

Mon oraison ? Que s'est-il passé-t-il dans mon oraison ?

Il me semble important de vous proposer quelques éléments d'évaluation de votre chemin d'oraison.

En rappelant d'abord ce principe de base : je ne juge pas ma prière, car je ne sais pas ce qui s'y passe vraiment.

Dans le silence de mon abandon, l'offrande de ce si précieux temps que je lui offre, le Seigneur agit. Je le découvrirai peu à peu dans ma vie : à la charité qui s'y déploiera, à l'espérance qui me soutiendra dans les difficultés, à la découverte que Dieu m'est imperceptiblement plus présent, que ma vie se construit malgré les retours en arrière inévitables...

Pourtant, faire retour sur l'expérience, évaluer, dans la gratitude et la bienveillance envers moi-même est important.

Le p. Caffarel explique que : « Trois types d'hommes se trompent » sur l'oraison cf. Texte joint.

1. Relecture rapide :

1. **Le temps**, et le manque de temps est toujours un ennemi de la prière. Mais j'ai toujours du temps pour ce qui est important; c'est donc une question de choix, de priorités, qui met en jeu notre liberté. Entrer dans le temps c'est aussi consentir à vivre dans l'instant, et en faire un temps offert à Dieu, par amour.
2. **L'incompréhension** de nos proches parfois et l'activisme ambiant. Trouver un lieu chez soi...

Dans la prière :

3. « Les **pensées** vous ont-elles gênées ? Si oui, vous avez sans doute essayé de les chasser, ou de les repousser. Peu à peu vous en ferez moins cas, revenant plus spontanément à la présence, au « je veux », au Nom divin. « **Il n'est donc pas bon de nous laisser troubler par nos pensées, ni d'y accorder la moindre importance** » dit Thèse d'Avila : « Voir les pensées comme des petits nuages qui passent ».
4. Est-ce que l'**invocation** vous a soutenu ? A varié ? S'est-elle atténuée, devenant comme un simple murmure ? C'est le signe que nous avons été conduits dans la profondeur. Ne nous crispions pas non plus sur l'invocation : souplesse !
5. Peut-être une **paix intérieure** vous a-t-elle effleuré à certains moments. Pendant un bref instant, il pouvait ne plus exister qu'un sentiment d'être « chez-soi », d'être touché par « quelque chose d'indéfinissable ».
6. **Le temps** vous a-t-il paru court ou long ? Il est aussi un critère : vivre le présent, sentir le temps s'évanouir dans une perception de suspension, un goût d'éternité, ...

7. Avez-vous fait l'expérience des deux phases : active et passive ?

Dans l'oraison, nous faisons l'expérience progressive de deux phases : une phase active et une phase passive. « Il est essentiel de saisir toute la subtilité de l'oraison du cœur qui est active au début, puis passive ensuite, mais qui reste un processus conscient où la vigilance doit s'exercer sans effort ni contrôle excessif : « **Je ne vous demande qu'une chose : le regarder** » dit Th d'Avila

Jean de la Croix compare au bébé qui tète : au début il suce le mamelon pour faire venir le lait. Puis le lait coule tout seul ».

La phase active correspond à ce que nous mettons en œuvre pour vivre au mieux ce temps et nous rendre disponibles à la grâce de la prière. Les « brindilles que nous apportons pour le feu ».

La phase passive, ou surnaturelle, ou la grâce prend le relais peut se reconnaître à trois critères :

- **Un critère subjectif** : nous sommes absorbés malgré nous dans une quiétude très agréable dont nous ne voudrions pas sortir. Cette absorption intérieure peut cohabiter avec le papillonnage des pensées.
- **La respiration** est un reflet fidèle à notre état d'âme : l'angoisse et l'agitation mentale l'accélèrent, le repos la ralentit. Une respiration ténue, parfois presque inexistante est signe de la profondeur du « repos en Dieu ».
- **Le temps** est un autre critère : passe-t-il vite ou pas ? C'est un signe que nous sommes plus près de l'instant présent qui est aussi l'éternité de Dieu. Sinon, persévérons dans la purification en cours.

Si ça a été difficile, n'en concluons pas que nous avons échoué : offrons au seigneur notre expérience toute simple dans l'action de grâce. Il nous conduit vers son royaume qui de toute manière ne peut que nous dépayser.

2. Des obstacles et difficultés font partie de la vie d'oraison :

1. Je ressens la sécheresse, l'aridité : rien ne semble se passer et je me m'ennuie :

Thérèse d'Avila discerne **trois sources de sécheresse et de trouble dans la prière** :

- une indisposition physique (humeur), passagère ou chronique

> me reposer, limiter le temps d'oraison, apprendre à louer Dieu en me promenant...

* un certain engourdissement, paresse spirituelle, impression d'habitude : problème de persévérance.

> renouveler ma foi; agir sur le théologal, pour persévérer. Un coup de fouet ascétique : jeûne intermittent...

* une étape spirituelle voulue par le Seigneur pour purifier ma foi en vue d'une prière plus profonde et plus contemplative. > changer sa manière de prier.

> je reviens aux trois clés : corps, cœur, Esprit + un support (chapelet ?). (Ce n'est pas un remède magique, mais une façon de me rendre disponible et conscient, en profondeur.)

> je consens, par amour, à m'ennuyer avec le Seigneur. Je choisis de croire, d'espérer et d'aimer gratuitement.

> persévérer dans la prière : Luc 11,9

2. J'ai **des distractions** : des idées qui me passent par la tête, je suis trop « dans ma tête ».

> Je les laisse passer en revenant à l'Écriture, à mon invocation ...

> Je prends en compte la distraction, et la remets devant Dieu, à Dieu...

« Comme des nuages »...

3. Les tentations et les pensées :

dans le silence peuvent venir les pensées et fantasmes les plus « étonnants, voire, épouvantables ».

< là, je pose un acte « anagogique » : c'est-à-dire que je ne cherche pas à discuter avec le fantasme, mais je cherche à monter plus haut, ou à plonger en moi par respiration profonde, à me réfugier dans le cœur de Dieu ; à m'abandonner. « Arrière Satan ! » ; « Viens Esprit saint »...

4a. J'ai **des préoccupations** : des soucis qui reviennent, des problèmes dont je ne parviens pas à m'abstraire:

> J'essaie de passer de la préoccupation à la liberté intérieure : « Qui est maître en toi ? ».

* Je l'accueille : sortir du sentiment diffus : de qui s'agit-il ?

* Je fais le vide par la respiration et la conscience d'être là.

* Ou je prie sur cette préoccupation et demande de pouvoir consentir à ce qui se passe. J'entortille la préoccupation dans la prière : « Que ta volonté soit faite... » à un moment mon regard sur cette préoccupation changera.

* Par la suite, en parler à son accompagnateur, confesseur, ami...

4b. Un consentement que je ne parviens pas à donner : alors que je sais dans ma tête que c'est le bon choix. Suis-je libre ?

> Me redire que je ne suis pas seul dans la prière : Marie (« Toi qui as été « oui » toujours... »),

> Passer par l'intercession de saints et des frères (avoir la simplicité de demander leur prière).

> En lien avec Jésus à l'Agonie : « Non pas ma volonté, mais ta Volonté. »

L'oraison est le lieu d'un dépouillement progressif.

« Il y a ce jeûne de l'ambition jeûne de l'ambition et de la volonté personnelle à accueillir au fond de nous-mêmes si nous voulons croître en simplicité et en bonté comme des hommes de lumière. La véritable vie s'accomplit dans l'être de Dieu en nous lorsque nous sommes séparés des écailles superficielles de la vie qui n'ont plus de sens à ce degré de profondeur... La clarification intérieure se fait au prix de ces abandons pénibles des choses de la vie qui nous tenaient lieu de pâturages et qui avaient la puissance des liens de fer du captif dans l'épaisseur nocturne de son cachot.

On ne vient à la paix que par le dépouillement qui n'est pas l'appauvrissement, ni l'affaiblissement de l'être, mais son consentement entre les mains de Celui qui le reçoit et le façonne jour après jour dans le secret du don de la vie, dans cet effleurement de la présence qui accomplit l'être retiré en Dieu....

Il nous faut désirer cette séparation des affaires du monde, cet éloignement des choses si importantes qui nous occupent jour et nuit pour rencontrer la paix de Dieu, cette présence en profondeur qui murmure en nous : « Et moi je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde »(Mt 28,20) Il y a ce temps de la rencontre avec l'invisible ».

Nathalie Nabert « Le maître intérieur » Ed Ad Solem.