

Le « coin-prière »

Objectif : aider à la prière, inciter à demeurer dans la présence du Père...

Choisir le lieu en fonction des possibilités afin de s'y sentir à l'aise. Endroit beau et calme...

Objets : éviter une décoration simplement esthétique mais choisir des objets religieux qui peuvent soutenir le regard extérieur, et orienter le regard intérieur vers le Seigneur. Pas de dispersion, une certaine sobriété, ne pas vouloir mettre trop de choses. Que les objets puissent aider par un simple regard à être moins accaparé par les distractions, les énervements, les soucis...

Mettre surtout en évidence le Livre de la Parole de Dieu (Bible, missel à la page de la liturgie du jour, ...). Il me parle et je suis disponible pour l'écouter...

Îcônes : il me regarde et je le regarde... Les regards du Christ, de la Vierge Marie...

Bougies (photophores), beauté, ambiance de recueillement. Prudence ! On peut adapter les objets en fonction des temps liturgiques : couleurs, icônes... Tapis de prière. Banc de prière ou chaise confortable et m'aidant à me tenir calme mais aussi bien éveillé.

Une prière pour préparer le coin-prière :

« Seigneur tu le sais, je désire aménager cet espace pour te rencontrer dans la prière ; s'il te plait, viens m'aider par ton Esprit Saint pour que ce lieu soit porteur et m'aide à vivre ces temps de cœur à cœur avec toi, que cet aménagement m'aide à m'habiller le cœur pour la rencontre avec toi dans l'oraison. Attire-moi vers toi dans la simplicité de ce lieu et attire vers toi tous ceux que j'évoquerai ici durant les temps de veilles prolongées. Amen. »

Cadre « pratique » pour les temps d'oraison...

Quand faire oraison ?

Il est très important de décider à l'avance quand on va faire oraison, et de prendre modestement des petits moyens très concrets pour y parvenir... Il faut se lancer ! Le premier qui sera au RDV ce sera Lui car Il nous aime le premier ! Quand on est fiancé, on ne rate pas un RDV avec celui qu'on aime !

Réfléchir au meilleur moment de la journée : dans le calme du matin, ou avant d'être assailli par les multiples activités de la journée, ou au milieu de la journée, ou entre 2 RDV, le soir, quand les enfants sont couchés... A chacun de trouver le moment où il sera le plus disponible, le plus à l'écoute... Prier après 23 h quand on est épuisé ou juste après un film n'est pas judicieux... On se connaît... A chacun de se demander : quel est le meilleur moment que je peux donner à Dieu ?

Quand l'heure est là, ne pas traîner... Il y a toujours le risque que, « comme par hasard », mille petites affaires surviennent et qu'on fasse attendre le Seigneur...

Quelle durée ?

Les « temps » d'oraison sont au service d'une « vie entière » d'oraison !...

Il vaut mieux un temps minimal chaque jour (qui n'empêche pas de prier de temps en temps plus longtemps quand on le peut) plutôt que de manquer certains jours le « RDV amoureux » avec le Seigneur, et d'être le jouet de l'envie ou de la forme toujours variables...

Au début de la vie d'oraison, il vaut mieux être modeste dans le temps que l'on se fixe et s'y tenir plutôt que voir trop grand et... rapidement tout arrêter lors des inévitables premières difficultés, en s'imaginant que l'oraison n'est pas faite pour nous... Après un certain temps, on se rendra peut-être compte qu'un quart d'heure, c'est trop ou trop peu ?! En fait, l'expérience semble montrer que, très vite, ou bien l'on abandonne, malheureusement, le quart d'heure, ou bien l'on passe à un temps un peu plus long, voire davantage...

Discerner ce qui convient... surtout en tenant compte du temps qu'il faut pour entrer dans la prière et se détacher des soucis et préoccupations. Pour cela, il convient aussi que le corps prenne un peu de temps pour se détendre...

Un planning...

Un planning peut être utile au début de la vie d'oraison afin d'entrer dans une pratique régulière. Cela permet de se rappeler les RDV avec le Seigneur, de noter une parole de l'Écriture, ou une observation (par exemple pour en reparler à l'École d'oraison ou pour faire mémoire de ce que Dieu fait).

Où faire oraison ?

Choisir le meilleur lieu pouvant aider à descendre dans le cœur et entrer dans un climat intérieur de silence et de solitude favorable à la Rencontre... S'il s'agit d'un coin prière, l'aménager dans ce but... N'être là que pour Dieu : « verrouiller les portes », par exemple, le portable ! Ne pas attendre les conditions idéales de silence et de solitude : elles ne sont pas toujours possibles ; alors on « fait avec » pour chercher le Seigneur...

Des dispositions intérieures...

Attention aux motivations profondes : on vient peut-être avec un désir de paix et de repos, mais on veille surtout à venir « pour le Seigneur », pour un amour désintéressé du Seigneur, sans repli sur soi-même dans l'introspection (pour se regarder ou même se regarder prier).

Il ne s'agit pas de beaucoup « réfléchir », ni de « se concentrer », ni de « sentir », ni de

chercher à « faire le vide », mais de vivre dans la foi, l'espérance et l'amour la rencontre avec le Seigneur, de chercher une relation en « je-tu ».

Cultiver le désir de rencontrer le Seigneur, quoi qu'il arrive. Même dans l'ennui, alimenter, ré-exprimer ce désir...

Venir avec une grande confiance, comme à un rendez-vous d'amour, tel qu'on est, sans chercher à jouer un rôle ou à faire bonne figure : on peut être soi-même, sûr d'être accueilli avec ses richesses mais aussi ses pauvretés. On peut tout dire, tout confier à Celui qui nous aime.

Chercher ce que le Seigneur veut, le lui demander : « Que veux-tu ?! »

Mais je ne suis pas « absent » dans la relation : je peux dire à certains moments « ce que je veux et désire », et puis laisser le Seigneur en faire ce qu'il veut... « Je veux Seigneur ce que Tu veux ! »

Adoration et disponibilité...

Comment commencer le temps d'oraison ?

Assez spontanément, nous prenons une position commode et stable (banc de prière, chaise, ...) dans laquelle nous pouvons rester longtemps, éveillé et sans être gêné. La stabilité aide au recueillement.

Nous pouvons poser un geste : par exemple, faire un signe de croix, nous prosterner, ouvrir les mains, fermer les yeux, allumer une bougie...

Il est bon de prendre conscience de ce que nous faisons, et de la réalité des « partenaires » : prendre conscience dans la foi en la présence du Père, du Fils et du Saint-Esprit, de leur grandeur, de ma pauvreté mais plus encore de leur bienveillance et leur amour...

Invoquer le Saint-Esprit, le Maître de la prière, est irremplaçable car l'oraison est un don de Dieu... Et puis chercher le plus possible à le laisser faire et conduire la suite !

Louer le Seigneur peut aussi aider à vraiment nous tourner vers lui... de même la récitation lente d'un Notre Père...

Il est souvent bon de choisir une Parole de Dieu (par exemple dans les textes de la liturgie du jour) et de la laisser faire son œuvre en la murmurant doucement, sans trop chercher à beaucoup y réfléchir. Il ne faut pas trop de textes...

Savoir aussi se taire ensemble...

Les soucis et préoccupations peuvent être envahissants... Certains prennent une décision de les abandonner au Seigneur (pour les retrouver peut-être autrement, après le temps de prière) ; certains préfèrent en parler avec le Seigneur et demander sa lumière et sa force, sans oublier les affaires du Seigneur lui-même...

Comment finir le temps d'oraison ?

C'est souvent la partie la plus négligée. Ne pas sortir de façon désinvolte.

Remercier le Seigneur, lui rendre grâce non seulement pour telle grâce (peut-être ressentie), mais surtout pour sa présence, éventuellement confesser ses négligences dans l'oraison.

Eviter la tentation de juger la qualité de son oraison (mais, à l'occasion, il peut être utile de parler à un conseiller spirituel de la façon dont on prie).

Chercher à demeurer avec le Seigneur dans les activités qui suivent...

GERER NOTRE TEMPS POUR L'ORAISON

Première étape : Hiérarchiser nos priorités. « Dieu est-il prioritaire dans notre vie ? »

- Quand Dieu est vraiment premier dans notre vie, la gestion du temps pour l'oraison devient nettement moins « problématique » car nous organisons alors toute notre vie autour de Lui !
- **Le vrai et unique problème est que Lui soit premier dans notre vie !** Lui en demander la grâce, mais cela n'empêche pas de chercher à mieux nous organiser en attendant de la recevoir et pour se disposer à la recevoir !
- Donner la priorité à l'oraison sachant qu'elle donnera sa juste « couleur » à toutes les occupations de la journée. Elle les fécondera. « *En dehors de Moi vous ne pouvez rien faire ...* »
- Organiser notre journée en considérant l'oraison comme une activité aussi essentielle que le repos ou le travail. Dans l'agenda, ce n'est pas un rendez-vous moins important qu'un autre !
- Nous tenir prêt : « *Heureux ces serviteurs que le maître en arrivant trouvera en train de veiller* » (Lc 12, 35). Etre attentif aux appels intérieurs à nous retirer dans la prière (sans manquer bien sûr de les discerner : est-ce raisonnablement possible ?)... Pouvoir, dans ce but, laisser tomber des activités ou des loisirs inutiles...

Deuxième étape : Mettre l'oraison dans notre vie, c'est organiser notre vie

- Une attitude extérieure ouverte à l'oraison

Attitude de disponibilité : accepter les imprévus, ne pas nous laisser envahir par les soucis, ne pas vouloir tout commander... Maîtrise de soi : sourire, éviter les colères par énervement, répondre avec douceur... Ce sont des qualités qui facilitent autant notre vie que notre oraison !

- Un environnement de silence

Il est essentiel à l'oraison. Faire le choix de la meilleure heure pour cela. Le silence extérieur invite au silence intérieur quand l'âme prend conscience que Dieu est là. Il nous porte à l'écoute et à la rencontre de l'Autre et des autres.

- Une attitude intérieure du cœur

Nous abandonner sans retenue à la Volonté du Seigneur. Je ne connais peut-être pas le sens d'une situation présente, mais c'est celle que j'ai à vivre aujourd'hui avec Dieu... « *Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il renonce à lui-même* » (Mt 16, 24).

Désirer Dieu et l'aimer : « *Que m'importe, Seigneur, ce qui me touche : pour moi, il n'y a que vous* » « *Je n'ai d'autre désir que de Vous appartenir* » (Ste Th. de Lisieux).

Rechercher la pureté du cœur par les sacrements de la Réconciliation et de l'Eucharistie. Grâce et nourriture essentielles pour cheminer dans la Vérité.

Troisième étape : Organiser le temps et la durée de l'oraison

1. Nous fixer une règle de conduite (Thérèse d'Avila)

Fixer avec le Seigneur un moment pour l'oraison dans le programme de nos journées sans négliger nos autres devoirs.

Avant de trouver « la bonne heure », il faut parfois tâtonner : Thérèse d'Avila conseille de changer d'heure pour voir ce qui convient le mieux...

Peut-être que la situation oblige à varier les heures (ou la durée) selon les jours (prévoir la veille à quel moment, fixer dans son agenda), mais l'expérience montre qu'il est bon d'avoir un temps « quotidien » d'oraison et, dans la mesure du possible, d'une durée « régulière ».

Veiller à un équilibre dans la journée, mais aussi dans l'ensemble de la semaine ou du mois, surtout si notre vie est très mouvementée.

Nous fixer une durée à laquelle nous pouvons nous tenir raisonnablement.

Que la durée soit telle qu'elle puisse vraiment influencer sur notre vie, qu'elle puisse nous aider à demeurer avec le Seigneur toute la journée (il convient de le vérifier après un certain temps)... *Le temps d'oraison est au service d'une vie d'oraison...*

Nous tenir scrupuleusement au temps fixé à l'avance sans le raboter quand c'est difficile : la tentation d'être approximatif avec le Seigneur est possible, mais Lui, est toujours là à nous accorder une attention infinie !

2. Nous recueillir

La difficulté à nous recueillir (effervescence, préoccupations de toutes sortes), surtout au début de la vie d'oraison, peut, pour une part, être vaincue par une certaine organisation, un choix de temps plus judicieux. On peut aussi profiter des moments possibles de recueillement : attentes, déplacements, promenades...

3. Mieux nous connaître

Connaître nos préoccupations, notre sensibilité, nos émotions, mécanismes, blocages, anxiétés, distractions... pour mieux les relativiser et nous consacrer à ces moments « d'échanges de regards » avec le Seigneur.

Peut-être que, dans ce cas, il nous faut un temps de recueillement plus long pour pouvoir être tout à Dieu dans l'oraison, et non à moitié.

Jésus parle à Marthe du choix de « la meilleure part » : « *Tu te soucies et tu t'agites pour beaucoup de choses... une seule est nécessaire...* » (Luc 10, 41). Nous asseoir aux pieds du Seigneur et l'écouter... « *Pourquoi nous priverions-nous d'un si doux compagnon de nos âmes ?* » (Thérèse d'Avila).

Une prière...

« Seigneur, tu me scrutes et tu sais, tu vois mon désir de faire oraison et toutes mes préoccupations du moment. Tu vois tout ce que j'ai à faire pour ma famille, ma communauté de vie, mes amis, dans mon travail, dans les différents services sociaux, paroissiaux et autres. Tu me connais mieux que je ne me connais moi-même; tu connais ma fatigue, mes lassitudes, mes résistances et aussi l'entrain qui m'anime; tu sais mieux que moi ce qui convient pour t'être disponible et te servir en toutes choses. Donne-moi ton Esprit de lumière et de sagesse pour discerner dans la confiance le meilleur moment pour ces temps de coeur à coeur avec toi, pour faire les choix adéquats dans ma vie de tous les jours afin de durer dans la prière et de vivre sans cesse en ta présence avec ceux que tu m'as donnés d'aimer. Rends-moi sans cesse disponible à ta volonté. Amen! »

LE CORPS EN PRIERE

« En entrant dans le monde, le Christ dit (...) : "Tu n'as pas voulu de sacrifices ni d'offrandes mais tu m'as façonné un corps ; tu n'as pas accepté les holocaustes (...) pour le péché", (...) alors j'ai dit : Voici, je viens (...) pour faire, ô Dieu, ta volonté" » (...). C'est dans cette volonté que nous avons été sanctifiés par l'offrande du corps de Jésus-Christ, faite une fois pour toutes » (He 10, 5-10).

Nous pouvons dire les paroles du Christ à sa suite, et trouver avec lui l'attitude corporelle ajustée pour aller au Père...

Le corps, « ostensor de l'âme priante » (Caffarel), concerne toute la vie consacrée à Dieu... Certains priants nous donnent ainsi l'impression d'une « vie imbibée de prière », d'un « corps devenu prière »...

Inversement, « L'expérience humaine démontre que la position et l'attitude du corps ne sont pas sans influence sur le recueillement et la disposition de l'esprit. » (CONGR. DOCTR. DE LA FOI, *La Méditation Chrét.*, n° 26)

Les positions, attitudes et gestes adéquats aident à entrer en relation avec le Père (qui nous aime tels que nous sommes), à nous recueillir dans l'Esprit (qui vient en aide à notre faiblesse), à vivre un cœur à cœur avec le Christ (livré par amour pour nous)...

Dans la Bible et la liturgie...

DEBOUT est la position de l'homme ressuscité, traditionnelle chez l'orant (droit, poids réparti sur les jambes, centre de gravité un peu en avant, tête droite dans le prolongement du corps, bras ouverts, paumes vers le haut). Elle rappelle celle du Christ en croix. C'est une position pour la demande (1 S 1, 26) ou la supplique solennelle (1 R 8, 22). Jésus à Gethsémani : « (...) s'étant dressé de la prière (...) il leur dit : 'Pourquoi dormez-vous ?' Vous étant dressés, priez (...) » (Lc 22, 45-46 : déjà signe de la victoire du Christ sur la mort. Cf. Ps 1 ; Ps 39, 3 ; Ap 7, 9 ; Jn 19, 25).

A GENOUX : position de l'homme devant Dieu (« je fléchis les genoux devant le Père », Ep 3, 14) qui exprime supplication, soumission, repentir, dépendance (créature devant son Créateur et Sauveur), adoration... (Cf. Mt 17, 14 ; Lc 22, 41).

PROSTERNE (à genoux et tronc incliné) : manifeste encore davantage la supplication et l'adoration (cf. Gn 18, 2 ; 19, 2 ; Esd 10, 1 ; Ps 22, 30 ; Ps 94 ; Lc 5,12b ; Jn 11,32 ; Mt 17, 6). Il est préférable d'être légèrement surélevé par rapport au sol : d'où l'usage du « banc de prière » intermédiaire entre les positions à genoux et assise.

ASSIS : attitude détendue pour l'écoute attentive et familière (cf. Lc 10, 39 ; Jn 11, 20). Ne pas s'affaisser en s'appuyant sur le dossier ; le mieux est le buste à angle droit, pieds légèrement écartés et mains reposant sur les genoux.

ALLONGE : convenant plus particulièrement dans un état de fatigue (sans en faire une sieste !), et pour les malades.

Les GESTES peuvent aussi mener au silence intérieur... Le signe de la croix... ; les mains : levées pour intercéder et offrir, ouvertes pour demander et recevoir, jointes pour supplier et se recueillir, croisées sur la poitrine pour interioriser et écouter (cf. Ps 87, 10) ; ...

En pratique...

- 1) Accorder un sas entre les activités et le temps d'oraison, sinon l'agitation du corps va entraîner celle de l'esprit.
- 2) Choisir, brièvement, une position confortable favorisant la vigilance, stable ; mais pouvoir changer selon les besoins ou motions intérieures.
- 3) Le but n'est pas la relaxation pour elle-même !
- 4) Respecter avec douceur le corps souffrant et épuisé...
- 5) Quelles que soient les positions, se tenir « *intérieurement* à genoux devant Dieu » (le petit banc ne suffit pas !).
- 6) A propos du sommeil... Chercher à prier autant que possible durant les meilleurs moments d'éveil. Chercher à puiser son énergie dans le Seigneur. Il peut arriver aussi que le priant reçoive la grâce d'un sommeil particulier, le sommeil de ses « puissances » (facultés) : c'est alors un temps où Dieu agit avec force... Il est bon de chercher à s'endormir le soir comme on entre en prière, de sorte que la nuit soit comme imbibée de prière...
- 7) L'alimentation et le jeûne affectent nos états d'âme... La sobriété et la tempérance favorisent la vigilance et le recueillement...

« Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint-Esprit, qui est en vous et que vous tenez de Dieu? Et que vous ne vous appartenez pas ? Vous avez été bel et bien achetés! Glorifiez donc Dieu dans votre corps » (1 Co 6, 19-20).

« Seigneur, béni sois-tu d'avoir pris chair de notre chair dans le sein de Marie, et béni sois-tu de nous inviter à prier sans cesse. Qu'en tout, notre être de chair et de sang, créé à l'image de Dieu, nous puissions, par ton Esprit Saint, entrer dans ta prière au Père en solidarité avec tous nos frères et sœurs. Toi qui est assis à sa droite et qui intercèdes sans cesse pour tous auprès de Lui. Amen. »