

École de Prière

L'oraison dans la vie quotidienne

Savièse, 28 mars 201

La vraie problématique de la prière, c'est d'insérer l'oraison dans la vie quotidienne : découvrir un va-et-vient entre la prière et la vie : la prière change ma vie et ma vie influe sur ma prière. Action et contemplation se conjuguent pour me faire croître dans l'amour. La prière inaugure un itinéraire spirituel, une conquête progressive, qui tend à me faire l'ami de Dieu en toutes circonstances.

1) La journée de l'homme d'oraison : une histoire d'amitié avec Dieu. La préparation lointaine du recueillement.

- ❖ *L'offrande de la journée : « Père infiniment bon, je t'offre, par le cœur immaculé de Marie, les prières, les actions, les joies et les peines de cette journée, en union avec l'offrande de ton Fils, pour être dans l'Esprit Saint une louange à ta gloire et le témoin de ton amour. »*
- ❖ Prier l'Esprit Saint : préparer les rencontres ou les difficultés de la journée : demander sa lumière, son amour, sa force.
- ❖ Toute ma *vie* est contenue dans le mystère pascal. Mes joies et mes peines m'unissent à Dieu. Les difficultés de toute sorte sont aussi un chemin d'union à Jésus Christ. Une difficulté classique : la souffrance semble m'éloigner de Dieu, ce n'est pas vrai : elle nous unit à la Passion du Christ. Il en fait une souffrance d'enfancement (cf. Jn 16,21). Ma vie est une histoire sainte qui s'inscrit dans le concret du quotidien. Je m'appuie sur Dieu et je tire parti de tout. La vie spirituelle n'est pas la poursuite d'un idéal, mais une amitié avec le Christ, qui me conduit. C'est un chemin d'incarnation.
- ❖ S'engager dans une vie à *l'écoute* du sanctuaire du cœur : *droiture* dans le vrai et le bien. La découverte de l'écoute de soi comme un être reçu de Dieu prédestiné au projet de Dieu. Nous sommes comme une plante qui est appelée à croître selon le germe déposé en elle. Je porte en moi un trésor à partager. Vivre au *rythme de l'amour* : à l'écoute de mon être reçu de Dieu qui tend à la vie, à l'amour : mon corps, mon âme et mon esprit sont créés pour aimer. Vivre à mon rythme pour incarner concrètement et personnellement l'amour. L'amour est reposé, détendu. Le *défi de la vie* : *demeurer fidèle au meilleur de soi-même*. Foi dans la vie que j'ai reçue : *C'est en Dieu que nous avons la vie, le mouvement et l'être* (Ac 17,28). *C'est lui qui donne la croissance* (1 Co 3,6). Confiance en Dieu, il veut mon bonheur. Vivre en alliance avec lui.
- ❖ Un choix de vie à faire chaque jour : je choisis d'aimer dans la liberté. Je choisis d'accueillir l'amour de Dieu et du prochain.
- ❖ La gestion du *temps*, plus difficile aujourd'hui : le temps qui nous est donné est le temps du salut. « *C'est maintenant le temps favorable* » (2 Co 6,2). Choisir la qualité de relation. Dans mon agenda, viser cette qualité de relation et les rendez-vous avec Dieu. Un bon et un mauvais stress : l'écoute de soi pour choisir d'aimer. Prier, c'est gagner du temps !

- ❖ Comment découvrir Dieu présent dans au cœur de ma vie :
- ❖ *Dieu est présent* dans toute la *création* : dans la vie, la beauté de la création : demeurer réceptif. La nature est source d'harmonie, d'équilibre : détente et sport. Il s'agit de découvrir Dieu partout :
- ❖ Dieu est présent dans le *prochain*. Comment le voir dans l'ennemi ? En distinguant la personne de ses actes. L'ennemi m'invite à progresser sur le chemin de ma conversion. Ainsi je peux l'aimer. Dieu est présent dans la miséricorde. De plus : « *De tes ennemis, je ferai un marchepied* » (Ps 109).
- ❖ Voir Dieu dans le *travail* à accomplir : Dieu fait de moi un partenaire libre et responsable en alliance avec lui. Pour un monde plus humain.
- ❖ Dieu est présent dans la *famille*. Un regard de foi : la famille est le lieu de la plus profonde communion, de la plus forte présence de Dieu, mais aussi, justement le lieu des blessures les plus profondes. Tout se joue au cœur de la famille. Vivre le mystère pascal : les blessures vécues en famille sont destinées à devenir le lieu même des guérisons les plus profondes.
- ❖ Dieu est présent dans les *amis* : former un cercle d'amis pour rechercher ensemble à relever les défis d'aujourd'hui. Croire aussi à la communion des anges et des saints. Nous avons un ange gardien ! Vivre en église, c'est construire la communion des personnes. « *Si deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux.* » (Mt 18,20). Groupe d'oraison !
- ❖ Dieu est présent dans sa *Parole* : nourriture indispensable. La Parole de Dieu est créatrice, efficace. Elle est la nourriture de l'âme.
- ❖ Dieu est présent dans ses *sacrements* : Le sacrement de la miséricorde, de la conversion, de la communion, du mariage.
- ❖ Le soir, faire un *examen de conscience* à la lumière de la miséricorde de Dieu : faire un bilan et reconnaître les fruits de l'Esprit : on reconnaît l'arbre à ses fruits.

2) Préparation proche :

- On ne peut pas parler d'amitié s'il n'y a ces rendez-vous seul à seul avec l'Ami.
- Les facultés étaient tournées vers l'extérieur : il s'agit de les ramener d'abord au calme par la détente, une musique religieuse, par exemple.
- Créer une atmosphère de prière : un *lieu* qui dit Dieu, qui l'évoque sensiblement. Des icônes, des Paroles écrites et des photos qui rappellent nos intentions de prières les plus pressantes, les plus chères. Une bougie, de l'encens...
- Un moment de *Lectio divina* qui nous conduit à une relation vivante et pleine d'amour avec le Christ ressuscité. S'appuyer sur des prières à l'Esprit Saint ou des psaumes.

3) Préparation immédiate, la prière :

- L'oraison dure au minimum 15 min. si nous désirons entrer en amitié profonde. Thérèse d'Avila : 1 heure ! Créer une relation intime d'amitié avec Dieu.
- La prière est un *art* comme le piano : *l'art d'aimer*. Cheminer vers l'emprise de l'Esprit. Prier beaucoup l'Esprit Saint, celui qui s'engage à mes côtés, enflamme mon cœur et me montre le chemin. Prier chaque jour, pour acquérir cet art.
- Une oraison au début assez *méthodique* :
 - *Invoquer l'Esprit Saint*, qui est l'âme de toute prière. « Viens, Esprit Saint ! » Accueillir la lumière de l'Esprit, son amour.
 - Par les *sens corporels*, rejoindre l'instant présent. Sentir toutes les parties du corps : acquérir la relation pacifique et attentive de l'amitié avec Dieu.
 - Prendre conscience que le Seigneur est *présent* et qu'il *m'aime* par un acte de foi : « Jésus ressuscité est vraiment présent maintenant et il m'aime d'un amour inconditionnel » : l'accueillir. Pacifier *l'intelligence* par un acte de foi : la vérité suprême : Jésus Christ. Et se donner une identité positive : je suis l'enfant chéri du Père par mon baptême. Le péché est au niveau des actes, non au niveau de mon être. Dieu me pardonne et me donne sa vie nouvelle.
 - Le recueillement se fonde sur une relation à établir : « *considérer* » qui est ce *Dieu* qui est présent et qui m'aime. L'imagination me permet de me représenter cette présence avec l'aide de passages de l'Évangile : c'est le moyen de la recueillir. Pacifier *l'imagination* en se représentant le Christ ressuscité présent, plein d'amour et de miséricorde.
 - Prenons conscience de qui *nous sommes* devant lui : ma misère reconnue, mais aussi que je suis une merveille de Dieu. « *Je confesse à Dieu...* » : invoquer les anges et les saints à mon aide. Entrer dans la vraie relation qui est la miséricorde. Pacifier la *mémoire* par l'espérance certaine : par sa croix le Christ a triomphé dans ma vie.
 - Réaliser qu'il a donné sa vie pour moi et *qu'il se donne maintenant*. Jésus vient me guérir, me relever par son amour humain et divin (cf. le bon Samaritain).
 - Se faire tout *accueil* par les *cinq sens spirituels* : se mettre à l'écoute, se laisser toucher par lui, sentir sa présence, goûter combien le Seigneur est bon, le contempler en accueillant la lumière de l'Esprit.
 - Il se donne pour que je me *donne* : « Jésus, mon Bien-Aimé, je suis tout à toi ». Pacifier la *volonté* par l'amour d'amitié : accueillir l'amour du Christ et de l'Esprit pour être enflammé. *Éveiller l'amour* par des actes et *se laisser saisir* par l'amour.
 - C'est *l'Esprit* lui-même qui met l'âme dans une *attention amoureuse*, c'est cela la *contemplation*.

- Entrer dans une *relation intime d'amitié*. Il ne s'agit pas d'entrer dans un silence absolu, mais dans une relation d'amour : « *Mon bien-aimé est à moi et moi je suis à lui* » (Ct). Communion vécue, intuitive, infuse par Dieu.
- Présenter sa *vie quotidienne* au Seigneur. Il importe d'écouter ses *émotions* pour être vrai devant Dieu : Dans la relation à Dieu, notre vie est illuminée d'une lumière nouvelle.
- Ma vie vécue avec Dieu devient un *itinéraire spirituel*. Mon oraison peut être aussi une *intercession* vécue dans la présence du Bien-Aimé.
- J'entre peu à peu dans *l'enfance spirituelle*, c'est-à-dire dans l'alliance d'amour avec le Père des miséricordes. Nous sommes petits et faibles, mais enfants de Dieu et héritiers avec le Christ. La foi, l'espérance et l'amour grandissent en contemplant tout ce que le Père a fait pour nous. *Louons* le Seigneur !
- Le *critère* fondamental d'une vraie oraison est une relation vécue avec Dieu et non une fermeture sur soi.
- *Demeurer* dans l'amour du Christ : revêtir Jésus Christ dans toutes mes relations. Acquisition d'une identité nouvelle au cœur du monde : je choisis d'être l'ami de Dieu.
- Prendre conscience que toute souffrance nous identifie au Christ crucifié : la souffrance ne nous éloigne pas de Dieu, elle attire sa miséricorde et nous unit au Christ crucifié.
- Le Christ nous libère des trois souffrances de l'homme : la culpabilité (passé : pardon), l'angoisse (présent : foi) et l'anxiété (avenir : espérance).
- Trois sortes de *distractions* :
 - *Distractions volontaires* : je réfléchis à quelque chose : je m'arrête dès que j'en prends conscience.
 - *Distractions involontaires confuses* : elles viennent de la fatigue du corps. Aller au plus profond de soi où Dieu est présent, au lieu de s'opposer à elles par la volonté. Par un acte de foi : Dieu est présent, je m'attache à lui. Comme les amis au bord d'une rivière. Elles sont souvent liées à la fatigue, à la faiblesse du corps. Parfois, il vaut mieux se reposer, accepter que l'on ne peut prier et se confier à Dieu. *Père, entre tes mains, je remets mon esprit.*
 - *Distractions involontaires précises* : dès que l'on entre en oraison, le même problème me poursuit. Ne pas le chasser mais l'apporter à Dieu. Ne pas chercher le vide, mais la prière infuse. « Parle, Seigneur, ton Serviteur écoute ».

❖ Le problème de la *sécheresse* :

Qu'est-ce que la sécheresse ? C'est d'être coupé de la Source d'eau vive qui est Dieu. Pour les Saints du Carmel, ce n'est pas un état habituel et ils donnent des moyens pour retrouver la Source.

Les trois docteurs du Carmel ont trois positions différentes :

- Pour sainte Thérèse d'Avila, quand je me sens dans la sécheresse, il me suffit de me représenter le Christ près de moi pour renouer la relation.
- Pour Jean de la Croix, la sécheresse vient de ce que je ne sais pas passer de la méditation à la contemplation : écouter en moi l'appel au silence, à l'amour infus, pour arrêter la méditation et demeurer dans l'accueil de Dieu qui se donne et qui agit.
- Pour Thérèse de l'Enfant Jésus, la sécheresse signifie l'absence de consolation sensible. Thérèse peut être parfaitement heureuse sans consolation sensible, car elle n'est pas centrée sur celle-ci, mais sur sa vie avec Dieu. Elle connaît ainsi une autre consolation plus profonde et plus sûre : elle a une vive conscience d'être aimée par le Père de façon inconditionnelle et elle a la certitude que son espérance sera comblée au-delà de toute espérance, car elle est par son baptême l'enfant chéri du Père. Les sens spirituels donnent une consolation plus profonde. Parfois, même si je ne sens rien, je m'aperçois que le Seigneur agit par les fruits de l'oraison. Paix et joie de vivre.

Conclusion :

La journée de l'homme d'oraison : une histoire d'amitié avec Dieu. « Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu » : rechercher sans se lasser la Présence de Dieu dans le quotidien : il fait de ma vie une histoire sainte. C'est la clé : mes joies m'unissent à la victoire du Christ et mes peines vécues avec lui sont transformées en chemin de résurrection. Un chemin pascal.

Le va-et-vient entre la vie et la prière donne sens à l'une comme à l'autre. Mes difficultés elles-mêmes ont un sens : elles me provoquent à un approfondissement de ma vie spirituelle. « Qui nous séparera de l'amour du Christ ? » (Rm 8, 35)

Marie-Joseph Huguenin