profonde, nous pouvons pour cela nous agenouiller, puis nous entamons le signe de croix avec notre main qui monte lentement vers notre front, en pensant très fort au Père qui nous aime et que nous venons rencontrer, puis nous maintenons les doigts sur le front pendant le temps de cet acte de foi en notre Père. Nous faisons ensuite descendre lentement notre main sur notre poitrine, en pensant très fort et en faisant un acte de foi en son Fils Jésus, notre Seigneur, notre Dieu et notre Sauveur. Nous maintenons la main sur la poitrine pendant cet acte de foi, puis allons doucement avec la main sur l'épaule gauche, dans un acte de foi profond en le Saint Esprit. Ensuite, nous allons avec la main sur l'épaule droite en disant "Amen" avec foi, dans une communion profonde avec le Père, le Fils et le Saint-Esprit.

2.2.2 - la méditation d'un texte d'Évangile. Nous allons prendre un texte d'Évangile, le lire attentivement, le méditer, nous imaginer dans le récit, nous dire que Jésus nous parle, qu'il est là à côté de nous, de la même manière qu'il était présent aux hommes de son temps. Peu à peu, nous entrons dans l'acte de foi en sa présence, à côté de nous, en nous. Nous quittons la réflexion pour vivre la foi en sa présence, bien que nous ne le voyons pas. **La méditation s'arrête alors et, insensiblement, nous entrons en oraison.** Nous sentons qu'il ne faut plus réfléchir mais croire, croire qu'il est là, au plus profond de moi. Nous sentons confusément qu'il faut rester dans cet acte de foi qu'il nous faudra peut-

être renouveler de temps en temps : « Jésus, je crois que tu es là, Jésus je t'aime, Jésus, je suis à toi... »

Notre cardinal Philippe BARBARIN nous disait en novembre 2004, lors de la deuxième soirée de l'école d'oraison à la cathédrale⁴ :

« Ce qui est majeur, essentiel, vital, c'est qu'il faut suivre l'Évangile de près. Je suis consterné de voir qu'il est si peu connu. Tant que nous n'aurons pas une **connaissance intérieure** des Évangiles, nous ne serons pas proches du Christ...

... Je demande que, dans la semaine, on prenne toujours un temps long - une demi-heure au moins - pour lire et méditer l'Évangile du dimanche suivant. On peut rajouter des chants, des enfants de chœur..., ce n'est pas cela qui rendra la Messe plus vivante. C'est d'y participer activement en lisant et **méditant à l'avance l'Évangile que l'on va entendre**, de prier pour ceux qui vont nous l'expliquer, d'interroger ou de remercier le prêtre sur le fond de son homélie... S'il voit que son peuple vit de la Parole de Dieu, il en sera heureux.

C'est pour moi le point de renouveau le plus fondamental de notre diocèse. On n'a jamais réveillé l'Église qu'avec l'Évangile... »

Le Père Pierre DESCOUVEMONT disait aux équipiers Notre-Dame⁵ :

"Allez à l'oraison la tête pleine... de lectures d'Évangile, de lectures spirituelles. Les monastères ont tous une bibliothèque : les moines lisent pour prier. Le Curé d'Ars avait une bibliothèque de 450 livres. Pour les équipiers Notre-Dame (nous ajoutons : pour tous les chrétiens), deux points concrets d'effort sont à juxtaposer : lecture spirituelle et oraison. Pourquoi beaucoup de chrétiens ont-ils du mal à faire oraison ? Parce qu'ils ont la tête vide ! Il faut radoter, Lui dire des choses banales. Le Seigneur n'a que faire des belles phrases. Dans vos rendez-vous d'amour, vous ne cherchez pas à faire de belles phrases ! Si vous saviez la simplicité de mes oraisons ! Je radote ! *"En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit."* Je le dis et le redis je ne sais combien de fois. De temps en temps, le Seigneur me donne une lumière mais c'est en prime. **C'est un rendez-vous d'amour.** C'est fondamental de ne pas chercher des bénéfices immédiats. Emmagazinez des lectures spirituelles."

2.2.3 - la "prière du cœur" : les orthodoxes ont l'habitude de répéter "*Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur !*" C'est la prière du cœur du "pèlerin russe", qui le conduit à multiplier l'acte de foi en Jésus Fils de Dieu Sauveur du monde. Nous pouvons, en début du temps consacré à l'oraison, répéter lentement avec le plus d'attention possible cette prière du cœur : "*Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur !*" Cette phrase, dans laquelle le nom de Jésus est mentionné, répétée avec le plus de foi et d'attention possible, nous met en présence de notre Seigneur. **Peu à peu, nous ressentons qu'il est là**, qu'il a répondu à notre appel et que nous lui donnons ce temps par amour pour lui et pour nous laisser aimer par lui.

2.2.4 - Dire le "Notre-Père" tout doucement, avec la plus grande foi possible, en se concentrant sur les phrases, est une autre porte magnifique à l'oraison. A partir du moment où nous disons "tu" au Seigneur, nous sommes avec Lui de façon certaine, par la foi, même si nous le voyons pas. Il est là, je suis en sa présence, Il m'aime et je l'aime, je reste en sa présence.

2.2.5 - Le chapelet et le rosaire : le chapelet, par la récitation lentement et avec foi du Notre-Père et de "Je te(vous) salue, Marie", est une porte d'entrée magnifique vers l'oraison lorsque ces prières sont dites avec foi. Un simple Notre-Père, juste commencé et non terminé, conduit certains priants à entrer en contemplation tellement les phrases sont fortes et nous introduisent directement dans la relation à Dieu.

Les mystères du Rosaire nous proposent de méditer la vie de Jésus et nous conduisent à lui. Les différents jours de la semaine nous permettront de méditer les mystères joyeux de l'Annonciation et de la naissance de Jésus (lundi et samedi), les mystères douloureux de la Passion de Jésus (mardi et vendredi), les mystères lumineux (baptême de Jésus, Noces de Cana, Annonce du Royaume, Transfiguration et Institution de l'Eucharistie) le jeudi, les mystères glorieux (Résurrection, Ascension, Pentecôte, Assomption de Marie et son couronnement dans le ciel) le mercredi et le dimanche. Ces

⁴ Cathédrale Saint-Jean, 12 novembre 2004.

⁵ Père Pierre DESCOUVEMONT, Conférence sur l'oraison au rassemblement des responsables d'équipes et conseillers spirituels, Régions "Alpes et Suisse" et "Vallée du Rhône", Chaponost, 15 octobre 2005

mystères sont des portes d'entrée extraordinaires vers l'humanité du Christ, pour entrer en relation avec Lui, en cœur à cœur. C'est avec le chapelet que Thérèse d'Avila et Thérèse de Lisieux faisaient oraison.

2.2.6 - Contempler une icône, une image. Regarder le visage du Christ dans une icône, penser avec foi qu'il est là en face de moi, qu'il me regarde, qu'il m'aime, que je veux répondre à son amour, est une autre porte d'entrée magnifique vers l'oraison. Dans la rencontre avec le jeune homme riche, "Jésus fixa son regard sur lui et l'aima." (Marc 10, 21)

2.2.7 - Ecouter un chant ou une musique... selon notre tempérament, selon la ou les portes d'entrée qui nous conviennent pour démarrer l'oraison.

2.2.8 - Adorer le Christ ressuscité dans l'Eucharistie, devant le Saint Sacrement. Nous pouvons Lui dire : "Je viens vers toi, je t'aime, je crois en ta présence. " Nous pouvons Le regarder, nous perdre en Lui, nous donner à Lui...

Le Père Henri CAFFAREL conseillait de bien commencer l'oraison, en prenant un bon départ :⁶

"Une image me vient à la mémoire, qui me rappelle de vieux souvenirs, du temps que j'étais jeune : coureurs, nous étions là sur la ligne, penchés en avant, prêts à la détente. C'est vrai de l'oraison comme de la course : il importe de prendre un bon départ. Faute de quoi, au bout de cinq minutes, on se trouve tout étonné d'être à genoux : le corps est venu à la prière tandis que la pensée est restée aux affaires ou à la rêverie.

Je vous engage donc vivement à veiller aux gestes et attitudes du début de l'oraison. Une gémulation bien faite, acte de l'âme autant que du corps, une attitude physique nette et forte d'homme éveillé, présent à soi-même et à Dieu ; un signe de croix lent, chargé de sens. Lenteur et calme sont d'une grande importance pour rompre le rythme précipité et tendu d'une vie aussi affairée que la vôtre. Quelques instants de silence : comme un coup de frein. Ils contribueront à vous introduire au rythme de l'oraison et à opérer les ruptures nécessaires avec les activités précédentes. Il peut être bon aussi de réciter une prière vocale, très lentement, à mi-voix.

Veillez aux attitudes intérieures plus encore qu'à celles du corps...

Et puis, ne manquez pas de demander la grâce de l'oraison car, je vous l'ai déjà dit, l'oraison est un don de Dieu avant d'être une activité de l'homme. Appelez humblement l'Esprit Saint, il est notre maître à prier."

2.3 Etablir une relation personnelle "Je-Tu" avec Dieu

"Dès le début de l'oraison, je vous invite à entrer en relation personnelle avec le Christ.

Il vous est sûrement arrivé, au cours d'une rencontre avec un ami, de constater que ni lui ni vous n'étiez attentifs l'un à l'autre, au moi profond de l'autre.

A l'inverse, en d'autres circonstances, vous avez certainement fait l'expérience d'une relation en profondeur : une communication vraie entre le moi profond de l'un et le moi profond de l'autre s'établissait, même si les propos étaient banals, même si marchant côte à côte vous gardiez le silence.

Cette relation profonde, je l'appelle relation 'Je-Tu'. C'est l'essence de l'oraison. Elle est présence à Jésus Christ présent à moi. Je dis Jésus Christ plutôt que Dieu, parce que c'est par lui et en lui que Dieu entre rapport avec nous et nous avec lui.

C'est tout autre chose que de seulement penser au Christ (il a fait ceci ; il a fait cela ; il est bon ; il est tout puissant...). Cette relation Je-il – qui n'est pas à proprement parler une relation – est celle de l'homme qui étudie, non celle de l'homme qui prie.

Souvent, il faut peiner pour actualiser cette relation Je-Tu avec le Christ : nous n'arrivons pas à nous tourner vers lui, à établir le contact. Il faut nous arracher à tout ce dans quoi nous sommes immergés, englués, et c'est difficile.

Et pourtant cette relation Je-Tu est en nous depuis le baptême, mais enfouie. Il s'agit de l'éveiller, de la dégager, de l'approfondir.

⁶ Père Henri CAFFAREL, "L'oraison, jalons sur la route", Editions Parole et Silence, 2006, pages 19 à 21.

Vous y parviendrez, peu à peu, en prenant le pli de vous adresser au Christ directement, dès le début de l'oraison : "Seigneur, je le sais, tu m'attends et tu m'entends ; tu me regardes avec un ardent amour", "Je suis sûr que tu te réjouis de ma venue", "Je crois que tu me veux heureux au cours de cette rencontre...", "Fais-moi comprendre ce que tu en attends..."

L'oraison sera alors relation vivante avec le Christ."

Père Henri Caffarel^{7[6]}

2.4. Pendant l'oraison, me tenir en présence de Jésus

Pour Guido Stinissen, **toute l'oraison consiste à demeurer sous le regard de Dieu**. Il s'agit de rencontrer le « Bon Jésus », selon l'expression de sainte Thérèse d'Avila, autrement dit de considérer longuement l'humanité du Christ. Elle recommandait aux religieuses de son couvent d'Avila de trouver une compagnie dans l'oraison et quelle meilleure compagnie pourrait-il y avoir que celle du Maître lui-même – Jésus !

Elle conseille :

« Si vous vous habituez à le considérer près de vous,
s'il voit que vous faites cela avec amour
et que vous vous appliquez à lui plaire,
vous ne pourrez plus vous en débarrasser »

Pour lui tenir compagnie, poursuit-elle, il suffit de lui parler simplement :

« Etes-vous dans la joie ?
contemplez le ressuscité ;
êtes-vous sous le poids de la tristesse et de la douleur ?
regardez-le au jardin des oliviers. »

La sainte poursuit :

« Ce que je vous demande,
c'est de porter le regard de votre âme sur Lui
qu'est-ce qui peut vous empêcher de l'élever,
ne serait-ce qu'un instant, vers ce Seigneur ? »

Ce regard de foi vers Jésus est toujours possible pour chacun de nous.

C'est vers Lui et autour de Lui que s'établira notre esprit tout au long de l'oraison.

Dès lors, comment entrer et demeurer en présence de Jésus ?

Il s'agit de focaliser notre attention sur sa personne. Nous ne pouvons y réussir complètement sans l'aide de Dieu, mais il nous demande seulement de faire le premier pas, de signifier concrètement l'acte de foi.

Dès lors, chacun choisira ce qui lui convient le mieux. Lorsque la foi faiblit nous pouvons dire des phrases d'amour pour Jésus telles que : "Jésus, je t'aime... Jésus mon amour ...Jésus, je crois en toi... Jésus, je crois que tu es là...". Ignace de Loyola répétait tout simplement avec amour : "Jésus, Jésus...". Et lorsque nous sentons que la parole devient superflue et que notre esprit est saisi par la présence de Dieu, que nous ne voyons pas mais qui est bien présent dans cette relation d'amour avec lui, arrêtons de parler, laissons-nous aimer par Lui, laissons notre esprit être saisi par Lui, aimons-le dans le silence. Toute parole, toute pensée deviennent impossibles, nous sentons vraiment que nous sommes appelés au silence, mais un silence où nous sommes deux. C'est l'état de contemplation, une grâce qui est donnée par Dieu, de façon régulière ou de temps en temps, souvent quand nous ne nous y attendons pas. Sachons le remercier ensuite, tout en sachant qu'une oraison difficile, sèche, pendant laquelle la volonté a souffert pour que nous restions en prière, est très précieuse pour Dieu et qu'il agit peut-être autant ou plus que lors d'une oraison facile.

Jésus est le seul médiateur pour l'oraison. C'est lui qui nous conduit au Père et à l'Esprit Saint. Dans l'oraison, nous pouvons aimer Jésus, nous pouvons aimer le Père, nous pouvons aimer l'Esprit Saint. Nous pouvons nous adresser à eux, leur dire que nous les aimons, nous pouvons nous donner à eux, en renouvelant le don de nous-même.

^{7[6]} "L'oraison. Jalons sur la route : anthologie", Parole et Silence, 2006, pages 21 à 23

Nous devons toujours rechercher la proximité du Christ dans son humanité : Il est en effet l'Ami véritable qui nous précède et nous accompagne sur le chemin de l'oraison et nous ouvre le chemin de Vie.

2.5. Me rappeler le primat de l'action divine dans l'oraison

"Ce qui compte dans l'oraison, ce n'est pas tant ce que nous faisons que ce que Dieu fait en nous pendant ce temps." (Père Jacques PHILIPPE, page 56)

Faisons confiance à Dieu, ne nous préoccupons pas de ce que nous faisons ou ressentons. La certitude absolue est la suivante : Dieu est là et il nous aime, quelle que soit la manière dont se déroule l'oraison. C'est pour cela que nous avons insisté sur la fidélité quotidienne à l'oraison. Vouloir aimer Dieu, c'est Lui donner du temps chaque jour, de la même manière que vouloir aimer sa femme ou son mari, c'est lui donner du temps chaque jour.

2.6. Et aussi le primat de l'amour : aimer Dieu en me laissant aimer par Lui

"Dans l'oraison, ce qui compte ce n'est pas de penser beaucoup mais d'aimer beaucoup."
Sainte Thérèse d'Avila

Nous essayons d'aimer Dieu dans l'oraison. Aimer Dieu, c'est d'abord lui donner ce temps gratuit de l'oraison. Il est là, il est présent et il nous aime. Aimer Dieu, c'est donc se laisser aimer par Dieu. "Se laisser aimer par lui suppose qu'on accepte de ne rien faire, de n'être rien. Notre premier travail dans l'oraison, c'est cela : non pas penser, offrir, faire des choses pour Dieu, mais nous laisser aimer par lui comme des tout-petits. Laisser à Dieu la joie de nous aimer. Cela est difficile, parce que cela suppose que l'on croie dur comme fer à l'amour de Dieu pour nous. Cela sous-entend aussi que nous consentions à notre pauvreté. Nous touchons là quelque chose d'absolument fondamental : il n'y a pas d'amour vrai pour Dieu qui ne soit établi sur la reconnaissance de l'absolue priorité de l'amour de Dieu pour nous, qui n'ait pas compris que, avant de faire quoi que ce soit, nous avons d'abord à accueillir. *"En ceci consiste l'amour, nous dit saint Jean, ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est lui qui nous a aimés en premier."* (1 Jean 4, 10) A l'égard de Dieu, le premier acte d'amour, et ce qui doit rester à la base de tout acte d'amour, c'est cela : croire que nous sommes aimés, nous laisser aimer." (Père Jacques PHILIPPE, pages 60 et 61)

"Dieu n'a pas besoin de nos œuvres, mais il a soif de notre amour".
Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus

"L'oraison est fondamentalement cela : nous tenir en la présence de Dieu pour laisser Dieu nous aimer."

Père Jacques PHILIPPE, page 61

"L'oraison ne consiste pas à beaucoup prier, mais à beaucoup aimer".
Saint Jean de la Croix

2.7. Remercier Dieu et le louer Dieu en fin d'oraison

A la fin du temps d'oraison, pensons à remercier et à louer Dieu.

Demandons-Lui la grâce de l'oraison quotidienne et celle de demeurer autant que possible en Sa présence le reste du temps. Pour cela, nous pourrions imaginer Jésus à nos côtés dans la journée ou trouver une courte prière à dire souvent dans le secret. Là encore, chacun cherchera ce qui lui convient.

Nous pouvons aussi penser à Jésus présent non seulement au plus profond de nous, mais aussi au plus profond de chacune des personnes que nous rencontrons. Aimer notre prochain, c'est également aimer Jésus présent en lui.