

Théotime et Philothée

L'ORAISON – 1

- 1. Repères théoriques :** qu'est-ce que l'oraison ? Qu'en dit l'Église ? Quel exemple en donne Notre Seigneur ?
- 2. Mise en œuvre pratique :** comment pouvons-nous concrètement inscrire l'oraison dans notre vie quotidienne ? Quels efforts cela suppose-t-il ? Comment vivre ce point en famille ?
- 3. Difficultés éventuelles et remèdes :** en quoi l'oraison est-elle parfois difficile ? Quels en sont les freins ? Comment y remédier ? Comment se soutenir les uns les autres ?
- 4. Sens profond :** que nous apportent nos efforts d'oraison ? Quel témoignage cela peut-il donner ? Comment éduquer nos enfants à l'oraison ?

Prochain thème : le sens de la fête

Theotime et Philothée

PRÉSENTATION

Description : groupes de foyers souhaitant approfondir la spiritualité salésienne dans ses dimensions conjugale et familiale, par des TD mensuels en présence d'un aumônier, et vivant de cette spiritualité par la mise en œuvre d'une règle de vie.

Déroulement d'une soirée :

20h15 Chapelet et confessions.

20h40 Apéritif, topo de l'aumônier.

21h00 Dîner, en mettant en commun les réponses aux 4 questions du TD.

22h45 Choix d'un PEM et prière finale

23h00 Fin

Rôle de l'aumônier : il veille à ce que chacun prenne la parole et à la rectitude doctrinale des échanges.

Prière des époux, de saint François de Sales

Ô Dieu, Vous nous avez donnés l'un à l'autre par le sacrement de mariage. C'est Vous qui, de votre main invisible, avez fait le nœud du lien de notre mariage, en nous donnant l'un à l'autre. Nous voulons nous chérir, non seulement d'un amour humain, mais aussi d'un amour très saint. Car notre union ne s'étend pas principalement au corps, mais surtout au cœur : dans l'affection et dans l'amour. Notre amour doit être si grand, que nous sachions nous respecter dans nos différences et savoir nous accepter pour les moments de joie ou de difficulté. Seigneur, accordez-nous la grâce de cheminer tout au long de notre vie, la main dans la main, le regard tourné vers Vous pour l'épanouissement de notre amour, comme nous l'avons promis au jour de notre mariage. Ainsi-soit-il.

IDÉAL DE VIE

Chaque jour :

1. Oraison
2. Prière conjugale
3. Prière du soir en famille
4. Chapelet (en famille si possible)
5. Benedicite et grâces
6. Examen particulier sur le PEM

Samedi

Préparer la Messe de dimanche

Dimanche

Lecture spirituelle

1er vendredi ou 1er samedi

1. Confession
2. Messe
3. Adoration
4. Choix du PEM
5. Point en couple

Chaque année

WE de retraite

CHARTRE DES FOYERS

1. **Assiduité :** nous ferons l'effort de privilégier les réunions ThéoPhilo sur nos autres activités, sauf cas de force majeure.
2. **Ponctualité :** nous respecterons l'heure fixée tant pour le début que pour la fin de la soirée, par délicatesse des uns envers les autres.
3. **Sérieux :** La qualité des échanges du groupe tient surtout à la qualité de la préparation individuelle en amont... Nous prendrons le temps de lire les documents proposés et de réfléchir en couple à des pistes de réponses pour chaque question.
4. **Écoute :** nous laisserons un temps de parole à chacun, et les écouterons sans interrompre.
5. **Respect :** nous respecterons les avis des autres et leurs interrogations.
6. **Discrétion :** nous ne répéterons pas au-dehors ce que nous aurons entendu au cours de cette soirée sur l'intimité familiale des autres foyers.
7. **Persévérance :** nous ferons notre possible pour suivre la règle de vie et respecter le PEM.

MAGISTÈRE

Extraits du *Catéchisme de l'Église Catholique*

II. LA MÉDITATION

2705 La méditation est surtout une recherche. L'esprit cherche à comprendre le pourquoi et le comment de la vie chrétienne, afin d'adhérer et de répondre à ce que le Seigneur demande. Il y faut une attention difficile à discipliner. Habituellement, on s'aide d'un livre, et les chrétiens n'en manquent pas : les saintes Écritures, l'Évangile singulièrement, les saintes icônes, les textes liturgiques du jour ou du temps, les écrits des Pères spirituels, les ouvrages de spiritualité, le grand livre de la création et celui de l'histoire, la page de « l'Aujourd'hui » de Dieu.

2706 Méditer ce qu'on lit conduit à se l'approprier en le confrontant avec soi-même. Ici, un autre livre est ouvert : celui de la vie. On passe des pensées à la réalité. A la mesure de l'humilité et de la foi, on y découvre les mouvements qui agitent le cœur et on peut les discerner. Il s'agit de faire la vérité pour venir à la Lumière : « Seigneur, que veux-tu que je fasse ? ».

2707 Les méthodes de méditation sont aussi diverses que les maîtres spirituels. Un chrétien se doit de vouloir méditer régulièrement, sinon il ressemble aux trois premiers terrains de la parabole du semeur (cf. Mc 4, 4-7. 15-19). Mais une méthode n'est qu'un guide ; l'important est d'avancer, avec l'Esprit Saint, sur l'unique chemin de la prière : le Christ Jésus.

2708 La méditation met en œuvre la pensée, l'imagination, l'émotion et le désir. Cette mobilisation est nécessaire pour approfondir les convictions de foi, susciter la conversion du cœur et fortifier la volonté de suivre le Christ. La prière chrétienne s'applique de préférence à méditer « les mystères du Christ », comme dans la « lectio divina » ou le Rosaire. Cette forme de réflexion priante est de grande valeur, mais la prière chrétienne doit tendre plus loin : à la connaissance d'amour du Seigneur Jésus, à l'union avec Lui.

III. L'ORAISON

2709 Qu'est-ce que l'oraison ? Sainte Thérèse répond : « L'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé » (vida 8).

L'oraison cherche « celui que mon cœur aime » (Ct 1, 7 ; cf. Ct 3, 1-4). C'est Jésus, et en lui, le Père. Il est cherché, parce que le désirer est toujours le commencement de l'amour, et il est cherché dans la foi pure, cette foi qui nous fait naître de lui et vivre en lui. On peut méditer encore dans l'oraison, toutefois le regard porte sur le Seigneur.

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.

2711 L'entrée en oraison est analogue à celle de la Liturgie eucharistique : « rassembler « le cœur, recueillir tout notre être sous la mouvance de l'Esprit Saint, habiter la demeure du Seigneur que nous sommes, éveiller la foi pour entrer en la Présence de Celui qui nous attend, faire tomber nos masques et retourner notre

PODCAST

La Sainteté pour tous, abbé Rabany

<https://claves.org/series/la-saintete-pour-tous/>

cœur vers le Seigneur qui nous aime afin de nous remettre à Lui comme une offrande à purifier et à transformer.

2712 L'oraison est la prière de l'enfant de Dieu, du pécheur pardonné qui consent à accueillir l'amour dont il est aimé et qui veut y répondre en aimant plus encore (cf. Lc 7, 36-50 ; 19, 1-10). Mais il sait que son amour en retour est celui que l'Esprit répand dans son cœur, car tout est grâce de la part de Dieu. L'oraison est la remise humble et pauvre à la volonté aimante du Père en union de plus en plus profonde à son Fils bien-aimé.

2713 Ainsi l'oraison est-elle l'expression la plus simple du mystère de la prière. L'oraison est un don, une grâce ; elle ne peut être accueillie que dans l'humilité et la pauvreté. L'oraison est une relation d'alliance établie par Dieu au fond de notre être (cf. Jr 31, 33). L'oraison est communion : la Trinité Sainte y conforme l'homme, image de Dieu, « à sa ressemblance ».

2714 L'oraison est aussi le temps fort par excellence de la prière. Dans l'oraison, le Père nous « arme de puissance par son Esprit pour que se fortifie en nous l'homme intérieur, que le Christ habite en nos cœurs par la foi et que nous soyons enracinés, fondés dans l'amour » (Ep 3, 16-17).

2715 La contemplation est regard de foi, fixé sur Jésus. « Je L'avise et Il m'avise », disait, au temps de son saint curé, le paysan d'Ars en prière devant le Tabernacle (cf. F. Trochu, *Le curé d'Ars Saint Jean Marie Vianney*, p. 223-224). Cette attention à Lui est renoncement au « moi ». Son regard purifie le cœur. La lumière du regard de Jésus illumine les yeux de notre cœur ; elle nous apprend à tout voir

dans la lumière de sa vérité et de sa compassion pour tous les hommes. La contemplation porte aussi son regard sur les mystères de la vie du Christ. Elle apprend ainsi « la connaissance intérieure du Seigneur » pour L'aimer et Le suivre davantage (cf. S. Ignace, ex. spir. 104).

2716 L'oraison est écoute de la Parole de Dieu. Loin d'être passive, cette écoute est l'obéissance de la foi, accueil inconditionnel du serviteur et adhésion aimante de l'enfant. Elle participe au « oui » du Fils devenu Serviteur et au « fiat » de son humble servante.

2717 L'oraison est silence, ce « symbole du monde qui vient » (S. Isaac de Ninive, tract. myst. 66) ou « silencieux amour » (S. Jean de la Croix). Les paroles dans l'oraison ne sont pas des discours mais des brindilles qui alimentent le feu de l'amour. C'est dans ce silence, insupportable à l'homme « extérieur », que le Père nous dit son Verbe incarné, souffrant, mort et ressuscité, et que l'Esprit filial nous fait participer à la prière de Jésus.

2718 L'oraison est union à la prière du Christ dans la mesure où elle fait participer à son Mystère. Le Mystère du Christ est célébré par l'Église dans l'Eucharistie, et l'Esprit Saint le fait vivre dans l'oraison, afin qu'il soit manifesté par la charité en acte.

2719 L'oraison est une communion d'amour porteuse de Vie pour la multitude, dans la mesure où elle est consentement à demeurer dans la nuit de la foi. La Nuit pascale de la Résurrection passe par celle de l'agonie et du tombeau. Ce sont ces trois temps forts de l'Heure de Jésus que son Esprit (et non la « chair qui est faible ») fait vivre dans l'oraison. Il faut consentir à « veiller une heure avec lui » (cf. Mt 26, 40).

QUELQUES MÉTHODES DE PRIÈRE

Père Jacques Philippe, *Du Temps pour Dieu*, chap. 5

Je crois que c'est un domaine dans lequel nous sommes très libres, chacun doit choisir tout simplement la méthode qui lui convient,

dans laquelle il se sent à l'aise, et qui lui permet de grandir dans l'amour de Dieu. [...]

Il faut aussi être persévérant : quelle que soit la méthode utilisée, il y aura toujours des

moments d'aridité, et il faut éviter de laisser tomber une façon de prier au bout de quelques jours parce qu'elle ne donne pas immédiatement les fruits que nous en attendons.

Cependant il faut également être libres et détachés, et quand l'Esprit nous pousse à

abandonner une façon de faire qui a été la nôtre et qui a été bonne et féconde pendant une période de notre vie, parce que l'heure est venue de passer à autre chose, il ne faut pas rester crispés sur nos habitudes.

1. LA MÉDITATION

La méditation consiste, après un temps de préparation plus ou moins long et plus ou moins structuré, (mise en présence de Dieu, invocation de l'Esprit Saint, etc.) à prendre un texte de l'Écriture, ou un passage d'un auteur spirituel, et à lire lentement ce texte, à faire sur celui-ci des « considérations » (on essaie de comprendre ce que Dieu veut nous dire à travers cette parole, comment l'appliquer à notre vie, etc.), considérations qui doivent éclairer notre intelligence et nourrir notre amour de manière à en déduire des affections, des résolutions, etc.

Cette lecture n'a donc pas pour but d'augmenter nos connaissances intellectuelles, mais de fortifier notre amour pour Dieu ; aussi elle doit se faire sans avidité mais très doucement ; on reste sur un point particulier, on le « rumine » tant qu'on y trouve une certaine nourriture pour son âme, on le transforme en prière, en dialogue avec Dieu, en action de grâce ou adoration, etc... puis quand on a comme épuisé le point particulier qui est objet de la méditation, on passe au point suivant ou à la suite du texte...

Il est souvent conseillé de terminer par un moment de prière finale, où l'on reprend en quelque sorte tout ce qui a été médité pour en remercier le Seigneur, pour lui demander la grâce de le mettre en pratique, etc...

Les livres qui donnent ainsi des méthodes et des thèmes de méditation sont très nombreux.

L'avantage de la méditation est qu'elle nous donne une méthode abordable pour commencer,

pas trop difficile à mettre en œuvre. Elle évite le risque de paresse spirituelle, car elle fait appel à notre activité propre, à notre réflexion, volonté, etc.

La méditation présente aussi ses dangers, elle peut être davantage un exercice de l'intelligence que du cœur, et on peut parfois être plus attentif aux considérations qu'on fait sur Dieu qu'à Dieu lui-même !

Souvent au bout d'un certain temps, l'esprit n'arrive plus à méditer. Ceci est habituellement bon signe. Cette sécheresse indique souvent que le Seigneur désire faire entrer l'âme dans une forme d'oraison plus pauvre, mais plus profonde.

Ce passage est indispensable, car la méditation nous unit à Dieu à travers des images, mais Dieu est au-delà de tout cela, et il faut à un moment donné les quitter pour trouver Dieu en lui-même.

Pour conclure, disons donc que la méditation est bonne tant qu'elle nous délivre de l'attachement au monde, du péché, de la tiédeur et qu'elle nous rapproche de Dieu.

Il faut savoir l'abandonner au moment venu ; Parfois, même si on ne pratique plus la méditation, il peut être bon parfois d'y revenir si cela est utile pour sortir d'un relâchement dans la prière.

Enfin, la méditation, sous forme de *lectio divina* (lecture de la Bible), doit avoir une certaine place dans toute vie spirituelle [...]

2. LA PRIÈRE DU CŒUR

La Prière de Jésus, ou Prière du Cœur, [...] consiste en la répétition d'une brève formule, du genre : "Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur !" La formule utilisée doit contenir le nom de Jésus, le nom humain du Verbe, et cette façon de prier est

liée à toute une très belle spiritualité du Nom qui trouve ses racines dans la Bible. Cette tradition est donc très ancienne. [...]

L'avantage de cette prière est qu'elle est pauvre, simple, basée sur une attitude de

grande humilité. Elle peut amener [...] à une profonde vie mystique d'union à Dieu.

Elle peut être utilisée presque n'importe où et n'importe quand, même au milieu d'autres occupations, et conduire ainsi à la prière continuelle. Habituellement, avec le temps, la prière se simplifie, elle ne devient plus qu'une invocation du Nom : « Jésus » ou quelque chose de très bref : « Jésus, je vous aime », « Jésus ! Pitié », etc...

Et surtout, elle finit par "descendre de l'intelligence dans le cœur" : elle s'intériorise de

manière à devenir quasi automatique, comme une sorte d'habitation constante du Nom de Jésus dans le cœur. Le cœur prie sans cesse en portant en lui ce Nom avec amour : " Ton Nom est un parfum qui s'épanche » (Ct 1,3). Cette prière de Jésus est évidemment une excellente forme d'oraison.

Le danger de cette forme de prière serait de s'obliger à une répétition mécanique et lassante. Il faut la pratiquer sans forcer, sans oublier notre principe de départ : la prière n'est pas une technique, mais une grâce.

3. LE CHAPELET

Certains seront surpris de voir présenter le chapelet comme une méthode d'oraison.

Mais je crois qu'il a permis à beaucoup d'avoir une vraie vie contemplative et d'accéder même à la prière continuelle.

Le rosaire est une prière simple, pauvre, pour les pauvres, et qui a l'avantage d'être passe-partout : ce peut être une prière communautaire, familiale, une prière d'intercession (quoi de plus naturel quand on veut prier pour quelqu'un que de dire une dizaine à son intention !).

Elle peut aussi être une sorte de prière du cœur qui fait entrer en oraison, un peu comme la prière de Jésus.

4. COMMENT RÉAGIR FACE À CERTAINES DIFFICULTÉS ?

Quelles que soient les méthodes employées, la vie de prière se heurte évidemment à des difficultés, nous en avons évoqué un certain nombre : sécheresse, dégoût, expérience de notre misère, sentiment d'inutilité, etc.

Ces difficultés sont inévitables, et la première chose à faire c'est de ne pas s'en étonner, de ne pas se troubler ou s'inquiéter.

Non seulement elles sont inévitables, mais elles sont bonnes, elles purifient notre amour pour Dieu, nous fortifient dans la foi, etc. Elles font partie de la pédagogie de Dieu à notre égard pour nous sanctifier et nous rapprocher de lui.

Le Seigneur ne permet jamais un temps d'épreuve qui ne soit pas en vue d'une grâce plus abondante par la suite. L'essentiel est de ne pas se décourager et de persévérer. Le

Dans le chapelet, c'est Marie qui nous fait entrer dans sa prière, qui nous donne l'accès à l'humanité de Jésus et nous introduit dans les mystères de son Fils.

Le cœur de Marie nous donne accès au Cœur de Jésus.

Quand on n'arrive pas à prier, quand il a du mal à se recueillir dans la présence de Dieu, on peut commencer à dire le chapelet sans se forcer à le terminer, pour se trouver rapidement dans un état de paix intérieure et de communion avec le Seigneur.

Seigneur, qui voit notre bonne volonté, fera tout tourner à notre avantage.

Dans le cas de difficultés persistantes, il est souhaitable bien sûr de s'ouvrir à un père spirituel qui pourra nous rassurer et nous donner des conseils appropriés.

Les distractions sont absolument normales, et il ne faut surtout pas s'étonner d'en avoir ni s'attrister pour cela.

Quand on se surprend en état de distraction, il ne faut pas se décourager ni s'en vouloir à soi-même, mais simplement, paisiblement et dans la douceur ramener son esprit vers Dieu.

Et si nous avons été distrait pendant toute notre prière, ce n'est pas bien grave. Si nous avons essayé chaque fois que nous nous sommes rendus compte de notre distraction de retourner vers le Seigneur, cette oraison

même pauvre aura sans doute été très agréable à Dieu...

Vouloir rechercher un recueillement absolu serait une erreur et produirait plus une tension nerveuse qu'autre chose.

Rassurons-nous : les pensées sont un peu comme des mouches qui vont et viennent, mais ne troublent pas vraiment le recueillement du cœur.

La vraie réponse au problème des distractions n'est donc pas que l'esprit se concentre davantage, mais que le cœur aime plus intensément...

« PARLE-LUI »

Père Caffarel

Il y a quelques semaines, je suis allé à la Trappe.

Le Père hôtelier m'accueille et me conduit, à travers de longs couloirs clairs, pauvres et silencieux, chez le prieur. J'entre dans une pièce aux murs peints à la chaux, sans ornements, sans images, où m'attend un homme de silence et de sérénité. Son visage est tout ensemble rude et baigné de douceur, d'une douceur non sensible, toute spirituelle, qui estompe les saillies et les creux de son masque ascétique. En son regard s'harmonisent la candeur de l'enfant et la sagesse du vieillard. Notre entretien est confiant. Il en vient à me parler du jour lointain qui décida de l'orientation de sa vie.

Adolescent, il fréquentait un grand patronage parisien. Un certain jeudi d'hiver, au terme d'un long après-midi de jeux, le vicaire avait parlé de la prière aux aînés réunis dans la petite chapelle. Notre garçon laissa partir ses camarades, apparemment pour aider le vicaire à mettre de l'ordre. En réalité, il avait quelque chose à lui demander mais ne savait guère comment s'y prendre.

Tout en balayant la salle – c'est moins gênant qu'en tête à tête – il finit par dire : « Vous nous répétez sans cesse qu'il faut prier, mais vous ne nous apprenez pas à le faire. – C'est vrai ! Tu veux savoir prier ? Eh bien, François, va à la chapelle, et là, parle-Lui. » « Je suis allé à la chapelle, ce soir-là, reprit le vieux moine – j'ai dû rester longtemps, car je me souviens d'être rentré tard à la maison et de m'être fait sévèrement gronder. Pour la première fois j'avais prié. Et je crois bien que, depuis, je n'ai jamais cessé de Lui parler. »

Ayant achevé sa confidence, le Père prieur se tut. À une certaine inflexion de sa voix j'avais compris que ce n'était pas sans émotion qu'il évoquait cet ancien souvenir, premier chaînon d'une longue intimité avec son Dieu. Le silence se prolongeait. Je n'osais le rompre : j'étais sûr qu'il Lui parlait. Sans doute lui rendait-il grâce d'avoir rencontré, lors de ses quinze ans, le prêtre qui l'orienta sur les chemins de la prière.

DE LA NÉCESSITÉ DE L'ORAISON

Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote*, II, 1

1. L'oraison mettant notre entendement en la clarté et lumière divine, et exposant notre

volonté à la chaleur de l'amour céleste, il n'y a rien qui purge tant notre entendement de

ses ignorances et notre volonté de ses affections dépravées : c'est l'eau de bénédiction qui, par son arrosage, fait reverdir et fleurir les plantes de nos bons désirs, lave nos âmes de leurs imperfections et désaltère nos cœurs de leurs passions.

2. Mais surtout je vous conseille la mentale et cordiale, et particulièrement celle qui se fait autour de la vie et passion de Notre-Seigneur : en le regardant souvent par la méditation, toute votre âme se remplira de lui ; vous apprendrez ses contenance, et formerez vos actions au modèle des siennes. Il est la lumière du monde, c'est donc en lui, par lui et pour lui que nous devons être éclairés et illuminés ; c'est l'arbre de désir à l'ombre duquel nous nous devons rafraîchir, c'est la vive fontaine de Jacob pour le lavement de toutes nos souillures. Enfin, les enfants, à force d'ouïr leurs mères et de bégayer avec elles, apprennent à parler leur langage ; et nous, demeurant près du Sauveur par la méditation, et observant ses paroles, ses actions et ses affections, nous apprendrons, moyennant sa grâce, parler, faire et vouloir comme lui. Il faut s'arrêter là, Philothée, et croyez-moi, nous ne saurions aller à Dieu le Père que par cette porte car tout ainsi que la glace d'un miroir ne saurait arrêter notre vue si elle n'était enduite d'étain ou de plomb par derrière, aussi la Divinité ne pourrait être bien contemplée par nous en ce bas monde, si elle ne se fût jointe à la sacrée humanité du Sauveur, duquel la vie et la mort sont l'objet le plus proportionné, suave, délicieux et profitable que nous puissions choisir pour notre méditation ordinaire. Le Sauveur ne s'appelle pas pour néant le pain descendu du ciel car, comme le pain doit être mangé avec toutes sortes de viandes, aussi le Sauveur doit être médité, considéré et recherché en toutes nos oraisons et actions. Sa vie de mort a été disposée et distribuée en divers points pour servir à la méditation, par plusieurs auteurs : ceux que je vous conseille sont saint Bonaventure, Bellintani, Bruno, Capilia, Grenade, Du Pont.

3. Employez-y chaque jour une heure devant dîner, s'il se peut au commencement de votre matinée, parce que vous aurez votre esprit moins embarrassé et plus frais après le repos de la nuit. N'y mettez pas aussi davantage d'une heure, si votre Père spirituel ne le vous dit expressément.

4. Si vous pouvez faire cet exercice dans l'église, et que vous y trouviez assez de tranquillité, ce vous sera une chose fort aisée et commode, parce que nul, ni père, ni mère, ni femme, ni mari, ni autre quelconque ne pourra vous bonnement empêcher de demeurer une heure dans l'église, là où étant en quelque sujétion, nous ne pourrions peut-être pas vous promettre d'avoir une heure si franche dedans votre maison.

5. Commencez toutes sortes d'oraisons, soit mentale, soit vocale, par la présence de Dieu, et tenez cette règle sans exception, et vous verrez dans peu de temps combien elle vous sera profitable.

6. Si vous me croyez, vous direz votre Pater, votre Ave Maria et le Credo en latin ; mais vous apprendrez aussi à bien entendre les paroles qui y sont, en votre langage, afin que, les disant au langage commun de l'Église, vous puissiez néanmoins savourer le sens admirable et délicieux de ces saintes oraisons, lesquelles il faut dire fixant profondément votre pensée et excitant vos affections sur le sens d'icelles, et ne vous hâtant nullement pour en dire beaucoup, mais vous étudiant de dire ce que vous direz, cordialement ; car un seul Pater dit avec sentiment vaut mieux que plusieurs récités vite et couramment.

7. Le chapelet est une très utile manière de prier, pourvu que vous le sachiez dire comme il convient : et pour ce faire, ayez quelqu'un des petits livres qui enseignent la façon de le réciter. Il est bon aussi de dire les litanies de Notre-Seigneur, de Notre-Dame et des Saints, et toutes les autres prières vocales qui sont dedans les Manuels et Heures approuvées, à la charge néanmoins que si vous avez le don de l'oraison mentale, vous lui gardiez toujours la principale place ; en sorte que si après icelle, ou pour la multitude des affaires ou pour quelque autre raison, vous ne pouvez point faire de prière vocale, vous ne vous en mettiez point en peine pour cela, vous contentant de dire simplement, devant ou après la méditation, l'Oraison dominicale, la Salutation angélique et le Symbole des Apôtres.

8. Si faisant l'oraison vocale, vous sentez votre cœur tiré et convié à l'oraison intérieure ou mentale, ne refusez point d'y aller, mais laissez tout doucement couler votre esprit de ce côté-là, et ne vous souciez point de n'avoir

pas achevé les oraisons vocales que vous vous étiez proposées ; car la mentale que vous aurez faite en leur place est plus agréable à Dieu et plus utile à votre âme. J'excepte l'Office ecclésiastique, si vous êtes obligée de le dire ; car en ce cas-là, il faut rendre le devoir.

9. S'il advenait que toute votre matinée se passât sans cet exercice sacré de l'oraison mentale, ou pour la multiplicité des affaires, ou pour quelque autre cause (ce que vous devez procurer n'advenir point, tant qu'il vous sera possible), tâchez de réparer ce défaut

l'après-dînée, en quelque heure la plus éloignée du repas, parce que ce faisant sur icelui, et avant que la digestion soit fort acheminée, il vous arriverait beaucoup d'assoupissement, et votre santé en serait intéressée. Que si en toute la journée vous ne pouvez la faire, il faut réparer cette perte, multipliant les oraisons jaculatoires, et par la lecture de quelque livre de dévotion, avec quelque pénitence qui empêche la suite de ce défaut ; et, avec cela, faites une forte résolution de vous remettre en train le jour suivant.

LES PRÉCIEUX CONSEILS DE SAINTE THÉRÈSE D'AVILA

Sainte Thérèse de Jésus, « Vie écrite par elle-même », dans *Œuvres complètes*, Paris, Seuil, 1949

« L'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé. » Cette définition toute simple de la prière est donnée par sainte Thérèse d'Avila dans sa *Vie écrite par elle-même*. Elle y décrit ses

difficultés, ses tentations d'abandon de l'oraison, mais nous transmet aussi cette vérité : l'oraison est LE chemin de la sainteté.

Extraits de Sainte Thérèse de Jésus, « Vie écrite par elle-même », au chapitre huitième[1] :

NE JAMAIS ABANDONNER

« Beaucoup de saints et d'hommes de vertu ont écrit sur les avantages qu'on retire de l'oraison, je veux dire l'oraison mentale. Que Dieu en soit glorifié ! Mais quand ils ne l'auraient pas fait, je ne serais pas, malgré mon peu d'humilité, assez téméraire pour oser en parler. Je puis dire toutefois ce que l'expérience m'a appris. Malgré les fautes où tombe celui qui débute dans la voie de l'oraison, il ne doit jamais l'abandonner. L'oraison est le moyen qui lui servira à se relever. Sans elle, ce

serait beaucoup plus difficile. Mais qu'il ne se laisse pas séduire comme moi par le démon, et qu'il se garde bien d'abandonner cet exercice sous prétexte d'humilité. Il doit croire que le Seigneur ne peut manquer à sa parole. Si notre repentir est sincère, et si nous prenons la résolution généreuse de ne plus pécher, il nous rend son amitié première ; il nous accorde les mêmes faveurs que précédemment, et parfois de beaucoup plus grandes, si le repentir de notre cœur le mérite. »

« PERSONNE N'A JAMAIS PRIS DIEU EN VAIN POUR AMI »

« Quant à celui qui n'aurait pas encore commencé à faire oraison, je le supplie pour l'amour de Dieu de ne pas se priver d'un si grand bien. Ici, il n'y a rien à craindre, mais tout à espérer. Si, je suppose, on n'avance pas et si l'on ne s'efforce pas d'être assez parfait

pour mériter les joies et les délices que le Seigneur réserve à ses vrais amis, on arrivera néanmoins à connaître peu à peu la voie du ciel. Si l'on persévère, j'ai confiance en la miséricorde de Dieu. Personne ne l'a pris en vain pour ami.

Or, l'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé. Mais vous ne l'aimez pas encore, dites-vous. Car pour que l'amour soit vrai et l'amitié durable, il faut la parité des conditions. Or Notre-Seigneur, nous le savons, ne peut avoir de défauts; notre nature, au contraire, est vicieuse, sensuelle et ingrate. Vous ne pouvez donc arriver à lui porter assez d'amour, à cause de l'infériorité de votre état. Mais

la vue des grands biens qu'il y a pour vous à posséder son amitié et de l'amour immense qu'il vous porte, vous amènera à triompher de la peine où vous êtes de rester longtemps avec Celui qui est si différent de vous.

O bonté infinie de mon Dieu! C'est bien de la sorte, ce me semble, que je vous vois et que je me vois.

O délices des Anges, je voudrais à cette vue me consumer tout entière d'amour pour vous.»

SE FATIGUER EN COMPAGNIE DE DIEU

«Oh! qu'il est bien vrai que vous supportez la présence de celui qui se fatigue en votre compagnie! quel ami généreux vous êtes pour lui, ô mon Dieu! que de faveurs vous lui prodiguez! quelle patience à le supporter! vous attendez qu'il se conforme à votre condition, pendant que vous poussez la condescendance jusqu'à supporter la sienne. Vous lui tenez

compte, ô mon Dieu, de quelques instants qu'il consacre à vous aimer; et, à la première lueur de son repentir, vous oubliez ses offenses envers vous. Voilà ce que j'ai vu clairement par moi-même. Aussi, je ne comprends pas, ô mon Créateur, pourquoi tout le monde ne chercherait pas à se rapprocher de vous par une amitié si intime.»

L'ORAISON, REMÈDE CONTRE LES TENTATIONS

«En récompense des efforts qu'on fait pour rester en si bonne compagnie, vous tenez compte de ce que dans les débuts, et même parfois dans la suite, nous ne saurions faire davantage. Et alors vous, ô Seigneur, vous empêchez les démons de nous attaquer, vous diminuez chaque jour leur empire sur nous, et vous nous donnez la force d'en triompher. Non, vie de toutes les vies, vous ne donnez la mort à aucun de ceux qui se confient en vous et vous prennent pour ami. Mais vous donnez

la vie à l'âme, et vous soutenez celle du corps en lui communiquant une nouvelle santé.

Je ne comprends pas les craintes de ceux qui n'osent s'adonner à l'oraison mentale; je ne sais de quoi ils ont peur. Quant au démon, il sait bien ce qu'il fait lorsqu'il nous inspire ces frayeurs. Il nous cause un vrai préjudice quand il nous empêche de penser à nos péchés et à nos graves obligations envers Dieu, à l'existence d'un enfer et d'un ciel, aux tourments inouïs et aux angoisses que le Sauveur a endurés pour nous.»

SAINTE THÉRÈSE NOUS DÉVOILE SES PROPRES DIFFICULTÉS

«Telle fut toute mon oraison au milieu des dangers dont j'ai parlé. Telles furent les vérités sur lesquelles je méditais quand je le pouvais. Mais très souvent pendant plusieurs années, j'étais beaucoup plus préoccupée du désir de voir s'achever l'heure d'oraison et d'entendre le coup de l'horloge, que d'autres pensées vraiment utiles. Souvent aussi il m'eût été moins dur de subir les pénitences les plus rigoureuses que de me recueillir pour faire oraison.

Oui, je l'affirme, j'avais à soutenir un tourment inouï contre le démon ou ma mauvaise

nature, qui voulaient m'empêcher de me rendre à l'oraison. Une telle tristesse s'emparait de moi, en entrant à l'oratoire, que pour, me surmonter j'avais besoin de tout mon courage, qui, dit-on, n'est pas petit. On a vu, en effet, que Dieu me l'a donné bien supérieur à celui d'une femme, quoique j'en aie mal usé. Enfin, le Seigneur venait à mon secours. Après m'être ainsi surmontée, je goûtais plus de repos et de consolation que dans quelques autres circonstances où j'étais stimulée par le désir de le prier.»

PÈRE JÉRÔME

Anne Bernet, *Père Jérôme, un moine au croisement du temps.*

LA MÉTHODE DU CARNET D'ORAISON

Dans l'espoir de progresser enfin, il suivait la méthode qu'enseignait Père Raphaël, travaillait à se constituer des cahiers d'oraison, composés de citations choisies, accordées à son désir de Dieu et qui devaient soutenir l'oraison, la porter, conduire à l'intimité divine. Il ne s'agissait pas d'un jeu d'érudition littéraire ou spirituel : trouver les bons passages, ceux qui aideraient vraiment et longtemps, s'avérait exercice délicat. Frère Jérôme constaterait plus d'une fois que tel paragraphe, séduisant à première lecture, n'apportait rien à long terme, qu'il fallait constamment élaguer afin de ne conserver que le meilleur, l'efficace, le précieux : celui qui secourait jusqu'au plus intime. Il s'initiait en parallèle à la *lectio divina*, art de lire non pour s'instruire ni se distraire, mais afin de trouver Dieu. Il s'y appliquait deux heures par jour, n'en eût-il ni l'envie ni le goût. L'exercice possédait quelque pouvoir sur ses souffrances intérieures, un effet apaisant découvert auparavant dans la dévotion mariale. De tout cela, il tirait des leçons :

« Il ne faut pas chercher à éviter les difficultés, il faut les surmonter. J'ai passé des heures sur le même extrait, tantôt à le lire, tantôt à le prononcer comme un acte de foi, tantôt les yeux posés dessus. Au bout, je levais les yeux ; la tempête était passée. [...] Couper les passages pour n'en garder que le tranchant. Quand on reçoit un swing, un coup de poing, il vaut mieux le recevoir franchement ; ça saigne un peu, oui, mais ça réveille ! »

Réveiller l'inertie de l'âme, l'aider à lutter contre ses défauts et ses défaillances, tels étaient les buts de la méthode. Chaque passage choisi, retenu, recopié avec soin, enluminé parfois s'il en avait le temps car la calligraphie, la mise en page, l'ornementation jouaient un rôle, pourrait lui apporter un secours décisif en un mauvais moment. Ainsi fallait-il engranger, et en abondance, des hymnes à la foi pour les instants de doute, des exhortations au courage dans les tentations de couardise, des

cantiques à la miséricorde pour quand l'amertume menaçait de prendre le dessus. Choisir toujours le positif se révélait règle d'or dont il apprenait à ne pas dévier. [...]

« Je suppose des personnes qui font ordinairement oraison devant le tabernacle et qui ont certaines possibilités de lectures spirituelles. Tout se ramène à un principe fort simple : le temps fixé pour l'oraison doit toujours être un mélange souple de trois opérations : lectures, oraisons jaculatoires, instants de silence. Non pas une lecture qui soit exploitée en méditation méthodique mais qui serve uniquement à obtenir un certain recueillement et à donner le courage de prier. Cette nuance est absolument essentielle.

Lecture dont on se sature lentement. Par conséquent, l'âme d'oraison doit, au hasard de ses lectures spirituelles, récolter les passages qu'elle aurait envie de relire devant le tabernacle pour se mettre en goût de prier. Elle doit copier ces passages pour les avoir en temps voulu et toujours sous la main.

Copier, calligraphier ces textes les rend en outre plus personnels, plus profondément compris.

Ces textes doivent être l'objet d'un véritable choix en conformité avec les attrait personnels. Assez rapidement, un flair se créera pour les découvrir sans s'encombrer des non-valeurs. En général, les textes choisis ne le seront pas en raison de leur apport dogmatique mais plutôt parce qu'ils produisent sur l'âme l'un ou l'autre des résultats suivants : ils la mettent, à chaque lecture, dans une ambiance de courage spirituel ; ils lui montrent les attitudes vraies et authentiques de prière ; s'ils proviennent de vrais spirituels, il n'y a pas de danger qu'ils poussent l'orant vers l'introspection ; et d'ailleurs, le Père spirituel peut facilement contrôler ce point. [...]

L'oraison est toujours prête puisque l'âme utilise pour se recueillir, des textes connus

dont elle se sature depuis longtemps et pour prier, une oraison jaculatoire familière. Et si l'on veut une résolution, elle est toute trouvée,

toujours la même: je continue! Je continue à chercher Dieu! [...]»

LES SILENCES

«Les instants de silence: ils sont à placer entre les instants de lecture ou les oraisons jaculatoires, avec grande liberté; plus ou moins selon la tranquillité qui règne dans l'âme. Que faire durant ces instants de silence?»

Regarder simplement le tabernacle. Simple-ment veut dire sans effort imaginatif pour se représenter notre Seigneur dans l'hostie ou le tabernacle, ni pour évoquer mentalement le dogme de la Présence réelle, ni aucune autre complication. Au début, on peut se trouver gêné; rapidement, on le fait sans contrôle sur soi.

Comment oser enseigner à une âme ces silences si on ne lui apprend en même temps les moments de lecture et les oraisons jaculatoires? Comment avoir la certitude de la réalité et de la valeur de prière de ces silences si l'on n'est pas certain que l'âme, avant et après, se recueille sur un texte connu et aimé, et prononce un certain nombre d'aspirations vers Dieu? On rencontre des gens qui s'essayaient à la vie intérieure et qui rendent compte ainsi de leur oraison: "Je me suis efforcé de resserrer

le contact avec le Seigneur." – "Et c'est tout?" – "Oui, c'est tout." Je ne crois pas une minute à la réalité de ces contacts. Quelle illusion!

Mais si l'on commence son oraison par se recueillir simplement mais effectivement sur un texte choisi pour cela, si l'on répète une oraison jaculatoire qui exprime tout ce que notre âme espère de Dieu ou voudrait lui donner, alors on peut trouver des intervalles de silence vraiment occupés de la Présence divine au tabernacle. [...]

Après quelques années durant lesquelles elle a été très avide de parler et d'entendre parler de vie intérieure, l'âme manifeste un attrait nouveau pour la sainte messe, la Présence réelle, la sainte communion, les Personnes de la Sainte Trinité et leur action propre dans l'âme, la communion des saints et l'intercession pour l'Église, les particularités des vertus théologiques, de la vertu de religion, de l'adoration, de la louange. Car la vie de prière est rayonnante. [...]»

LES CONSOLATIONS SENSIBLES

«Ne jugez pas de l'oraison par les chatouillements sensibles que vous y avez trouvés ou non. L'oraison est un moment où l'on se donne à Dieu plus exclusivement, plus totalement qu'aux autres moments de la journée. Donnez-vous donc fidèlement, d'abord en

n'écourtant pas le temps fixé, ensuite en étant exclusivement occupé de Dieu durant ce temps par les élans de votre âme, par votre recueillement, si pénibles soient-ils. Oraison = sacrifice de soi devant Dieu et non pas visite dans un tea-room!» [...]

LES DIFFICULTÉS DE L'ORAISON

«Quant aux difficultés que vous avez durant l'oraison, elles sont le plat quotidien de toutes les âmes intérieures. C'est normal. Ainsi notre oraison reste un acte de foi, un don de nous-mêmes dans la foi. Ces temps-ci, je me contente de dire très lentement mon oraison jaculatoire sur le chapelet, une sur chaque grain, en regardant le tabernacle et je trouve que ça va bien. [...] On évite le danger de l'inertie complète, on divague moins et comme cette oraison jaculatoire n'absorbe pas beaucoup, l'âme est tout de même réceptive et silencieuse; elle n'est pas dans cette trop

grande activité qui générerait toute action de Dieu.

Si vous croyez piétiner, cela prouve que vous êtes bien dans le régime normal des âmes intérieures. C'est une marche de fantassin, de piéton; il est donc normal de piétiner. Après le pleins gaz du départ où on emballe les moteurs, c'est le régime de croisière où tout redevient plus calme, la longue et monotone période d'une fidélité humble et tenace aux actes essentiels de la vie intérieure.»