

Jacques Philippe

Du Temps pour Dieu

Guide pour la vie d'Oraison



« DANS L'ORAISON, CE QUI COMPTE CE N'EST PAS DE
PENSER BEAUCOUP, MAIS D'AIMER BEAUCOUP. »
(THÉRÈSE D'AVILA)

Alors que yoga, zen, relaxation et autre méditation orientale font recette en Occident, à grand renfort de concentration mentale et techniques aussi diverses qu'onéreuses, l'oraison - pur don gratuit de l'Amour de Dieu - continue d'animer et de faire vivre les saints, ces vrais amis de Dieu que nous sommes tous en devenir.

Humilité, amour et fidélité, telles sont les seules « qualités » requises pour accéder à cette source intarissable qu'est le coeur de Dieu.

Mais l'oraison, c'est pour qui ? et où, quand et comment la pratiquer ?

Autant de questions qui trouvent leur réponse dans cet excellent petit ouvrage, riche en exemples et en conseils concrets, écrit par l'auteur de *Recherche la paix et poursuis-la*.

Jacques Philippe est membre de la Communauté des Béatitudes. Prêtre depuis 1985, il prêche des retraites en France et à l'étranger.

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr

EAN Epub : 978-2-84024-528-5
© Éditions des Béatitudes
Société des Œuvres Communautaires, 1992
Illustration de la couverture : Fresque de l'église San Marco,
Venise, XIII^e.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

l'humble ne se décourage jamais, et en fin de compte c'est cela le plus important. « C'est le découragement qui perd les âmes » dit Libermann. La vraie humilité et la confiance vont toujours de pair.

Il ne faut jamais se laisser démonter par exemple à cause de notre tiédeur et de notre peu d'amour pour Dieu. Un débutant dans la vie spirituelle peut parfois, en lisant des vies ou des écrits de saints, se décourager devant les expressions enflammées de l'amour de Dieu qu'il y trouve, dont il se sent bien loin. Il se dit qu'il n'arrivera jamais à aimer avec une telle ardeur. C'est une tentation très commune. Persévérons dans la bonne volonté et la confiance : c'est Dieu lui-même qui mettra en nous l'amour avec Lequel nous pourrons l'aimer. L'amour fort et brûlant pour Dieu n'est pas naturel, il est infusé dans nos cœurs par le saint-esprit, qui nous sera donné si nous le demandons avec l'insistance de la veuve de l'Évangile. Ce ne sont pas toujours ceux qui ont le plus de ferveur sensible au départ qui vont le plus haut dans la vie spirituelle, loin de là !

7- La détermination à persévérer

Il ressort de ce que nous avons dit que le principal combat de la prière est celui de la persévérance.

Persévérance pour laquelle Dieu nous donnera la grâce, si nous la demandons avec confiance et si nous sommes bien décidés à faire ce qui dépendra de nous.

Il faut une bonne dose de détermination, surtout au début. Sainte Thérèse d'Avila insiste énormément sur cette détermination :

« Maintenant, pour en revenir à ceux qui veulent suivre cette voie, sans trêve, jusqu'au bout, qui est d'arriver à boire cette eau vive, je répète que les débuts sont très importants ; tout consiste en une ferme détermination très déterminée de ne point s'accorder de répit jusqu'à ce qu'on y atteigne, coûte que coûte, advienne que pourra, travaille que travaillera, médise qui médira, à condition d'y arriver, même si on mourait en route ou si on manquait de courage devant les épreuves du chemin, même si le monde croulait. » (*Chemin de la Perfection*, ch. 21)

Nous allons proposer maintenant certaines considérations destinées à fortifier cette détermination et à démasquer les pièges, faux raisonnements ou tentations, qui peuvent l'ébranler.

Sans vie d'oraison, pas de sainteté

Il faut d'abord être bien convaincu de l'importance vitale de l'oraison. « Qui fuit l'oraison fuit tout ce qui est bon » dit saint Jean de la Croix. Tous les saints ont fait oraison. Les plus engagés dans le service du prochain étaient aussi des contemplatifs. Saint Vincent de Paul commençait chacune de ses journées par deux ou trois heures d'oraison.

Sans elle il est impossible de progresser spirituellement : on peut avoir vécu des moments très forts de conversion, de ferveur, avoir reçu des grâces immenses, sans la fidélité à l'oraison notre vie chrétienne arrivera très vite à un degré où elle plafonnera. Car sans l'oraison, nous ne pouvons pas recevoir toute l'aide de Dieu nécessaire pour nous transformer et nous sanctifier en profondeur. Le témoignage des saints est unanime à cet égard.

On objectera que la grâce sanctifiante nous est conférée aussi et même principalement par les sacrements. La messe est en soi

plus importante que l'oraison. C'est vrai, mais sans une vie d'oraison, les sacrements eux-mêmes auront une efficacité limitée. Ils confèrent bien sûr une grâce, mais elle reste en partie stérile parce que manque la « bonne terre » pour l'accueillir. On peut se demander par exemple pourquoi tant de personnes communient très fréquemment et ne sont pas davantage saintes. Souvent la cause est un manque de vie d'oraison. L'eucharistie ne porte pas les fruits de guérison intérieure et de sanctification qu'elle devrait porter car elle n'est pas reçue dans un climat de foi, d'amour, d'adoration, d'accueil de tout l'être, climat qui ne peut être créé que par la fidélité à l'oraison. Et il en est de même pour les autres sacrements.

Si une personne même très pratiquante et engagée n'a pas fait de l'oraison une habitude, il manquera toujours quelque chose à l'épanouissement de sa vie spirituelle. Elle ne trouvera pas une vraie paix intérieure, elle sera toujours sujette à des inquiétudes excessives, il y aura toujours quelque chose d'humain dans tout ce qu'elle fera : des attachements à sa volonté propre, des traces de vanité, de recherche d'elle-même, d'ambition, des étroitesse de cœur et de jugement, etc. Il n'y a pas de purification profonde et radicale du cœur qui se fasse sans une pratique de l'oraison. Sans elle on reste toujours plus ou moins dans une sagesse et une prudence humaines, on n'accède pas à la vraie liberté intérieure. On ne connaît pas vraiment du dedans la miséricorde de Dieu et on ne sait pas non plus la faire connaître aux autres. Notre jugement reste étroit et incertain, et on n'est pas capable d'entrer vraiment dans les voies de Dieu, qui sont



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Dans la vie spirituelle il y a un équilibre à trouver, qui n'est pas toujours facile : d'une part nous devons accepter notre misère, ne pas attendre d'être des saints pour commencer à faire oraison. Mais d'autre part nous devons cependant aspirer à la perfection. Sans cette aspiration, ce désir fort et constant de sainteté – même si nous savons très bien que nous n'y arriverons pas par nos propres forces, mais que c'est Dieu seul qui pourra nous conduire à la sainteté ! – l'oraison ne sera jamais que quelque chose de très superficiel en fin de compte, un pieux exercice mais pas davantage, et elle ne portera que peu de fruits. Il est de la nature même de l'amour que de tendre à l'absolu, voire à une certaine folie dans le don de soi.

Il faut aussi être conscient qu'il y a tout un style de vie qui peut beaucoup favoriser ou au contraire gêner l'oraison. Comment nous sera-t-il possible de nous recueillir en la présence de Dieu si pendant le reste du temps nous sommes dispersés entre mille soucis et préoccupations superficielles, si nous nous laissons aller sans aucune réserve à des bavardages inutiles, à poursuivre de vaines curiosités, s'il n'y a pas un certain jeûne du cœur, du regard, de l'esprit par lequel nous nous refréons dans tout ce qui pourrait nous disperser et nous éloigner de manière excessive de l'Essentiel ?

On ne peut pas bien sûr vivre sans certaines distractions, sans des moments de détente, mais il importe de savoir toujours revenir à Dieu qui fait l'unité de notre vie et de vivre toute chose sous son regard et en rapport avec lui.

Sachons aussi que l'effort pour affronter toute circonstance dans un climat d'abandon total, de confiance paisible en Dieu,

pour vivre dans l'instant présent sans se laisser ronger par le souci du lendemain, pour s'exercer à faire chaque chose paisiblement sans se préoccuper de la suivante, etc. Contribue beaucoup à l'épanouissement de la vie d'oraison. Cela n'est pas facile, mais il est très bénéfique de s'y appliquer le plus que l'on pourra².

Il est très important aussi d'apprendre peu à peu à vivre toute chose sous le regard de Dieu, en sa présence et dans une sorte de dialogue continuuel avec lui, nous souvenant de lui le plus souvent possible au milieu de nos occupations et vivant toute chose en sa compagnie. Plus nous nous efforcerons de le faire, plus il nous sera aussi facile de faire oraison : on retrouve plus aisément Dieu dans le moment de la prière si on ne l'a pas quitté ! La pratique de l'oraison doit ainsi tendre à la prière continuelle, non pas nécessairement au sens d'une prière explicite mais au sens d'une pratique constante de la présence de Dieu. Vivre ainsi sous le regard de Dieu nous rendra libres. Trop souvent de fait nous vivons sous le regard des autres (par crainte d'être jugé ou besoin d'être admiré) ou sous notre propre regard (regard de complaisance ou d'autoaccusation), mais nous trouverons la liberté intérieure seulement quand nous aurons appris à vivre sous le regard aimant et miséricordieux de Dieu.

Nous renvoyons pour cela aux conseils très précieux du frère Laurent de la résurrection, un frère carme du XVII^e siècle, cuisinier de son état, qui a su vivre une profonde union à Dieu même dans les activités les plus prenantes. Nous en donnerons quelques extraits à la fin de ce livre.

Il resterait bien des choses à dire sur ce sujet du lien entre l'oraison et toutes les autres composantes du cheminement spirituel, qu'on ne peut pas bien sûr dissocier. Certains points seront abordés plus loin, mais pour le reste nous renvoyons à la meilleure source, c'est-à-dire l'expérience des saints, principalement ceux auxquels l'Église a reconnu une grâce particulière d'enseignement dans ce domaine : Thérèse d'Avila, Jean de la Croix, François de Sales, Thérèse de l'Enfant-Jésus pour ne citer que quelques noms.

*

* *

Tout ce que nous avons dit jusqu'à présent ne répond pas encore à cette question : comment devons-nous faire oraison ? Comment devons-nous concrètement occuper le temps consacré à cette prière ? Nous n'allons pas tarder à le faire.

Il était cependant indispensable de passer par ces préalables, car les remarques que nous avons faites, outre qu'elles aident à surmonter les obstacles, décrivent un certain climat spirituel essentiel à saisir car il conditionne la vérité de notre prière et son progrès.

De plus, si l'on a compris cet enseignement que nous avons ébauché, beaucoup de faux problèmes relatifs à la question : « comment faire pour bien prier ? » tombent d'eux-mêmes.

Les attitudes décrites sont fondées non sur une sagesse humaine, mais sur l'Évangile. Ce sont des attitudes de foi, d'abandon confiant entre les mains de Dieu, d'humilité, de pauvreté de cœur, d'enfance spirituelle. Comme le lecteur l'aura



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Seigneur, etc. Doivent constituer habituellement la part principale de notre activité propre dans l'oraison. Tout ce qui fortifie notre amour pour Dieu est un bon sujet d'oraison.

Viser à la simplicité

Une conséquence de ce qui précède est la suivante : nous devons être attentifs dans l'oraison à ne pas papillonner, à ne pas multiplier les pensées et les considérations, où il y aurait finalement plus la recherche de belles envolées que celle d'une conversion effective du cœur. À quoi me sert d'avoir des pensées très hautes et très variées sur les mystères de la foi, de changer constamment de sujet de méditation en parcourant toutes les vérités de la théologie et tous les passages de l'Écriture, si je n'en sors pas plus résolu à me donner à Dieu et à renoncer à moi-même par amour pour lui ? « Aimer, dit sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, c'est tout donner et se donner soi-même. » Si mon oraison de tous les jours ne consistait qu'en une unique pensée sur laquelle je revenais inlassablement : stimuler mon cœur à se donner tout entier au Seigneur, me fortifier sans cesse dans la résolution de le servir et de me livrer à lui, cette oraison serait plus pauvre mais bien meilleure !

Pour continuer sur ce primat de l'amour, rapportons un fait de la vie de Thérèse de Lisieux. Peu avant sa mort, alors que Thérèse était alitée et très malade, sa sœur (mère Agnès) entre dans sa chambre et lui pose la question : « À quoi pensez-vous ? » « Je ne pense à rien, je ne peux pas, je souffre trop, alors je prie. » « Et que dites-vous à Jésus ? » Thérèse de répondre : « Je ne lui dis rien, je l'aime ! »

Voilà l'oraison la plus pauvre mais la plus profonde : un simple acte d'amour, au-delà de toute parole, de toute pensée. Nous devons tendre à cette simplicité. À la fin, notre oraison ne devrait être plus que cela : non pas des paroles, des pensées, une succession d'actes particuliers et distincts, mais un seul acte unique et simple d'amour ! Mais il nous faut beaucoup de temps et un profond travail de la grâce pour arriver à cette simplicité, nous que le péché a rendus si compliqués, si dispersés. Retenons au moins ceci : la valeur de l'oraison ne se mesure pas par la multiplicité et l'abondance des choses qu'on y fait ; au contraire plus elle se rapproche de ce simple acte d'amour, mieux elle vaut. Et normalement, plus nous progressons dans la vie spirituelle, plus notre oraison se simplifie. Nous reviendrons là-dessus en parlant de l'évolution de la vie d'oraison.

Avant de terminer sur ce point, nous voudrions mettre en garde devant une sorte de tentation qui peut survenir dans l'oraison. Il arrive parfois lorsque nous sommes en prière que se présentent à notre esprit des pensées très belles et profondes, des sortes de lumières sur le mystère de Dieu, ou des perspectives enthousiasmantes relatives à notre vie, etc. Ce genre de lumières ou de pensées (qui peuvent nous sembler sur le moment géniales !) est souvent « piégé », et nous devons être en garde. Il y a bien sûr parfois des lumières et inspirations très hautes que Dieu nous communique pendant l'oraison. Mais il faut savoir que certaines des pensées qui nous viennent peuvent être des tentations : en les suivant nous nous écartons en fait d'une présence plus pauvre mais plus vraie à Dieu. Ces pensées

nous entraînent, nous exaltent quelque peu parfois, nous finissons par les cultiver et par y être plus attentifs qu'à Dieu lui-même. Une fois le temps d'oraison fini, nous nous apercevons d'ailleurs que tout retombe et qu'il n'en reste pas grand-chose...

5- Dieu se donne à travers l'humanité de Jésus

Après le primat de l'action divine et le primat de l'amour, voyons maintenant un troisième principe fondamental qui soutient la vie contemplative du chrétien : nous rencontrons Dieu dans l'humanité de Jésus.

Si nous faisons oraison, c'est pour entrer en communion avec Dieu. Mais Dieu, nul ne le connaît. Quel est alors le moyen, la médiation qui nous est donnée pour rencontrer Dieu ? Il y a un unique médiateur, qui est le Christ Jésus, vrai Dieu et vrai homme. C'est l'humanité de Jésus, en tant qu'humanité du Fils, qui est pour nous la médiation, le point d'appui à notre portée, par lequel il nous est donné avec certitude de pouvoir rencontrer Dieu et de nous unir à lui. En effet, dit saint Paul, « *en lui habite corporellement toute la plénitude de la Divinité* » (Col 2, 9). C'est l'humanité de Jésus qui est ce sacrement primordial, par lequel la divinité se rend accessible aux hommes.

Nous sommes des êtres de chair et de sang, et nous avons besoin de supports sensibles pour accéder aux réalités spirituelles. Dieu le sait, et c'est ce qui explique tout le mystère de l'incarnation. Nous avons besoin de voir, de toucher, de sentir. L'humanité sensible et concrète de Jésus est pour nous



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

cheminements proposés sont très différents – quand il s’agit de décrire la grâce de contemplation vers laquelle ces cheminements conduisent, on trouve des expressions presque similaires. Quand saint Jean de la Croix par exemple décrit la contemplation comme « *une douce respiration d’amour*⁸ » on croit reconnaître le langage de la philocalie⁹.

2- Le cœur blessé

Nous allons faire maintenant quelques considérations qui sont comme une synthèse de ce que nous avons dit dans les derniers chapitres et qui vont nous situer au point où tout se recoupe et se rejoint : le primat de l’amour, la contemplation, la prière du cœur, l’humanité de Jésus, etc.

En fin de compte, l’expérience montre que pour bien prier, pour être mis dans cet état d’oraison passive dont nous avons parlé dans lequel Dieu et l’âme communiquent en profondeur, il faut que **le cœur soit blessé**. Blessé par l’amour de Dieu, blessé par la soif du Bien-Aimé. La prière ne peut vraiment descendre dans le cœur et s’y loger qu’au prix d’une blessure. Il faut que Dieu nous ait comme touchés à un niveau assez profond de l’être pour que nous ne puissions plus nous passer de lui. Sans cette blessure d’amour, notre oraison en fin de compte ne sera jamais qu’un exercice intellectuel, voire un pieux exercice de spiritualité, elle ne sera pas communion intime avec Celui dont le propre cœur a été blessé d’amour pour nous.

Nous avons parlé de l’humanité de Jésus comme médiation entre Dieu et l’homme. Le centre de l’humanité de Jésus, c’est son cœur blessé. Le Cœur de Jésus a été ouvert pour que

l'amour divin puisse s'épancher sur nous, et pour que nous ayons accès à Dieu. Nous ne pourrions vraiment recevoir cet épanchement d'amour que si notre propre cœur lui aussi s'ouvre par une blessure. Alors il peut vraiment y avoir échange d'amour, ce qui est le seul but de la vie d'oraison. Elle devient alors ce qu'elle doit être : un cœur à Cœur !

Cette blessure que produit l'amour en nous, pourra avoir, selon les moments, bien des manifestations. Elle pourra être désir, recherche anxieuse du Bien-Aimé, repentance et douleur de son péché, soif de Dieu, agonie de l'absence. Elle pourra être douceur qui dilate l'âme, elle pourra être bonheur inexprimable, elle pourra être flamme ardente et passion. Elle fera de nous des êtres à tout jamais marqués par Dieu, qui ne peuvent plus avoir d'autre vie que la vie de Dieu en eux.

Le seigneur, quand il se révèle à nous, cherche bien sûr à nous guérir : à nous guérir de nos amertumes, de nos fautes, de nos culpabilités vraies ou fausses, de nos duretés, etc. Nous le savons, et nous espérons tous ces guérisons. Mais il importe de comprendre qu'en un certain sens, il cherche davantage à nous blesser qu'à nous guérir. C'est en nous blessant de plus en plus profondément qu'il nous procure la vraie guérison. Quelle que soit l'attitude de Dieu envers nous, qu'il se fasse tout proche ou qu'il semble lointain, qu'il soit tendre ou semble indifférent, (et il y a ces alternances dans la vie d'oraison !) ce qu'il fait a toujours comme but de nous blesser davantage d'amour.

Il y a dans le *Traité de l'Amour de Dieu* de saint François de sales un très beau chapitre, où le saint montre les différentes manières dont Dieu s'y prend pour blesser l'âme d'amour.

Même par exemple quand Dieu semble nous abandonner, nous laisser dans nos défauts, dans la sécheresse, il ne le fait que pour nous blesser plus vivement :

« Cette pauvre âme, qui sent bien qu'elle est résolue de mourir plutôt que d'offenser son Dieu, mais ne sent pas néanmoins un seul brin de ferveur, mais au contraire une froideur extrême qui la tient tout engourdie et si faible qu'elle tombe à tous coups en des imperfections fort sensibles, cette âme est toute blessée, car son amour est grandement douloureux de voir que Dieu fait semblant de ne pas voir combien elle l'aime, la laissant comme une créature qui ne lui appartient pas, et il lui semble que parmi ses défauts, ses distractions et froideurs, notre seigneur décoche contre elle ce reproche : Comment peux-tu dire que tu m'aimes, puisque ton âme n'est pas avec moi ? Ce qui lui est un dard de douleur au travers de son cœur mais un dard de douleur qui procède d'amour, car si elle n'aimait pas, elle ne serait pas affligée de l'appréhension qu'elle a de ne pas aimer. » (*Traité de l'amour de Dieu, livre 6, ch. 15*)

Dieu nous blesse plus efficacement parfois en nous laissant dans nos pauvretés qu'en nous en guérissant ! En effet Dieu cherche moins à nous rendre parfaits qu'à nous lier à lui. Une certaine perfection (selon l'image que nous en avons souvent...) nous rendrait auto-suffisants et indépendants, par contre être blessé nous rend pauvres mais nous met en communion avec lui. Et c'est cela qui compte : non pas rejoindre une perfection idéale, mais ne pas pouvoir nous passer de Dieu, être liés à lui de manière constante, aussi bien par nos pauvretés que par nos vertus. De sorte que sans cesse son amour puisse s'épancher en nous et que nous soyons comme dans la nécessité de nous donner tout entier à lui, parce que c'est la seule solution ! Et c'est ce lien qui nous sanctifiera, qui nous portera à la perfection.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

(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 ; pour avoir une idée de ce que l'on pouvait conseiller dans ce domaine comme façon de procéder, on pourra lire la belle lettre du père Libermann (fondateur des spiritains) à son neveu citée, en appendice, ou aussi les conseils de saint François de sales dans l'*Introduction à la vie dévote*.

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 ! On peut aussi s'attacher subtilement au travail propre de son esprit par un certain plaisir qu'on y trouve.

La méditation présente aussi cet inconvénient que généralement, parfois très vite, parfois au bout d'un certain temps, elle devient tout bonnement impossible ! L'esprit n'arrive plus à méditer, à lire et faire des considérations, etc. Comme nous l'avons décrit. Ceci est habituellement bon signe¹³. Cette sécheresse en effet indique souvent que le seigneur désire faire entrer l'âme dans une forme d'oraison plus pauvre, mais plus passive et plus profonde. Comme nous l'avons déjà expliqué, ce passage est indispensable, car la méditation nous unit à Dieu à travers des concepts, des images, des impressions sensibles, mais Dieu est au-delà de tout cela, et il faut à un moment donné les quitter pour trouver Dieu en lui-même, plus pauvrement mais plus essentiellement. L'enseignement fondamental de saint Jean de la Croix à propos de la méditation n'est pas tant de donner des conseils pour bien méditer que d'inciter l'âme à savoir quitter la méditation quand le temps est venu sans s'en inquiéter, et accueillir l'impuissance à méditer non comme une perte mais comme un gain.

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 ; moment dont il ne nous

appartient pas de décider bien sûr, c'est du ressort de la sagesse divine. Ajoutons aussi que même si on ne pratique plus la méditation comme forme habituelle de prière, il peut être bon parfois d'y revenir, de retourner à la lecture et à des considérations, à une recherche plus active de Dieu si cela est utile pour sortir d'une certaine paresse ou d'un relâchement dans la prière qui pourrait survenir. Enfin, même si elle n'est pas ou n'est plus la base de notre oraison, la méditation, sous forme de lectio divina, doit avoir une certaine place dans toute vie spirituelle ; il est indispensable de lire fréquemment l'Écriture ou des livres spirituels pour nourrir notre intelligence et notre cœur des choses de Dieu, en sachant interrompre de temps en temps cette lecture pour « prier » les points qui nous touchent particulièrement.

Que penser de la méditation comme méthode d'oraison aujourd'hui ? Il n'y a bien sûr aucune raison de la déconseiller ou de l'exclure, si l'on sait éviter les écueils que nous avons signalés et si l'on en tire profit pour son avancement. Il est certain cependant que, à cause de la sensibilité et du type d'expérience spirituelle d'aujourd'hui, beaucoup ne sont pas très à l'aise dans la méditation et se retrouvent mieux dans une façon de prier moins systématique, mais plus simple et immédiate.

3- La prière du cœur

La prière de Jésus, ou prière du Cœur, est la voie royale pour entrer dans la vie d'oraison dans la tradition chrétienne orientale, en Russie notamment. Elle s'est répandue en occident



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Laurent de la résurrection, Le seuil)

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

Ouvrages du même auteur

Introduction

I – L’oraison n’est pas une technique mais une grâce

- 1- L’oraison n’est pas un « yoga » chrétien
- 2- Quelques conséquences immédiates
- 3- La foi et la confiance, bases de l’oraison
 - Foi dans la présence de Dieu
 - Foi dans la fécondité de la vie d’oraison
- 4- Fidélité et persévérance
- 5- Pureté d’intention
- 6- Humilité et pauvreté de cœur
- 7- La détermination à persévérer
 - Sans vie d’oraison, pas de sainteté
 - Le problème du manque de temps
 - Le temps donné à Dieu n’est pas du temps volé aux autres
 - Suffit-il de prier en travaillant ?
 - Le piège de la fausse sincérité
 - Le piège de la fausse humilité
- 8- Se donner tout à Dieu

II – Comment employer le temps d’oraison

- 1- Introduction

- 2- Quand la question ne se pose pas
- 3- Primat de Faction divine
- 4- Primat de l'amour
 - Viser à la simplicité
- 5- Dieu se donne à travers l'humanité de Jésus
- 6- Dieu habite notre cœur

III – Évolution de la vie d'oraison

- 1- De l'intelligence au cœur
- 2- Le cœur blessé
 - Faire oraison : entretenir une blessure
- 3- Notre cœur et le cœur de l'Église

IV – Les conditions matérielles de la prière

- 1- Temps
 - Le moment pour faire oraison
 - Durée du temps d'oraison
- 2- Lieux
- 3- Attitudes corporelles

V – Quelques méthodes d'oraison

- 1- Introduction
- 2- La méditation
- 3- La prière du cœur
- 4- Le chapelet
- 5- Comment réagir face à certaines difficultés
 - Sécheresses, dégoûts, tentations
 - Les distractions

Annexe 1

Annexe 2

Table des matières

