

Il est difficile de faire oraison : que puis-je faire? Conseils pratiques

Maria Luisa MURATORI
Ecole d'oraison St Genis Laval
Soirée 4, Vendredi 29 janvier 2010

INTRODUCTION

Ce soir nous abordons peut-être le thème le plus facile de l'école d'oraison. "Il est difficile de prier, que puis-je faire", pas besoin d'explications pour comprendre le titre, on voit de quoi il s'agit.

Je ne sais pas si vous éprouvez les mêmes difficultés que moi... On va voir...

Hier soir, j'ai décidé qu'aujourd'hui je ferais oraison à 8h.

Si aujourd'hui à 8 heures je décide de commencer par faire autre chose et de ne prier qu'après, il y a 90% de chances que je n'y arrive plus. Le RDV chez le dentiste, les courses, le repas à préparer, la lessive à étendre, les mails urgents qui réclament une réponse, la réunion à la paroisse, bref... il y a de bonnes chances que je me retrouve après le dîner, à devoir choisir entre un moment de détente et l'oraison.

Et quand je m'installe enfin dans un coin tranquille, devant une icône, une bougie, en présence de Dieu., après avoir lu un passage d'Evangelie... me voilà bien vite assailli de distractions : des soucis de famille, une réunion importante au travail, l'emploi du temps de demain, un menu d'anniversaire, autant de choses à déposer aux pieds du Seigneur, d'intentions à lui confier, tout en m'abandonnant à sa providence qui me donnera le nécessaire au temps voulu.

"Seigneur, elle est bien pauvre ma prière, pourtant, je ne veux prendre ce temps que pour toi". Pour me recueillir, je reprends mon passage d'Evangelie, je dis "Jésus, je crois que tu es là, que tu m'attends, que tu m'aimes..." ...Et je finis par m'endormir profondément...

Et j'exagère à peine! ...

Eh oui, il est difficile de prier. D'abord de trouver du temps et de s'y tenir. Ensuite de persévérer malgré les distractions, malgré la sécheresse, malgré les soucis, malgré le sommeil.

Jésus lui-même nous le dit dans l'Evangelie : "Jusqu'à présent, le Royaume des Cieux souffre violence, et les violents s'en emparent" (Matthieu 11,12), et encore : "par votre persévérance, vous sauverez vos âmes." (ou dans une autre traduction : c'est par votre persévérance que vous obtiendrez la vie) (Luc 21,19)

LE COMBAT DE LA PRIERE

Le catéchisme de l'Eglise Catholique (CEC) a une partie entière, la quatrième, dédiée à la prière (C'est un véritable bijou que je vous invite à lire!) Dans le troisième chapitre "La vie de prière", l'article 2 s'intitule "Le **combat** de la prière".

Nous pouvons y lire ceci :

CEC 2725 : La prière est un don de la grâce et une réponse décidée de notre part. Elle suppose toujours un effort. Les grands priants de l'Ancienne Alliance avant le Christ, comme la Mère de Dieu et les saints avec Lui nous l'apprennent : la prière est un combat.

Dans la bible, dès le livre de la Genèse, on nous présente l'histoire d'un homme qui lutte¹ : CEC 2573 : "Jacob lutte toute une nuit avec "quelqu'un de mystérieux qui refuse de révéler son nom mais le bénit avant de le quitter à l'aurore. La tradition spirituelle de l'Eglise a retenu de ce récit le symbole de la prière comme combat de la foi et victoire de la persévérance". La Bible de Jérusalem met en note : "Jacob s'accroche à Dieu, lui force la main pour obtenir une bénédiction. La scène a pu devenir l'image du combat spirituel et de l'efficacité d'une prière instante".

UN COMBAT D'AMOUR

Mais ne sous laissons pas effrayer. Si la vie chrétienne et la prière sont un combat, rappelons-nous que ce combat est un combat d'amour et que **nous ne sommes pas seuls**. CEC 2742 : " Vivez dans la prière et les supplications ; priez en tout temps dans l'Esprit, apportez-y une vigilance inlassable et intercédez pour tous les saints " nous dit saint Paul (Ephésiens 6, 18). Cette ardeur inlassable ne peut venir que de l'amour. Contre notre pesanteur et notre paresse, le combat de la prière est celui de l'amour humble, confiant et persévérant.

Avant de considérer les difficultés une par une, comme trouver du temps, les distractions, la sécheresse... prenons le temps de nous rappeler que l'oraison est un rendez-vous d'amour et que nous ne sommes pas seuls dans ce combat, dans les difficultés.

Avant d'être un combat d'amour, l'oraison est un rendez-vous d'amour, la rencontre de deux amours qui se cherchent et l'amour de Dieu est toujours premier.

CEC 2567 : Dieu, le premier, appelle l'homme. Que l'homme oublie son Créateur ou se cache loin de sa Face, qu'il coure après ses idoles ou accuse la divinité de l'avoir abandonné, le Dieu vivant et vrai appelle inlassablement chaque personne à la rencontre mystérieuse de la prière. Cette démarche d'amour du Dieu fidèle est toujours première dans la prière, la démarche de l'homme est toujours une réponse. Au fur et à mesure que Dieu se révèle et révèle l'homme à lui-même, la prière apparaît comme un appel réciproque.

Le Père Caffarel poursuit dans le même sens "*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. [...] Le Seigneur toujours nous attend. Mieux : à peine avons-nous fait quelques pas que, déjà, il vient à notre rencontre.*"²

Saint Jean de la Croix nous le rappelle aussi : "Il faut savoir que si l'âme cherche Dieu, son Bien-Aimé qui est Dieu la cherche elle-même avec infiniment plus d'amour."³

Non, dans l'oraison, nous ne sommes pas seuls, nous pouvons compter sur l'amour du Dieu Trinité qui nous attend, nous pouvons aussi compter sur l'aide de **l'Esprit Saint**.

PRIER AVEC L'ESPRIT SAINT

¹ "Cette même nuit, il se leva, prit ses deux femmes, ses deux servantes, ses onze enfants et passa le gué du Yabboq. Il les prit et leur fit passer le torrent, et il fit passer aussi tout ce qu'il possédait. Et Jacob resta seul. Et quelqu'un lutta avec lui jusqu'au lever de l'aurore. Voyant qu'il ne le maîtrisait pas, il le frappa à l'emboîture de la hanche, et la hanche de Jacob se démit pendant qu'il luttait avec lui. Il dit : Lâche-moi, car l'aurore est levée, mais Jacob répondit : Je ne te lâcherai pas, que tu ne m'aies béni. Il lui demanda : Quel est ton nom ? - Jacob, répondit-il. Il reprit : On ne t'appellera plus Jacob, mais Israël, car tu as été fort contre Dieu et contre tous les hommes et tu l'as emporté. Jacob fit cette demande : Révèle-moi ton nom, je te prie, mais il répondit : Et pourquoi me demandes-tu mon nom ? et, là même, il le bénit. Jacob donna à cet endroit le nom de Penuel, car, dit-il, j'ai vu Dieu face à face et j'ai eu la vie sauve." Genèse 32, 23-31

² Père Henri Caffarel, *Présence à Dieu. Cent lettres sur la prière*, Parole et Silence, 2000, pages 9 et 10. Cité également dans "Prier 15 jours avec Henri Caffarel", Jean Allemant, Nouvelle Cité, 2002, pages 38 et 39

³ VF 3, VII

Le CEC l'exprime de façon quelque peu négative, si j'ose dire... : CEC 2627 : Ceux qui cherchent Dieu par la prière se découragent vite parce qu'ils ignorent que la prière vient aussi de l'Esprit Saint et non pas d'eux seuls.

Heureusement le CEC se rattrape avec du positif un peu plus loin : CEC 2670 : Chaque fois que nous commençons à prier Jésus, c'est l'Esprit Saint qui, par sa grâce prévenante, nous attire sur le Chemin de la prière. Puisqu'il nous apprend à prier en nous rappelant le Christ, comment ne pas le prier lui-même ? C'est pourquoi l'Église nous invite à implorer chaque jour le Saint Esprit, spécialement au commencement et au terme de toute action importante.

Saint Paul aussi l'exprime au positif ! "L'Esprit aussi vient en aide à notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut, mais l'Esprit lui-même intercède pour nous en gémissements inexprimables" (Romains, 8, 26-27).

C'est pourquoi il est bon de commencer l'oraison en appelant l'Esprit Saint. Je demande à l'Esprit Saint de venir m'aider à faire oraison. Viens Esprit Saint, viens Père des pauvres, viens Esprit d'amour; viens prier en moi, viens embraser mon cœur, viens le tourner vers Jésus et le fixer en lui.

PRIER AVEC JESUS

Quand nous prions, que nous allons vers Dieu, la première chose à faire, c'est de trouver le Christ **Jésus** pour qu'il nous apprenne à prier, qu'il nous mette sous l'action de l'Esprit Saint comme lui, afin que nous disions les mots qu'il veut, que nous ayons les intentions qu'il veut.⁴

CEC 2601 : " Un jour, quelque part, Jésus priait. Quand il eut fini, un de ses disciples lui demanda : Seigneur, apprends-nous à prier " (Luc 11, 1). N'est-ce pas d'abord en contemplant son Maître prier que le disciple du Christ désire prier ? Il peut alors l'apprendre du Maître de la prière. C'est en contemplant et en écoutant le Fils que les enfants apprennent à prier le Père.

Écoutons sainte Thérèse d'Avila : "Croyez-moi, ne négligez rien pour n'être jamais sans un ami si fidèle. 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, comme on dit, vous en débarrasser.

Pour lui tenir compagnie, il n'y a pas à chercher de grandes pensées, ni à s'embarrasser de belles formules. Il suffit de lui parler simplement :

Etes-vous dans la joie? Contemplez-le ressuscité... Etes-vous sous le poids de la tristesse et de la douleur? Regardez-le au jardin des Oliviers... Parlez-lui alors non au moyen de prières toutes faites, mais en lui disant la prière qui remplit votre cœur.

Le même Seigneur, qui a dit qu'il est la voie, a dit aussi qu'il est la lumière et que personne ne peut aller à son Père si ce n'est par Lui. Il a dit encore : "Qui me voit, voit aussi mon Père"⁵.

Je ne résiste pas à vous lire un texte du père Caffarel déjà cité par le père Camille.

"Vous voulez apprendre à prier ? Recherchez donc la connaissance du Christ. Je ne parle pas d'une connaissance purement intellectuelle, mais d'une connaissance de foi et d'amour. Et d'abord, croyez fermement que le Christ n'est pas un personnage perdu dans les brumes de l'histoire, mais un vivant, le Vivant, qui se tient à votre porte et qui frappe, comme il le dit lui-même.

C'est de ce Christ-là, de ce Christ tourné vers vous, et qui veut nouer des relations personnelles avec vous, qu'il faut entreprendre de chercher.

Pour ne pas vous égarer dans la spéculation ou les illusions, un seul moyen : empoigner votre **Evangile** et ne plus le lâcher, et chercher, chercher inlassablement."

Père Henri Caffarel⁶

⁴ J'ai prié pour toi, prière de Jésus, prière du disciple, Père Marie-Eugène, Editions du Carmel, 2006

⁵ in Je veux voir Dieu, le bon Jésus

⁶ "L'oraison. Jalons sur la route : anthologie", Parole et Silence, 2006, pages 29 et 30

Demandons la lumière nécessaire pour faire à la prière la part qu'elle doit avoir dans notre vie, pour la faire sous cette grâce, en union avec le Christ et sous le souffle de l'Esprit Saint.⁷

Il me semble que la première difficulté sur laquelle on butte quand on décide de mettre l'oraison dans sa vie, c'est le **défi de l'agenda**: trouver le temps et s'y tenir.

PREMIERE DIFFICULTÉ: TROUVER LE TEMPS

CEC 2710 : Le choix du temps et de la durée de l'oraison relève d'une volonté déterminée, révélatrice des secrets du cœur. On ne fait pas oraison quand on a le temps : on prend le temps d'être pour le Seigneur, avec la ferme détermination de ne pas le lui reprendre en cours de route, quelles que soient les épreuves et la sécheresse de la rencontre. On ne peut pas toujours méditer, on peut toujours entrer en oraison, indépendamment des conditions de santé, de travail ou d'affectivité. Le cœur est le lieu de la recherche et de la rencontre, dans la pauvreté et dans la foi.

Je voudrais tout d'abord vous lire la "parabole des cailloux" tirée du livre "L'oraison, une école de l'amour"⁸

"Un jour, un vieux professeur de l'Ecole nationale d'administration publique fut engagé pour donner une formation sur "La planification efficace de son temps" à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Debout devant ce groupe d'élite, il les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "nous allons réaliser une expérience". De dessous la table qui le séparait de ses élèves, il sortit un immense pot de verre qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : "est-ce que le pot est plein?" Tous répondirent "Oui." Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment?" Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : "est-ce que le pot est plein?" Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : "probablement pas!". "Bien!" répondit le vieux professeur. Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un pot de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : "Est-ce que ce pot est plein?"

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "non!" "Bien!" répondit le vieux professeur. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience?"

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire".

"Non", répondit le vieux professeur. "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite." Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ce propos.

Le vieux professeur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie? Votre santé? Votre famille? Votre carrière, réaliser vos rêves? Ou autre chose?"

Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles, on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser la question : quels sont les gros cailloux dans ma vie?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot.

⁷ J'ai prié pour toi, prière de Jésus, prière du disciple, Père Marie-Eugène, Editions du Carmel, 2006

⁸ L'oraison, une école de l'amour, Père Antoine d'Augustin, Parole et Silence, 2006

La hiérarchie des valeurs... C'est pour beaucoup une grande difficulté et cela peut être l'enjeu d'un combat. Comment se comporter évangéliquement ? Qu'est-ce qui est important dans notre vie? Dès lors qu'on a un peu de bonne volonté et de disponibilité, on reçoit en effet de multiples appels, et on ne peut pas répondre à tous. Je dois alors me poser la question: qu'est-ce qui est essentiel pour que je sois un homme, une femme, qui soit un serviteur, une servante du Seigneur? Cela suppose de faire comme Jésus, de s'arrêter pour des temps de prière. Il faut choisir ce temps de manière réaliste par rapport aux contraintes de mon existence réelle, le prévoir dans ma journée, si possible, ou pour la semaine. Pour pratiquer la vertu, il ne faut pas attendre d'en avoir envie. Cela est vrai aussi de la prière. Prenons nos responsabilités, choisissons de prendre du temps pour prier, pour venir aimer Dieu gratuitement. Lorsque l'on veut rencontrer quelqu'un on trouve toujours le temps. Ici, il s'agit de rencontrer Celui qui est notre Seigneur et notre Ami.

CEC : 2732 : La tentation la plus courante, la plus cachée, est notre manque de foi. Elle s'exprime moins par une incrédulité déclarée que par une préférence de fait. Quand nous commençons à prier, mille travaux ou soucis, estimés urgents, se présentent comme prioritaires ; de nouveau, c'est le moment de la vérité du cœur et de son amour de préférence. Tantôt nous nous tournons vers le Seigneur comme le dernier recours : mais y croit-on vraiment ? Tantôt nous prenons le Seigneur comme allié, mais le cœur est encore dans la présomption. Dans tous les cas, notre manque de foi révèle que nous ne sommes pas encore dans la disposition du cœur humble : " Hors de moi, vous ne pouvez rien faire " (Jean 15, 5).

Et le Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus :

"A la base de ce désir d'organisation, il doit y avoir surtout la conviction que l'oraison est un exercice utile. La plupart du temps, on se dérobe parce qu'on considère l'oraison comme secondaire... On ne voit pas surtout ceci : l'oraison quand on l'insère dans sa vie, y apporte un élément d'équilibre. On dit souvent que les contemplatifs agissent beaucoup plus vite parce que l'oraison permet un temps de "repos", de "relaxation", et affine leurs facultés, les perfectionne même au point de vue humain, bref, assure un équilibre. Le temps qui semble perdu dans l'oraison est retrouvé par l'intensité du travail que l'on fournit"

Le père Antoine d'Augustin, tout en suggérant de : " brûler 2% de son temps pour faire plaisir au Seigneur..." (ce qui équivaut à une demi-heure) dit surtout qu'il faut trouver la durée qui nous permettra de tenir dans la régularité; car l'oraison doit devenir un rendez-vous quotidien avec le Seigneur"¹⁰. Il est préférable de faire peu chaque jour, plutôt que de se fixer un objectif très ambitieux et d'être incapable de le tenir.

Car s'il faut se fixer un moment dans la journée, une durée et s'y tenir, il ne s'agit pas de négliger ce que le Père Marie-Eugène appelle "le devoir d'état". Il ne s'agit pas de se lever à 4h30 tous les jours après seulement 4 heures de sommeil, d'être improductif au travail, voire dangereux, de négliger la vie de famille, le temps passé avec les enfants, ni même les amis, d'être d'humeur massacrant à cause de la fatigue...

Mais combien de temps perdu en "peccadilles"...

DEUXIEME DIFFICULTÉ : LES DISTRACTIONS

La seconde grande difficulté est sans doute celle des **distractions**¹¹.

Écoutons les saints nous parler de leurs distractions :

⁹ Au Souffle de l'Esprit, Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, Editions du Carmel, p 143 et suivantes

¹⁰ L'oraison, une école de l'amour, p.145 et suivantes

¹¹ CEC 2729 : La difficulté habituelle de notre prière est la distraction. Elle peut porter sur les mots et leur sens, dans la prière vocale ; elle peut porter, plus profondément, sur Celui que nous prions, dans la prière vocale (liturgique ou personnelle), dans la méditation et dans l'oraison. Partir à la chasse des distractions serait tomber dans leurs pièges, alors qu'il suffit de revenir à notre cœur : une distraction nous révèle ce à quoi nous sommes attachés et cette prise de conscience humble devant le Seigneur doit réveiller notre amour de préférence pour lui, en lui offrant résolument notre cœur pour qu'il le purifie. Là se situe le combat, le choix du Maître à servir (cf. Matthieu 6, 21. 24).

D'abord sainte Thérèse de l'Enfant Jésus :

"Jésus, jusqu'à présent, je comprends ton amour pour le petit oiseau, puisqu'il ne s'éloigne pas de toi... mais je le sais et tu le sais aussi, souvent, l'imparfaite petite créature tout en restant à sa place (c'est-à-dire sous les rayons du Soleil), se laisse un peu distraire de son unique occupation, elle prend une petite graine à droite et à gauche, court après un petit ver... puis rencontrant une petite flaque d'eau elle mouille ses plumes à peine formées, elle voit une fleur qui lui plaît, alors son petit esprit s'occupe de cette fleur... enfin ne pouvant planer comme les aigles, le pauvre petit oiseau s'occupe encore des bagatelles de la terre. Cependant après tout ces méfaits, au lieu d'aller se cacher au loin pour pleurer sa misère et mourir de repentir, le petit oiseau se tourne vers son Bien-Aimé Soleil, il présente à ses rayons bienfaisants ses petites ailes mouillées, pensant dans son téméraire abandon acquérir ainsi plus d'empire, attirer plus pleinement l'amour de Celui qui n'est pas venu appeler les justes mais les pécheurs..."¹²

Et sainte Thérèse d'Avila :

"Très souvent pendant plusieurs années, j'étais beaucoup plus préoccupée du désir de voir finir l'heure de l'oraison et d'entendre le coup de l'horloge, que d'autres pensées vraiment utiles... Une seule de ces heures où le Seigneur s'est donné ensuite à goûter à mon âme, m'a surabondamment payée, ce me semble de toutes les angoisses que j'ai endurées longtemps pour persévérer dans l'oraison."¹³

Sainte Thérèse d'Avila s'explique : les facultés de l'âme sont distinctes et indépendantes. Ainsi la volonté peut être toute prise par Dieu et enracinée en Lui, l'entendement tout absorbé et recueilli, tandis que l'imagination sera transformée en folle du logis. Beaucoup en ont fait eux-mêmes l'expérience : leur désir de Dieu, leur fidélité à l'oraison ne font pas de doute ; leur volonté appartient visiblement à Dieu, l'entendement est fixé dans un acte de foi. Et l'imagination mène un train d'enfer irrésistible au niveau de la perception, donnant l'impression d'une oraison désastreuse. [...]

Ainsi les distractions ne sont pas toujours le signe que l'on est éloigné de Dieu, et coupable de l'être.

Enfin, la nature même de Dieu n'est pas étrangère à toutes nos distractions. Nos facultés sensibles ne sont pas de soi, proportionnées à atteindre l'infinie pureté de Dieu. Privée d'un objet qui leur soit adéquat, elles vagabondent à la recherche de leur nourriture, presque inévitable séquelle de la sécheresse¹⁴.

"Bonne Nouvelle : je peux regarder un paysage en priant, je peux avoir mal aux dents ; je peux m'ennuyer à l'oraison, je peux avoir une imagination débordante, cela ne m'empêchera pas de poser ce petit acte de foi qui me fera plonger en Dieu et un plongeon prolongé. L'oraison, c'est de se tenir en présence de Dieu en maintenant le contact par des actes de foi répétés. Nous dépasserons toujours les distractions, les impressions de sécheresse pas des petits actes de foi, des petits regards d'amour vers Dieu".¹⁵

Alors que faire?

Le Père Caffarel répond :

"Quand, malgré tous vos efforts et toutes vos ruses, les distractions persistent, offrez-les à Dieu simplement. Après tout, c'est une souffrance, une infirmité comme une autre, donc matière à offrande.

Au cours de ces oraisons difficiles, ne manquez pas de vous rappeler que c'est la fermeté de l'intention, au départ, et non pas la stabilité de l'attention psychologique, qui fait la valeur de l'oraison. Ou, disons les choses autrement, l'adhésion de votre volonté à ce que Dieu veut est plus essentielle que l'attention de l'esprit. Qu'importent les agitations de celui-ci, si la volonté profonde demeure fermement attachée à la volonté de Dieu.

¹² Ste Thérèse de l'Enfant Jésus, Manuscrit B

¹³ Vie, ch.4. 8 et 11)

¹⁴ In L'oraison du pauvre, Editions du Carmel, 2003

¹⁵ La part de l'homme dans l'oraison, Père Gilles Garcia, enseignement, 8 janvier 2010

La preuve en est que si quelqu'un vient vous frapper à l'épaule et vous demande ce que vous faites là, vous lui répondrez spontanément : je prie. Et vous aurez raison : votre volonté est restée inchangée."¹⁶

Sur le site www.oraison.net sur la page dédiée aux distractions, nous pouvons lire ceci :

"Dès que je me mets en prière, je suis assailli de distractions. Comment les écarter ?

Les distractions sont normales, il n'y a pas à s'en inquiéter. Il suffit de revenir à Dieu autant de fois que c'est nécessaire. Rappelons que l'entrée en oraison suppose une orientation de notre cœur vers Dieu : "Je veux ce que tu veux". Tant que cette orientation demeure (et pour cela la renouveler de temps à autre au cours de l'oraison), nous prions réellement... Mais il est certain que les distractions viennent perturber notre attention amoureuse à l'Hôte divin. Faut-il les attaquer de front ? C'est souvent les exacerber ou en susciter d'autres.

Alors que faire ?

Madeleine Delbrêl disait : "Les distractions deviennent prière quand on pense à elles avec Dieu. Lutter contre elles, c'est quelquefois se distraire davantage". Enfin, revenir au texte de la Parole de Dieu qui sert de support à notre oraison : le relire lentement en disant à Dieu : "Tu me parles, je veux t'écouter". Ou redire, en la savourant, une prière connue. L'essentiel : retrouver l'attention à la Présence."

Le CEC dit exactement la même chose que Madeleine Delbrêl en d'autres termes :

CEC 2660 : Prier dans les événements de chaque jour et de chaque instant est l'un des secrets du Royaume révélés aux "tout-petits", aux serviteurs du Christ, aux pauvres des béatitudes. Il est aussi important de pétrir par la prière la pâte des humbles situations quotidiennes. Toutes les formes de prière peuvent être ce levain auquel le Seigneur compare le Royaume (cf. Luc 13, 20-21).

Tant que notre volonté n'adhère pas à la distraction, l'oraison se poursuit. Mais l'idée qui se présente à mon esprit est en règle générale intéressante, sinon franchement attirante. J'ai alors le choix. Soit je remonte volontairement à la surface et je mets tout en œuvre pour finir de mettre au point ce à quoi mon intelligence pense. Soit je laisse cette idée voguer à la surface de mon être et je replonge dans les profondeurs, continuant à poser l'acte de foi aimante, l'acte d'attention, d'adhésion qui me fait rester uni à mon Seigneur. Parfois l'idée est trop obsédante et revient sans cesse ou, pire encore, s'impose à moi avec force. Il sera peut-être nécessaire de reprendre le livre pour ne nourrir à nouveau de cette pensée sur le Christ ou sur Dieu et replonger au centre de moi-même, en présence de Dieu.

La disproportion entre notre petite capacité et l'infini de Dieu n'est pas l'unique cause de nos distractions.

Une autre cause peut être la vie habituelle : « Tout ce que nous avons dans l'esprit avant l'heure de l'oraison, nous est fatalement représenté par la mémoire tandis que nous prions. Tels nous voulons être à la prière, tels il nous faut nous rendre auparavant. »¹⁷

Il est effectivement déconseillé d'aller faire oraison immédiatement après un film d'Indiana Jones ou Harry Potter...

« On prie comme on vit, parce qu'on vit comme on prie, dit le catéchisme. Si l'on ne veut pas habituellement agir selon l'Esprit du Christ, on ne peut pas non plus habituellement prier en son nom. Le combat spirituel de la vie nouvelle du chrétien est inséparable du combat de la prière. »¹⁸

L'oraison peut aussi être anémiée car nous ne connaissons pas Celui à qui nous nous adressons : « La lecture est aliment pour oraison, l'amour est curieux de connaître ce qu'il aime. Faute de nourriture, l'oraison deviendra normalement de moins en moins savoureuse, s'anémiera et risque fort de s'égarer et de sombrer dans un sentimentalisme égoïste, "parce que sans force et sans lumière. Il faut connaître le Christ vivant, le voir tel qu'il a vécu, savoir comment et dans quelles conditions intérieures et extérieures il a agi et parlé, et il faut aussi

¹⁶ Henri Caffarel, "L'oraison. Jalons sur la route : anthologie", Parole et Silence, 2006, page 54

¹⁷ Cassien, Conf. 9

¹⁸ CEC 2725

que toutes nos puissances, depuis les sens jusqu'aux profondeurs de notre intelligence, soient remplies de cette connaissance vivante et concrète. »¹⁹

Mais si la distraction n'est pas volontaire :

« Ne soyez ni troublés, ni affligés. Laissez aller ce traquet de moulin, et sachons moudre notre farine, en tenant notre volonté et notre entendement toujours occupés. »²⁰

TROISIEME DIFFICULTÉ: LA SECHERESSE

Cette obscurité et ces distractions sont une épreuve, celle de notre fidélité. Faire oraison, c'est entrer dans le combat de la fidélité à vouloir trouver Dieu pour lui-même. Si au départ le goût sensible de Dieu attire vers lui dans une foi facile et rayonnante, très vite, le goût de Dieu semble disparaître et laisse place à l'aridité de la foi. La plongée en Dieu se fait dans les profondeurs telles qu'elle demeure obscure.²¹

Voyons comment le CEC décrit la sécheresse :

CEC 2731 : Une autre difficulté, spécialement pour ceux qui veulent sincèrement prier, est la sécheresse. Elle fait partie de l'oraison où le cœur est sevré, sans goût pour les pensées, souvenirs et sentiments, même spirituels. C'est le moment de la foi pure qui se tient fidèlement avec Jésus.

Le site Internet des écoles d'oraison explique :

"Celui à qui nous nous adressons est hors de portée de nos facultés ordinaires. Il nous semble souvent absent ou silencieux. C'est le moment de faire des actes de foi en sa présence. Normalement, le Seigneur nous fait goûter une fois ou l'autre cette présence, surtout dans les débuts, pour nous soutenir. Mais il survient inévitablement, dans notre vie d'oraison, des moments de sécheresse. Parfois le Seigneur lui-même peut nous envoyer cette aridité pour nous purifier, pour que nous ne nous attachions pas à ses dons mais à lui-même. Nous pouvons aussi en être responsables par notre manque de générosité à répondre aux demandes du Seigneur. Dieu veut que nous venions à lui pour le rencontrer, ses dons sont un surcroît gratuit. C'est à Lui qu'il faut nous attacher, non à eux. La sécheresse et l'aridité de la prière, quelles qu'en soient les causes, ont cette utilité de nous ramener à l'essentiel, si nous tenons bon."

Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus en a fait l'expérience de façon radicale dans sa nuit de la foi:

"Le petit oiseau voudrait voler vers ce brillant Soleil qui charme ses yeux, il voudrait imiter les [Saints] ses frères qu'il voit s'élever jusqu'au foyer Divin de la Trinité Sainte... Hélas ! tout ce qu'il peut faire, c'est de soulever ses petites ailes, mais s'envoler, cela n'est pas en son petit pouvoir ! Que va-t-il devenir ! mourir de chagrin se voyant aussi impuissant ?... Oh non ! le petit oiseau ne va même pas s'affliger. Avec un audacieux abandon, il veut rester à fixer son divin Soleil ; rien ne saurait l'effrayer, ni le vent ni la pluie, et si de sombres nuages viennent à cacher l'Astre d'Amour, le petit oiseau ne change pas de place, il sait que par delà les nuages son Soleil brille toujours, que son éclat ne saurait s'éclipser un instant. Parfois, il est vrai, le cœur du petit oiseau se trouve assailli par la tempête, il lui semble ne pas croire qu'il existe autre chose que les nuages qui l'enveloppent ; c'est alors le moment de la joie parfaite pour le pauvre petit être faible. Quel bonheur pour lui de rester là quand même, de fixer l'invisible lumière qui se dérobe à sa foi !!!..."

La foi obscure mais certaine :

"Ainsi, je vais pouvoir entrer en contact avec Dieu par la foi, par ma grâce, par cette vie spirituelle, sans que forcément ma vie sensible et ma vie psychologique en ressente quelque chose ou en comprenne quelque chose !

J'insiste car cela est fondamental pour la vie d'oraison :

¹⁹ Je veux voir Dieu

²⁰ Thérèse d'Avila, 4 Dem, ch. 1

²¹ Père Antoine d'Augustin, L'oraison une école de l'amour, p.65

Il est quasi nécessaire qu'il existe une énorme différence entre la relation, le contact que j'établis avec Dieu, avec Jésus par la foi et la conscience que j'ai de cette relation. En clair, je peux m'ennuyer à l'oraison, cela ne veut pas dire que je ne suis pas en contact prolongé avec Dieu !

Pour le dire autrement ! La vie de la grâce est mystérieuse, car Dieu est mystère ! Cette vie est une vie spirituelle qui ne se mesure pas avec un « thermomètre psychologique » !²²

C'est normal de ne rien sentir, on entre en contact avec lui par la foi et non par nos sens qui ne sont pas adaptés pour le saisir. Le Père Marie-Eugène le dit de façon très imagée et très concrète : "*Nous ne pouvons pas saisir les ondes hertziennes avec la pelle d'un terrassier. Si je dis au terrassier d'aller ramasser les ondes hertziennes qui passent dans les rues, est-ce parce qu'il ne peut pas le faire que je vais dire que cela n'existe pas? Prenez l'instrument qui est adapté!*"²³

« Il n'y a qu'un moyen pour aller à Dieu et s'unir à lui, c'est la foi, connaissance obscure et certaine qui conduit l'âme dans l'obscurité où Dieu habite ,au-delà du domaine des sens et de l'intelligence ». Père Marie-Eugène

L'amour de Dieu pour nous est certain; la prise de contact avec Lui par la foi est une vérité certaine, mais la pénétration surnaturelle en Dieu peut se produire sans nous laisser une lumière, un sentiment, une expérience quelconque de la richesse que nous y avons puisée. Car ce commerce d'amitié avec Dieu par la foi nous enrichit certainement. Dieu est Amour toujours diffusif. De même qu'on ne peut plonger sa main dans l'eau sans se mouiller, ou dans un brasier sans se brûler, de même on ne peut prendre contact avec Dieu par la foi sans puiser en sa richesse infinie. Tout contact avec Dieu par la foi puise en Dieu une augmentation de vie surnaturelle, un enrichissement de charité. (JVVD)

QUATRIEME DIFFICULTÉ : LA LUMIERE DE DIEU NOUS MONTRE NOTRE PAUVRETÉ

CEC : Qui est humble ne s'étonne pas de sa misère, elle le porte à plus de confiance, à tenir ferme dans la constance.

La lumière de Dieu nous montre nos défauts.

Dieu agit pour nous mettre dans la vérité. Il ne peut laisser s'approcher de lui quelqu'un qui est dans l'illusion sur lui-même. Le Véridique agit en faisant toute la lumière. Sous son action, nous nous découvrons peu à peu de pauvres types. En priant, nous nous approchons de Dieu et en quelque sorte, nous lui permettons d'agir en nous : il y fait le ménage en enlevant toute espèce d'illusion. Il nous révèle à nous-mêmes tels que nous sommes : pauvres, sans force ni patience, sans amour ni capacité de vraiment pardonner, etc. Cela n'est pas culpabilisant, car Dieu nous découvre en même temps que nous sommes aussi ses enfants bien-aimés. Cela n'empêche pas que la découverte de sa propre pauvreté qui est bien réelle, est souvent déconcertante et douloureuse. Dieu veut nous voir exercer notre confiance. L'enfant ne s'étonne pas d'être un enfant. Ayons la même attitude et laissons Dieu nous transformer, à son image et ressemblance²⁴.

"Ce n'est pas ma pauvreté qui retarde le Seigneur de venir, c'est de la lui cacher. J'ai honte de ma pauvreté, comme Adam jadis de sa nudité.

Dieu est vérité, et je ne puis le rencontrer que dans la vérité de ma pauvreté.

Seigneur, je ne suis pas pauvre, et comme je désire et redoute à la fois de l'Etre! Pourtant, je sais que lorsque j'aurai vu et accepté l'abîme de ma pauvreté, ton abîme aussitôt le comblera..."²⁵

²² La part de l'homme dans l'oraison, P. Gilles Garcia, 1 janvier 2010

²³ Au Souffle de l'Esprit, Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, page 173

²⁴ Père Antoine d'Augustin, L'oraison une école de l'amour

²⁵ In L'oraison du pauvre, Editions du Carmel, 2003

CONCLUSION :
PRIER A L'ECOLE DE MARIE

Les difficultés ne doivent jamais être un obstacle à la prière : il est toujours possible de prier quand on a compris la véritable nature de la prière.

En conclusion je voudrais évoquer le rôle de Marie dans la prière. Pour ma part, j'ai souvent recours à elle dans mes difficultés, pour m'apaiser.

« La sollicitude de la Vierge s'étend à tous les détails de notre vie. Elle est maternellement penchée sur tous les progrès de notre âme. Et si nous trouvons que notre sanctification est lente, c'est qu'elle sait que nos forces ne sont pas considérables, pour recevoir la lumière et l'amour, et que Dieu nous donnera du temps. Faisons-lui donc un don complet de nous-mêmes, donnons-lui toute notre confiance. Allons à elle constamment, faisons tout passer par elle. Il faut aller à la Vierge pour trouver le Verbe. Que notre oraison, nos loisirs, nos travaux lui soient offerts.

Demandons à Dieu de mettre sa Mère dans nos âmes ; demandons la grâce de lui vouer une confiance filiale totale, constante. Notre vie spirituelle, si nous la remettons en ses mains, sera plus suave, plus rapide. »²⁶

²⁶ La Vierge Marie toute Mère, Père Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus, page 60