

Vade mecum pour l'oraison

Catéchisme de l'Église Catholique 2709 : « Qu'est-ce que l'oraison ? Ste. Thérèse [d'Avila] 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). »

St Jean de la Croix : « Il faut savoir avant tout que si l'âme cherche Dieu, son Bien-aimé, qui est Dieu, la cherche elle-même avec infiniment plus d'amour. »

Laurent de la Résurrection : « Il n'est pas nécessaire d'être toujours à l'église pour être avec Dieu ; **nous pouvons faire de notre cœur un oratoire** dans lequel nous nous retirons de temps en temps pour nous y entretenir avec lui, doucement, humblement et amoureusement. Tout le monde est capable de ces entretiens familiers avec Dieu, les uns plus, les autres moins : il sait ce que nous pouvons. Commençons, peut-être n'attend-il de nous qu'une généreuse résolution. »

Ste Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte Face (ms. autob. C 25r, cf. CEC 2558) : « Pour moi, la prière c'est **un élan du cœur**, c'est **un simple regard jeté vers le ciel**, c'est **un cri de reconnaissance et d'amour** au sein de l'épreuve comme au sein de la joie. »

1. Se préparer : <i>Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole, et mon Père l'aimera, et nous viendrons vers lui et nous ferons chez lui notre demeure. Jn 14,23</i>

Mettre ma vie au diapason de mon désir de prière : lire l'Évangile, ne pas regarder n'importe quoi, penser à Dieu dans la journée, vivre avec régularité et attention les sacrements de l'Église...

Choisir avec soin le lieu, le moment et la durée de mon oraison :

Où : un lieu précis, et propice au recueillement, silencieux et beau.

Quand : tous les jours. Dans ma journée, il n'y a rien de plus important que rencontrer Jésus, même si c'est peu de temps. Donc c'est ce que je calle en premier dans ma journée. L'expérience montre que le matin est le mieux en général.

Combien de temps : pour que ma volonté et mon intelligence soient réellement engagées, et aillent au-delà des fantaisies de mon affectivité, de mes humeurs, il est important de choisir combien de temps je fais oraison. Il est important de tenir son temps sans le réduire et sans le dépasser. Avec discernement on peut décider d'augmenter la durée mais le but c'est de tenir sur le long terme.

Ce qui est important c'est de tenir fidèlement ce rendez-vous. Et si on le rate, même plusieurs fois, on y retourne avec confiance : Dieu est là et nous attend.

2. Entrer : *Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là, dans le secret. Mt6,6*

La position est importante : assez confortable pour ne pas y penser tout le temps, et pas trop confortable pour ne pas m'endormir.

Un signe de croix, une **prière à l'Esprit Saint** :

Viens, Esprit Saint, viens en nos cœurs et envoie du haut du Ciel un rayon de ta lumière.
Viens en nous, Père des pauvres, viens, dispensateur des dons, viens lumière de nos cœurs.
Consolateur souverain, hôte très doux de nos âmes, adoucissante fraîcheur.
Dans le labeur, le repos ; dans la fièvre, la fraîcheur ; dans les pleurs, le réconfort.
Ô lumière bienheureuse, viens remplir jusqu'à l'intime le cœur de tous tes fidèles.
Sans ta puissance divine, il n'est rien en aucun homme, rien qui ne soit perverti.
Lave ce qui est souillé, baigne ce qui est aride, guéris ce qui est blessé.
Assouplis ce qui est raide, réchauffe ce qui est froid, rends droit ce qui est faussé.
A tous ceux qui ont la foi et qui en Toi se confient donne tes sept dons sacrés.
Esprit de crainte de Dieu Esprit de sagesse et d'intelligence
Esprit de conseil et de force Esprit de science et de piété.
Donne mérite et vertu, donne le salut final, donne la joie éternelle. Amen

Un acte de foi : une formule libre, personnelle : par ex. : « Jésus je crois en toi, à ta présence vivante et proche » ; « Mon Dieu je crois en vous, je vous adore, j'espère en vous et je vous aime ».
Un petit examen de conscience, pour **se mettre humblement en sa présence** : qui je suis moi, en face de ce Dieu si grand mon créateur et sauveur.

3. Pour durer : *Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation : l'esprit est ardent, mais la chair est faible. Mt 26, 41*

Mettre une alarme de fin pour éviter de regarder sa montre toutes les deux minutes.

Prendre un papier/stylo, comme ça si on pense à un truc important qu'on a peur d'oublier on le note et on revient à notre oraison.

Contre les distractions : **reposer un acte de foi** sur la présence personnelle et vivante de Dieu en nous, avec nous.

Utiliser les distractions comme des tremplins pour retourner au Christ, je pense à telle personne, à telle situation, du coup je prie pour elle je la confie à Jésus.

Une prière toute simple et répétée, réussit à beaucoup de personnes : répéter le nom de Jésus, ou une petite prière que j'aime : « Seigneur Jésus, fils de Dieu Sauveur, prends pitié de moi pécheur » ; « Jésus doux et humble de cœur rend mon cœur semblable au tien »...

Passer par l'humanité du Christ. Par exemple, dans un petit passage d'évangile, le regarder l'écouter. Mt 17,5 "Celui-ci est mon Fils, le Bien-aimé, qui a toute ma faveur : écoutez-le !"

Mc 4,35-41 ; Mc 10, 17-21 ; Mc 10,46-51 ; Jn 21,4-17

Prier lentement le Notre Père, en s'arrêtant sur chaque demande.

Ste Élisabeth de la Trinité : « Rendez-le vivant par la foi, pensez qu'il demeure en votre âme et tenez-Lui compagnie. » « C'est bien consolant, n'est-ce pas, de penser que Celui qui doit nous juger habite en nous pour nous sauver tout le temps de nos misères et pour nous les pardonner. »

4. Conclure : *Et voici que moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde. Mt 28,20*

Ne pas juger son oraison. L'essentiel de ce qu'elle est est invisible aux yeux, difficile à appréhender.

Attention ! L'oraison ne vise pas notre bien-être, elle vise notre union avec le Seigneur.

Être certain qu'elle est une relation transformante. Par le recueillement et l'accueil de la présence de Dieu je laisse le Divin Jardinier cultiver le jardin qu'est mon âme.

Cette amitié enrichit, car l'amour de Dieu est 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 au contact de l'Amour, de Jésus, de son Cœur, il me reste quelque chose, mon âme en est imprégnée sans que j'en sente toujours les effets immédiatement.

Faire une action de grâce, un remerciement. Et penser à un point d'effort pour notre vie quotidienne ou notre oraison, simple et réaliste... Par exemple : pour une vie plus recueillie, passer une journée sans internet.

Se remettre entre les mains de Marie :

Salut, Étoile de la mer, sainte Mère de Dieu, et Mère toujours Vierge, heureuse porte du Ciel.
Toi qui fus saluée par l'ange Gabriel, Marie, Ève nouvelle, Établis-nous dans la paix.
Délivres les pécheurs, rends la vue aux aveugles, Éloigne le malheur, obtiens-nous le bonheur.
Montre-toi notre mère, et porte nos prières à celui qui pour nous voulut naître de toi.
O Vierge sans pareille, vierge douce entre toutes, obtiens-nous le pardon, un coeur humble,
un coeur pur.
Accorde-nous de vivre sur le chemin du bien, pour qu'en voyant Jésus notre joie soit parfaite.

5. Quelques citations des saints du carmel

Ste Thérèse d'Avila, Chemin de perfection (V.) 26, 3 : « **Je ne vous demande pas pour le moment de penser à Lui, ni de beaucoup raisonner, ni d'appliquer votre entendement à de grandes et délicates considérations ; je ne vous demande que de le regarder.** Car qui vous empêche de tourner les yeux de l'âme, ne serait-ce qu'un instant, si vous ne pouvez-vous y arrêter plus

longuement, vers ce Seigneur ? Vous pouvez regarder des choses très laides, et vous ne pourriez pas regarder la chose la plus belle qu'on puisse imaginer ? Car jamais, mes filles, votre Époux ne vous quitte des yeux, il a supporté de votre part mille laideurs et abominations contre Lui, et cela n'a pas suffi à détourner son regard ; est-ce beaucoup vous demander que de perdre de vue ces choses extérieures pour le regarder, Lui, de temps en temps ? Considérez, comme il le dit à l'Épouse, qu'Il n'attend que cela, que nous le regardions ; quand vous le voudrez, vous le trouverez. Il tient tant à ce que nous le regardions souvent qu'il ne manque pas de nous y aider. »

St Jean de la Croix, Cantique Spirituel A, 1 : « Il faut remarquer ici, pour trouver cet Époux autant qu'on le peut en cette vie, que le Verbe, en union avec le Père et le Saint-Esprit, réside essentiellement au plus intime de l'âme où il se cache. **Aussi l'âme qui doit le trouver par union d'amour doit détacher sa volonté de toutes les choses créées, entrer dans un profond recueillement au fond d'elle-même, et là, entretenir des rapports pleins d'affection et d'amour avec Dieu, en considérant le monde entier comme s'il n'existait pas.** Voilà pourquoi saint Augustin, s'adressant à Dieu dans ses Soliloques, lui dit : « Seigneur, je ne vous ai point trouvé en dehors de moi ; c'est que je vous cherchais mal au dehors, puisque vous êtes en moi ». Dieu est donc caché dans l'âme, et c'est là que le vrai contemplatif doit le chercher. »

St Jean de la Croix, Cantique Spirituel B, 1,11 : « Tu sais maintenant, chère âme, ce que tu as à faire pour trouver l'Époux dans la retraite de ton cœur. Si cependant tu désires quelque chose de plus, écoute une parole substantielle, une vérité inaccessible à l'entendement humain. Cherche ton Époux dans la foi et l'amour, sans prendre en rien ta jouissance, sans rien goûter, sans rien entendre au-delà de ce que tu dois savoir. **La foi et l'amour sont les deux conducteurs d'aveugle qui te mèneront, par des chemins inconnus de toi, jusqu'aux secrets abîmes de Dieu.** La foi, ce secret dont nous avons parlé, joue le rôle des pieds qui portent l'âme vers Dieu ; l'amour est le guide qui lui montre la route. »

Ste Élisabeth de la Trinité : « Ô mon Dieu, Trinité que j'adore, aidez-moi à m'oublier entièrement pour m'établir en vous, immobile et paisible comme si déjà mon âme était dans l'éternité. Que rien ne puisse troubler ma paix, ni me faire sortir de vous, ô mon Immuable, mais que chaque minute m'emporte plus loin dans la profondeur de votre Mystère. Pacifiez mon âme, **faites-en votre ciel, votre demeure aimée et le lieu de votre repos. Que je ne vous y laisse jamais seul, mais que je sois là tout entière, tout éveillée en ma foi,** tout adorante, toute livrée à votre Action créatrice. O mon Christ aimé, crucifié par amour, je voudrais être une épouse pour votre Cœur, je voudrais vous couvrir de gloire, je voudrais vous aimer... jusqu'à en mourir ! Mais je sens mon impuissance et je vous demande de me « revêtir de vous-même », d'identifier mon âme à tous les mouvements de votre âme, de me submerger, de m'envahir, de vous substituer à moi, afin que ma vie ne soit qu'un rayonnement de votre Vie. Venez en moi comme Adorateur, comme Réparateur et comme Sauveur. »

Ste Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte Face : « Regarde Jésus dans sa Face... Là tu verras comme Il nous aime. »