L'ORAISON, UNE AMITIE AVEC LE SEIGNEUR...

« La prière » implique une « relation avec le Seigneur », mais quand nous utilisons le mot « oraison », nous voulons signifier une relation « personnelle » vécue avec le Seigneur, et même *une véritable « amitié » avec lui*. Elle correspond aussi à une vie établie dans ce que l'on appelle « l'enfance spirituelle »... Dans un second temps, le mot « oraison » désigne aussi les *temps gratuits de prière* que nous vivons dans une grande intimité avec le Seigneur. Quelques citations brèves de l'Évangile peuvent nous aider à entrer dans la découverte de la vie d'oraison...

« *Seigneur, apprends-nous à prier comme Jean l'a appris à ses disciples* » (Lc 11,1). Les disciples ont perçu *le désir de prier* au contact de Jésus priant. En matière de prière, il faut souvent retourner à ce désir qui nous habite et qui n'est pas « naturel » : il est l'œuvre de Dieu en nous... L'Esprit Saint en nous nous pousse vers le Père. Le Fils nous révèle le Père. Le Père nous attire vers le Fils... Ce désir nous pousse à demander « d'apprendre ». Et l'apprentissage est une affaire de pratique et pas seulement de théorie... Comme dit un auteur spirituel ancien: « Dieu fait le don de la prière à celui qui prie ».

« *Quand tu veux prier, retire-toi dans ta chambre, verrouille ta porte et prie ton Père qui est présent dans le secret* » (Mt 6,6). Jésus nous guide dans ce désir de prier en nous invitant à nous retirer dans l'intimité avec le Père. Ce retrait n'est pas seulement matériel, il est aussi une descente dans *les profondeurs du cœur*... Devant la beauté de la création ou d'une œuvre d'art, nous pouvons éprouver la réalité de notre cœur... C'est la réalité centrale de notre être à qui Dieu s'adresse et aussi la faculté par laquelle nous pouvons entrer en relation avec Dieu. L'œuvre de Dieu a consisté à restaurer cette faculté abîmée par le péché et par tout ce qui nous tire à l'extérieur de nous-mêmes... « *J'enlèverai votre cœur de pierre, je vous donnerai un cœur de chair* ». Le Père est présent dans le secret du cœur : quand nous entrons en prière, nous faisons cet *acte de foi* en la parole de Jésus.

« *Quand vous priez, dites: 'Père...'* » (Lc 11,2)... Faire oraison se résume tout entier dans les paroles de la prière du « Notre Père ». Evidemment, il ne s'agit pas que de mots (qui peuvent varier) mais d'une attitude du cœur : « *Mais l'heure vient - et c'est maintenant - où les véritables adorateurs adoreront le Père dans l'esprit et la vérité, car tels sont les adorateurs que cherche le Père* » (Jn 4,23).

« *Il faut toujours prier et ne jamais se décourager* » (Lc 18,1). Ce « il faut » exprime une nécessité de nature : l'homme est fait pour l'oraison, pour vivre une relation d'amitié avec le Seigneur... Et l'on sait d'avance que cela ne va pas sans rencontrer des difficultés. Quelles qu'elles soient, et quelles que soient les solutions qu'on peut trouver ou ne pas trouver, Jésus nous dit d'avance qu'il ne faut jamais nous décourager... Nous pouvons être assurés d'une issue : cette amitié avec le Seigneur est possible ! Ne pas se décourager en s'appuyant dans la foi sur cette parole de Jésus est plus important que toutes les questions qu'on peut se poser sur le comment prier ! La pire tentation est d'abandonner la vie de prière. Saint Paul nous assure que « *l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse car nous ne savons pas prier comme il faut* » (Rm 8,26).

A travers ces paroles de l'Écriture, nous avons déjà une première approche de *la vie d'oraison*... Elle consiste dans un cœur à cœur avec le Seigneur qui informe toute notre existence, toutes nos façons d'être, notamment notre façon d'aimer les autres...

Thérèse d'Avila donne exactement cette définition de l'oraison : « *une amitié intime, un entretien fréquent, seul à seul, avec Celui dont nous nous savons aimés* » (V 8, 5). Et Jean de la Croix dit que « *celui qui fuit l'oraison fuit tout ce qui est bon* » ! On ne peut rien demander de plus grand que l'oraison...

Les temps d'oraison ne consistent pas dans de belles pensées ni dans un effort de concentration puisqu'il s'agit d'une affaire de cœur. Mais cela ne veut pas dire pour autant que nous ne faisons bien oraison que quand nous vivons des choses exaltantes dans la prière, avec des sensations et de la ferveur. Nous cherchons simplement à vivre l'amitié avec le Seigneur (dans une relation « je-tu »). Dieu le premier nous aime, d'une façon très déterminée, et nous cherchons à lui répondre d'une manière tout aussi « déterminée » (Thérèse d'Avila).

« *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de tout ton esprit* ». Nous prions Dieu pour Dieu, mais il est clair que cette vie d'oraison donne une qualité exceptionnelle à tout ce que nous vivons et faisons. Jésus nous le dit : « *En dehors de moi, vous ne pouvez rien faire* ». La première chose est de demeurer avec lui et en lui, et la prière alors féconde toute notre vie...

L'oraison est-elle simple ou difficile ? A vrai dire, elle est tout simplement impossible tant qu'on ne l'a pas reçue, puisqu'elle est un don de Dieu !... Mais nous pouvons le lui demander... en nous mettant à prier !

L'oraison *en tant que forme de prière* n'est pas la seule qui existe. La pratique sacramentelle, la prière liturgique ou spontanée, ou encore la méditation, sont bonnes, utiles, et même indispensables. Ces autres formes de prière fécondent la pratique de l'oraison, mais inversement celle-ci, en tant qu'échange d'amitié avec le Seigneur, vient donner une qualité à celles-là...

Les méthodes d'oraison proposées dans les traditions spirituelles sont nombreuses et variées... Elles sont liées à l'expérience de ceux qui les proposent, et chacun peut profiter de ces chemins, prendre ce qui lui convient en vue de trouver éventuellement sa propre méthode... Mais pouvoir user d'une méthode ne signifie pas de soi qu'on prie effectivement !

Par delà les méthodes, il est beaucoup plus important de découvrir « les clés » principales nécessaires à la mise en œuvre de l'oraison, afin d'éviter de s'égarer ou de se décourager... Nous verrons en particulier qu'il importe d'expérimenter l'oraison comme réponse à la Parole première de Dieu, et qu'elle est un don du Père ; elle est enseignée par le Christ et suscitée par l'Esprit Saint; elle suppose et favorise un certain mode de vie...

UN CŒUR QUI ECOUTE...

Dans l'échange d'amitié avec le Seigneur, c'est lui qui a l'initiative... Il met en nous le désir de le prier cela ne veut pas dire que nous n'avons pas une part active... Nous pouvons cultiver librement ce désir avec tout ce qui fait la richesse de notre être et de notre personnalité. Dans cette relation, il importe, pour mieux le rencontrer, de **connaître comment Dieu nous a créés...**

Nous prions avec tout notre corps, mais la rencontre avec Dieu n'est pas d'ordre « corporel ». Nous prions avec nos émotions et nos sentiments, mais ce n'est pas en eux que consiste la rencontre, pas plus d'ailleurs que dans les idées et les « belles pensées sur Dieu »... L'organe approprié pour le rencontrer est ce que la Bible appelle « le cœur ». **Tout ce que nous sommes**, corps, affectivité, intelligence, nous le mettons, dans la vie de prière, **au service du cœur** pour l'amitié avec Dieu...

Ce cœur renouvelé par le Seigneur « bat » au rythme de la foi, de l'espérance et de la charité, c.-à-d. des **vertus théologiques**. Elles sont dites « théologiques » parce qu'elles sont des dons de Dieu et qu'elles nous unissent à Dieu. La foi est ce qui nous permet d'entrer en contact avec Dieu, d'adhérer à lui, de nous abandonner à lui... L'espérance est la vertu de l'homme en chemin vers lui : elle permet de marcher dans la confiance malgré les obstacles et les épreuves. La charité, la plus grande des trois vertus, est celle qui unit pleinement à Dieu (en l'aimant et en aimant aussi le prochain). Quand elle est parfaite, elle coïncide avec la sainteté dans une union de volonté avec Dieu... La prière du cœur consiste dans le dynamisme de la foi, de l'espérance et de la charité...

Il convient de connaître le processus qui permet à la vie théologique de se développer en nous pour tirer ensuite les conséquences pour la prière... Pour croire, il faut avoir entendu la Parole de Dieu (cf. Rm 10, 14.17) résonnant à nos oreilles de chair. Mais il s'agit de vraiment « **écouter** », car la foi ne peut pousser que si l'on accueille effectivement la parole de Dieu dans sa vie (cf. la parabole du Semeur, Lc 8). En écoutant sa parole, on accueille chez soi le Seigneur lui-même : c'est ce que signifie « **méditer** » au sens chrétien.¹ Marie nous en donne le modèle, elle « *conservait avec soin toutes ces choses [paroles] et les méditait dans son cœur* » (Lc 2, 19). A partir de ce premier contact de la foi, l'espérance et la charité vont pouvoir aussi se développer...

La « vie » d'oraison suppose, au cœur de nos activités « une place » pour l'**écoute** de la Parole de Dieu et pour la pratique de la **méditation**... Cela ne veut pas dire que durant le « temps » de l'oraison, on doit toujours utiliser un livre et beaucoup réfléchir... Au contraire l'intelligence doit se contenter seulement de quelques paroles (parfois un seul mot, en particulier l'invocation d'un Nom de Dieu...) simplement pour ouvrir la voie à la « méditation » dans le cœur... Alors, celui-ci pourra vibrer et « s'exprimer » d'une manière ou d'une autre dans **une prière**, (« *oratio* » : une supplication, une exclamation, une intercession...). Et enfin, par pure grâce de Dieu, un silence de **contemplation** pourra s'installer, comme un échange de regards...

¹ La méditation chrétienne (sens biblique) ne consiste donc pas dans la réflexion ni dans une « méthode » de méditation, ni dans le fait de « faire le vide ».

Ce parcours en quatre étapes (qui, dans le temps d'oraison, peut se répéter plusieurs fois) résume ce que les moines médiévaux ont appelé la « *lectio divina* » (lecture divine) ; bien comprise, dans sa souplesse et son dynamisme, la *lectio* exprime la « vie » de l'oraison (tantôt plus méditative, tantôt plus contemplative), c'est le processus de la rencontre avec le Seigneur...²

Pour écouter vraiment, nous nous donnons un environnement extérieur et intérieur de **silence et de solitude**, et parfois cela peut nous être donné aussi sans effort, par pure grâce... Et puis nous écoutons aussi avec **la volonté de chercher le Seigneur**... Pour ce faire, on peut se le représenter « près de soi » (par l'imagination éventuellement mais surtout) *par la foi*, et même se le représenter comme « réellement » présent « en soi »...

A propos de l'homme en prière, il faut savoir que **les combats** sont nombreux :

- d'abord, celui de croire que faire oraison n'est pas pour nous ;
 - la question inévitable de l'emploi du temps et des priorités dans notre vie ;
 - le combat de la foi en la présence réelle mais cachée de Dieu dans le secret, et l'effort de volonté quand la prière ne va pas de soi ;
- le combat pour accorder notre volonté à celle de Dieu et lui offrir notre vie (agonie de Jésus à Gethsémani...) ;
- le problème inévitable des distractions (on peut prendre des moyens et peut-être lutter pour une part, mais ce qui importe c'est de « revenir » doucement au Seigneur chaque fois qu'on s'en aperçoit : et cela peut faire de nombreux moments de « conversion » durant le temps de prière !) ;
 - le combat contre les impressions (par ex. de n'avoir pas vraiment prié, ou la tentation de croire qu'on n'a pas le droit de prier... Il faut bien se garder de juger son oraison : faire pour le mieux et laisser ça au Seigneur) ;
 - le combat de la patience dans la durée et l'évolution de la vie spirituelle ; ...

Mais l'Esprit vient au secours de notre faiblesse...

2 Voir feuille « Indications pour une oraison méditative ».

L'ORAISON, DON DE DIEU LE PÈRE...

« Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte, et adresse ta prière à ton Père qui est là, dans le secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mt 6, 6).

Quand nous « voulons » prier, nous nous « retirons » dans la chambre du cœur et nous faisons un acte de foi en la **présence du Père dans le secret**... Jésus nous fait comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'attirer son attention : le Père est déjà là, il nous précède, il nous attend et nous pouvons croire aussi que c'est sa grâce qui a mis en nous le désir de partir à sa rencontre...

Cette parole de l'Évangile nous fait comprendre aussi *vers qui* toute prière est « dirigée » : **vers notre Père**... En général, dans la liturgie nous nous adressons d'ailleurs toujours directement « à Dieu le Père » « par le Fils », « dans le Saint-Esprit ». Et même s'il arrive parfois que nous nous adressons aussi au Fils ou au Saint-Esprit, c'est toujours en mentionnant le Père vers qui va la prière. Le Notre-Père, dit à la suite de Jésus et dans son Esprit, résume parfaitement l'orientation de toute prière chrétienne (aussi quand nous faisons appel à l'intercession des saints)...

Jésus ajoute dans son enseignement que le Père « **voit dans le secret** », et « qu'il nous le rendra »... Il s'agit manifestement d'une invitation à nous mettre avec confiance sous le regard bienveillant du Père. Dans la catéchèse, on a parfois donné une image biaisée de ce regard de Dieu : un regard avant tout sévère qui doit nous éviter des actes mauvais... Si nous portons une représentation inconsciente d'un « dieu père fouettard » qui guette nos faux pas, alors des résistances et des découragements se manifesteront dans la prière... L'Écriture nous enseigne d'ailleurs que ces résistances ont une origine dans le « premier péché » : Adam et Eve après la chute tentent désormais de se soustraire au regard de Dieu qui les cherche... D'autre part, les récits de vocation dans la Bible témoignent aussi de la crainte de l'homme devant la présence et la manifestation de Dieu (par exemple, saint Pierre : *"Eloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un homme pécheur!"*, Lc 5, 8). Chaque fois, c'est l'initiative de Dieu qui permet d'enlever sa crainte... Jésus nous fait d'ailleurs connaître d'avance la bienveillance du Père en annonçant que, lorsque nous allons le prier, **le Père nous « le rendra »**... « *Le Père lui-même vous aime* » (Jn 16, 27). « *Devant lui nous apaiserons notre cœur, si notre cœur venait à nous condamner, car Dieu est plus grand que notre cœur, et il connaît tout.* » (1 Jn 3, 19-20).

La conscience du regard bienveillant de notre Père est **ce qui distingue « l'oraison » de la « prière »** et de toute autre forme de prière. Nous pouvons pratiquer beaucoup de prières sans pour autant « faire oraison »... Celui qui fait oraison vit sous le regard du Père (il est significatif à ce propos que le Notre-Père soit aussi appelé « l'oraison » dominicale...). La « vie » d'oraison commence en même temps qu'une « relation personnelle » avec Dieu le Père. Autrement dit, elle suppose une « expérience spirituelle »...

Alors nous sommes portés à chercher **des « temps » d'oraison** pour vivre toujours la relation avec le Père... Nous lui donnons *du temps que lui-même nous donne !* Ces temps

deviennent importants parce que Dieu le Père devient, pour ainsi dire, ce qu'il y a de plus important dans notre vie. Et la question de la gestion du temps pour faire oraison ne pose alors plus beaucoup de problèmes... Nous organisons simplement notre vie (avec ses temps d'oraison) autour de l'oraison...

L'oraison est quelque chose de plus profond que la question des « méthodes » d'oraison (qui ont leur légitimité) car nous ne sommes pas dans l'ordre des choses où une « technique » permettrait par elle-même de découvrir le secret de l'oraison et d'y « entrer »... Il n'est pas en notre pouvoir de faire oraison... L'oraison n'est pas une chose facile ni difficile, elle est simplement impossible aux hommes : justement parce qu'il s'agit **d'un don du Père**... Et notre désir de faire oraison en est déjà un signe...

Nous comprenons alors un deuxième enseignement de Jésus sur la prière, qui apparaît comme le versant du premier (consistant dans la grâce du regard bienveillant du Père) : c'est que Jésus nous invite à « **demander l'Esprit Saint** »... Si souvent il nous invite à demander... Toute la prière du Notre-Père déploie en plusieurs demandes la demande fondamentale de l'Esprit Saint qui nous entraîne dans la Vie d'Oraison... C'est ce que développent aussi plusieurs paraboles dans l'Évangile selon saint Luc (chap. 11 & 18) : « *Il faut toujours prier et ne jamais se décourager* » (Lc 18, 1). « *Combien plus votre Père donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent !* » (Lc 11, 13) : **c'est une demande qui est toujours exaucée !**... Elle est plus importante que tout ce que nous pouvons demander à notre Père. L'expérience montre que certains demandent longtemps et puis finissent par se rendre compte, comme insensiblement, qu'ils ont été exaucés... Dans sa prière au Père, Jésus demande de pouvoir nous donner la vie éternelle : « *or, la vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent, toi, le seul véritable Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus-Christ* » (Jn 17, 3)...

Quand nous demandons à Dieu notre Père, deux attitudes sont particulièrement importantes : **la confiance et l'humilité**. La confiance, parce que Dieu est notre Père, et l'humilité, parce que vivre l'oraison n'est pas en notre pouvoir... Thérèse de l'Enfant-Jésus use de l'image de l'enfant qui voit sa maman en haut de l'escalier : il essaie de monter la première marche tout en sachant qu'il ne peut pas y arriver (acceptation de sa pauvreté, ne pas attendre d'être parfait pour commencer), mais il persévère (même si ses efforts sont inefficaces par eux-mêmes) pour montrer à sa maman son intention et attendre qu'elle vienne le chercher (faire confiance)...

SUIVRE LE CHRIST !

Jésus nous enseigne à prier en nous tournant vers le Père et en nous mettant sous son regard. C'est lui qui nous apprend à entrer en relation avec le Père. En matière de prière, nous risquons souvent de prier de façon païenne, sans nous mettre vraiment à son école... En effet, nous n'avons pas à inventer notre prière car, en un sens, il n'y a qu'une seule Prière, c'est celle du Christ. Prier en chrétien, c'est prier « avec » le Christ, et même entrer « dans » l'unique prière du Christ, en qui seul nous pouvons dire « Père » à Dieu...

A plusieurs reprises, Jésus invite quelques « privilégiés » à le suivre de plus près dans la prière (spécialement à la Transfiguration et à Gethsémani). N'est-ce pas une invitation pour nous aujourd'hui à entrer dans un rapport plus étroit avec lui ? Comme Marie aux pieds de Jésus, qui écoutait sa parole, nous recevons aussi ce « privilège » dans l'oraison (bien plus important que celui de Marthe qui a pu recevoir Jésus à sa table). Tout disciple peut faire oraison en se tenant auprès de « l'unique nécessaire » : Jésus le Christ...

Ce rapport étroit avec lui ne peut se vivre que par la foi... Autant l'oraison a besoin de la Parole de Dieu pour se nourrir, autant il lui faut aussi un **milieu de vie pour se développer** jusqu'à l'union dans l'amour avec Dieu, et ce milieu, c'est **la foi au Christ**. « *Nous n'avons que cette vie pour vivre de foi* » disait Thérèse de l'Enfant-Jésus...

On pourrait présenter **la maturation de la foi en trois degrés**... 1) *La foi naît de ce que l'on entend* (cf. Rm 10, 14.17) : le premier degré consiste dans **l'adhésion aux vérités révélées** transmises par l'Écriture et l'enseignement de l'Église... Nous nous sommes mis à croire tout naturellement, et « tout mystérieusement », à partir de ce que d'autres croyants nous transmettaient... Pour pouvoir rencontrer le Seigneur et l'aimer, il importe de toujours mieux le connaître tel qu'il se révèle... Mais ce premier degré n'est pas toute la foi (d'ailleurs les démons eux-mêmes n'en sont pas dénués en un certain sens : cf. Jc 2, 19)...

2) La foi véritable se déploie en **adhésion à Dieu Lui-même**, c.-à-d. en un **acte personnel** à l'égard de sa Personne. Pour nous chrétiens, c'est **dans le Christ** que nous posons cet acte de foi et que nous sommes « en contact » avec Dieu le Père : « *...Personne ne connaît le Père si ce n'est le Fils et celui à qui le Fils veut le révéler* » (Lc 10, 22)...

3) Enfin, la foi ne serait pas encore mûre si elle ne se développait pas en **décision de suivre le Christ**, c.-à-d. en « lâchant les filets » **dans un abandon confiant** et en mettant sa Parole en pratique (le commandement de l'amour)...

Ces trois « degrés » de foi sont mis en œuvre dans l'oraison... 1) D'abord, il est bon de **nous appuyer sur telle ou telle vérité de foi** : par exemple une parole de l'Écriture ou du Credo (« le Père présent dans le secret », « la joie dans le ciel pour le pécheur qui se convertit », la vie éternelle,...) à laquelle nous décidons d'adhérer parce que nous croyons en Dieu qui se révèle à nous... Que nous soyons dans la ferveur ou non, peu importe pour la foi !

2) D'autre part, nous cherchons **le contact personnel avec le Seigneur** ; ce peut être aussi un « démarrage à froid » : « Seigneur, je ne sens rien, mais je crois en toi ! »...

3) Enfin, dans l'oraison nous avons **la volonté de renoncer à nous-même pour marcher à la suite du Christ**, même si... c'est « *en décidant* » d'exposer notre impuissance à le faire ! L'oraison est une véritable école de « conversion » au Christ, qui change en profondeur notre vie et notre façon d'agir... Il est inévitable que nous passions par des combats pour que nous apprenions avec lui à Gethsémani à vouloir la volonté du Père. Il prie pour que notre foi ne défaille pas.

A certains moments, nous avons le sentiment de la présence de Dieu, avec des lumières et des saveurs, de la ferveur : il semble facile de « croire »... A d'autres moments, nous ne sentons rien, Dieu semble loin, nous sommes dans « la nuit » : la foi n'est « pas évidente »... Mais en réalité, **la foi** ne se juge pas au « sentiment » de ferveur : elle peut être très « **vive** » en l'absence de ce sentiment parce qu'elle ne consiste pas fondamentalement dans « le sensible et l'affectif » mais dans « **la volonté** » de s'appuyer sur Dieu *au sein même de... notre impuissance* (cf. la parabole des vierges qui *s'assoupissent* « toutes » en attendant l'Époux, Mt 25, 1-13 : la « volonté » de croire est comparable à l'huile, personnelle, « en suffisance »...).

Dans l'oraison, il faut souvent revenir à *la décision personnelle* de bâtir sa vie sur le Christ, qui est **la décision même de prier, de supplier**... C'est « la volonté » de se mouvoir dans la grâce de la foi qu'il nous offre (l'opposé du « volontarisme »...) et pour laquelle il prie, spécialement quand surviennent les épreuves (cf. Lc 22, 32). En effet, au « sommet de la vie spirituelle, ce sera « *l'union des volontés* » (cf. 1 Jn 5, 3-4)... La fidélité à l'oraison (où la foi doit s'exercer en menant de nombreux combats : ennui, fatigue, aridité, tentation de renoncer...), la « pratique des commandements » sont des signes de *la grâce* d'une « foi vive »...

Thérèse d'Avila conseille en particulier une « méthode » d'oraison, qu'elle appelle « **de recueillement** », et qui favorise plus particulièrement *la relation d'amour avec le Christ dans la foi vive* (voir feuille)...

DEMANDER L'ESPRIT SAINT ET SE LAISSER CONDUIRE PAR LUI !

Nous avons jusqu'à présent découvert **quelques grandes « clés »** pour entrer dans la vie d'oraison... Ces « clés » sont bien plus importantes que les « méthodes » (fort utiles par ailleurs³) que nous utilisons comme nous pouvons pour « tourner les clés dans la serrure »... Rappelons ces « clés » :

- l'oraison est *un échange d'amitié seul à seul avec le Seigneur qui nous aime le premier...*
 - Cette rencontre se passe dans le lieu du « cœur » où il s'agit de « descendre » ou de « se retirer »...
 - Le cœur *se nourrit de la Parole de Dieu* par laquelle peuvent se développer la foi, l'espérance et la charité...
 - L'oraison est, avant tous nos efforts (pourtant nécessaires), *un don de Dieu le Père bienveillant qui est présent et qui nous voit dans le secret.*
 - Ce don de Dieu appelle de notre part *une demande instante dans une attitude pauvreté et de confiance...*
 - Le milieu de vie dans lequel l'oraison se développe est *une foi vive dans le Christ auquel nous adhérons mais aussi, que nous décidons de suivre...*
- Quelles que soient les méthodes, l'oraison ne peut faire l'économie de ces « clés »...

En voici une autre : ***Celui qui, « de l'intérieur », vivifie l'oraison et nous fait grandir ensemble vers l'union avec Dieu, c'est l'Esprit Saint « qui est Seigneur et qui donne la Vie »...***

Comme dit Irénée de Lyon (2^{ème} s.), **Dieu le Père nous façonne avec ses « deux Mains »** : le Christ et le Saint-Esprit... Le Fils s'est incarné, il est le Médiateur transparent entre Dieu et nous, il est « visible » aujourd'hui encore à travers l'Eglise visible et ses institutions au long de l'histoire... Mais l'action de l'Esprit, elle, se passe en profondeur, de façon invisible (même s'il y a des effets visibles), elle survient de façon immédiate et inattendue, à travers des dons et charismes...

L'action du Christ et celle de l'Esprit sont complémentaires (cf. Ct 2, 6 ; 8, 3) : « *Le Père est la Source, son Verbe est le fleuve, l'Esprit est le courant du fleuve* » (Grégoire de Nazianze, 4^{ème} s.). « *Par le nom de 'Christ' on entend celui qui a donné l'onction, celui qui l'a reçue et l'onction même qui a été faite ; or c'est le Père qui a donné l'onction, c'est le Fils qui a été oint, tandis que l'Esprit était l'onction même* » (IRENEE, Adv. Haer. III, 18, 3). Dans son dialogue avec la Samaritaine (Jn 4), Jésus dit : « *Si tu savais le Don de Dieu et Qui est celui qui te dit donne-moi à boire, c'est toi qui l'aurais prié et il t'aurait donné de l'Eau vive.* » Pour pouvoir prier le Père, il faut « **connaître** » le **Christ et l'Esprit Saint** : « savoir » Jésus comme « *Celui qui nous demande* », qui « nous prie » (il est « désirant »), et aussi « savoir » l'Esprit Saint comme « *Don de Dieu, Eau vive* » qui murmure en nous : « *viens vers le Père !* » (Ignace d'Antioche, 1^{er} s.) (cf. Jn 7, 37-39 ; 19, 34... Dans ce même dialogue, Jésus nous révèle aussi que « *le Père cherche des adorateurs en Esprit en Vérité* »...

3 Beaucoup de « méthodes » peuvent aider à utiliser les « clés » : on peut entrer dans la vie d'oraison en « utilisant » le chapelet, la prière « de Jésus », des méthodes célèbres (ignatienne, sulpicienne, salésienne...), etc. Mais sans les « clés », ces méthodes sont... inutiles pour l'oraison, et risquent même de nous en distraire !

L'Esprit Saint est Don du Père (Jn 14, 26) et de Jésus (Jn 16, 8) aux hommes. Déjà, au sein de la Trinité, Il est Le Don du Père à Jésus et de Jésus au Père. Il est La « Personne-Don », l'Amour qui s'échange entre le Père et le Fils... Il est « Le Don » avant de faire « des dons » (le chiffre « sept » exprimant une plénitude). C'est **Le Don Immense que le Christ nous invite à toujours demander et accueillir** (cf. Lc 11, 9.13 ; 18, 7), en commençant par être Lui-même demandeur à notre égard...

Les images exprimant l'Esprit Saint sont dynamiques et insaisissables : l'eau, le feu, le vent... Chez saint Paul, il apparaît comme une sorte de force qui soulève le monde entier en procédant à un triple « **gémissement** » (Rm 8, 22.23.26) : il gémit à travers *la création* en douleurs d'enfantement, aussi à travers *le corps* attendant la résurrection, et enfin *dans nos cœurs* qui sont faibles et ne savent pas prier comme il faut. Il agit en ces profondeurs *que nous le sachions ou non*... Cette faiblesse ne réside pas seulement dans les moyens de la prière (temps, distractions, etc.), ni dans son objet (que demander ? cf. Jc 4, 3-4), mais plus profondément dans notre cœur impur tant qu'il refuse que la prière soit vitale pour lui... Mais justement, l'Esprit viens à notre secours, il indique notre péché mais il nous purifie et nous console en même temps, il intercède par des gémissements ineffables, et son intercession correspond aux vues du Père qui sonde les cœurs (Rm 8, 26-27)... Toute l'affaire de l'oraison consiste à **le demander** comme de l'extérieur, *en sachant* qu'il œuvre en nos profondeurs, et à **nous laisser conduire** de l'intérieur par Lui !...

Le « discours d'adieu » (en Jn 14-16) où Jésus annonce essentiellement la venue de l'Esprit Saint (14, 16.26 ; 15, 26 ; 16, 7.8.13) peut être lu comme une **préparation des disciples à accueillir le Don de Dieu**... Nous pouvons donc y trouver des *conditions nécessaires pour faire oraison et « prier en Esprit »* : Jésus demande de nous aimer les uns les autres (13, 34), de nous établir dans la paix (14, 1.27 ; 16, 33), de croire en lui (14, 1.11-12.29 ; 16, 8-9), de nous appuyer exactement sur ses paroles (13, 36-38 ; 14, 4-7 ; 14, 8-10 ; 15, 7 ; 16, 30), de le suivre (14, 4-6.31), de demander « en son Nom » (14, 13-14 ; 15, 16), de demeurer dans son amour (15, 7), dans la confiance et l'espérance (16, 33)...

D'autre part, saint Paul nous donne aussi des **signes pour reconnaître la venue de l'Esprit Saint** et pour agir toujours sous son dynamisme (cf. Ga 5, 18-25), en d'autres termes, **pour mener une Vie d'oraison**... On reconnaît souvent le passage de l'Esprit Saint à la paix et à la joie spirituelle... Un plus grand signe est certainement la croissance dans la charité, ou encore dans la foi et l'espérance, dans la vérité et dans la liberté spirituelle... Un grand signe est aussi celui de la persévérance dans la prière : avoir trouvé le moyen de « ne jamais se décourager » dans la prière est plus important, pour ainsi dire, que de savoir « comment » prier... Ces signes demandent à être interprétés, « discernés », dans la prière (cf. la fois prochaine, « La prière sur la vie »).

L'ORAISON DANS LA VIE...

Il nous faut aborder une autre « clé » importante **le style de vie nécessaire à l'oraison** et certains moyens concrets pour être fidèle dans la vie d'oraison...

1) *Tu aimeras le Seigneur de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force... : ce qui fait le poids d'une vie, c'est son poids d'amour... L'oraison est un échange d'amour avec Dieu, et elle ne peut subsister que dans l'ensemble d'une vie d'amour pour Dieu... Jésus nous en donne l'exemple, il se nourrit de la volonté de son Père (Jn 4, 34), il ne peut rien faire de lui-même (Jn 5, 19), il aime son Père (Jn 14, 31). L'amour est fait de tendresse et aussi de fidélité, mais Jésus montre que c'est surtout dans la fidélité aux commandements de Dieu que se vérifie l'authenticité de l'amour... Il se bat dans la prière pour accorder sa volonté humaine à la volonté divine (Lc 22, 39-46 ; He 5, 7-9). La première lettre de Jean insiste sur la cohérence entre le fait de « demeurer en Dieu » et de « garder ses commandements ». Le sentiment d'infidélité ne doit pas nous faire abandonner l'oraison, au contraire, elle est aussi le moyen de se guérir et de grandir en amour...⁴*

2) Il n'y a pas d'échange d'amitié vraie avec le Seigneur sans la charité fraternelle... Nous pouvons sentir que nous aimons le Seigneur, mais c'est surtout dans l'**amour « effectif » du prochain**, que se vérifie l'authenticité de notre amour pour Dieu : *« (...) va d'abord te réconcilier avec ton frère; puis reviens, et alors présente ton offrande (Mt 5, 24) ; « Celui qui prétend être dans la lumière tout en n'aimant pas son frère est encore dans les ténèbres » (1 Jn 2, 9). Mais, inversement, « (...) si notre amour ne s'enracine pas dans l'amour de Dieu, nous n'y atteindrons jamais parfaitement » (ThA, 5 D 3, 9).*

3) L'amour de Dieu et du prochain ne peut s'exercer sans **une grande liberté intérieure** qui va de pair avec la grâce d'une vie toute tournée vers le Seigneur... Thérèse d'Avila parle du « détachement par rapport aux créatures » pour pouvoir s'attacher à Dieu et l'aimer ; et ce « détachement des créatures » (extérieur ou seulement intérieur) *prend naissance dans l'amour de Dieu et rend plus apte à aimer les autres de manière plus authentique*. Paul invite à faire de toute sa vie un culte rendu à Dieu, ce qui suppose un discernement spirituel constant (Rm 12, 1-2 ; 1 Jn 2:27).

4) **La vertu d'humilité** est très importante pour Thérèse, parce qu'elle indique *la mesure de notre amour de Dieu et du prochain...* Elle va de pair avec la charité (l'humilité sans charité est bassesse ; la charité sans humilité est illusion), ainsi qu'avec la vérité : *« Dieu est la suprême Vérité, et l'humilité, c'est être dans la vérité ; en voici une fort grande : nous n'avons de nous-mêmes rien de bon, nous ne sommes que misère et néant » (6 D 10, 7 ; attention, elle précise bien : « de nous-mêmes »...).* L'humilité est la vertu la plus puissante sur le cœur de Dieu : elle a fait descendre le Seigneur sur terre... Elle suppose qu'on cherche à *se mettre à la dernière place (sans se recroqueviller !)*, mais aussi qu'on attende activement, et reçoive avec reconnaissance les visites de « l'Époux »...

4 Pour la suite, on peut s'inspirer de l'**infrastructure** que Thérèse d'Avila décrit en trois points et qui sont consolidés par « une ferme détermination très déterminée » : *« Le premier, c'est l'amour que nous devons avoir les uns pour les autres ; le second, c'est le détachement de toutes créatures ; et le troisième, c'est la véritable humilité, qui, bien que nommée la dernière est cependant la principale et embrasse toutes les autres » (C 4, 3-4).*

5) Enfin, pour la solidité de ces différents piliers de l'oraison, Thérèse conseille ***une ferme détermination très déterminée pour répondre gratuitement à l'amour déterminé*** du Seigneur et ne pas abandonner tant qu'on n'est pas arrivé au terme (spécialement lors des premières difficultés qui suivent un premier engouement, et lors du passage à la grâce de la contemplation...).

Quelques moyens pratiques pour la fidélité dans la vie d'oraison...

1) « **La prière sur la vie** » est une forme de prière qui contribue au discernement spirituel au quotidien, c.-à-d. à une vie sous la conduite de l'Esprit d'Amour, c.-à-d. la vie d'oraison (voir feuille). On peut aussi tenir un carnet et réfléchir à la façon de « gérer son emploi du temps »... (voir feuille)...

2) **L'accompagnement spirituel** (vécu dans la docilité et la transparence) peut revêtir plusieurs formes, il se révèle, à certains moments irremplaçable, notamment dans des moments de crise dans l'évolution de la vie d'oraison...

3) **La lectio divina et la lecture spirituelle** : « connaître pour aimer », lire de très bons livres, lentement et en présence de Dieu...

4) **La prière avec d'autres** a une grande force : prière en famille, prière liturgique, groupes de prière... Il existe aussi des « fraternités spirituelles » : certaines valorisent la vie de prière ou d'oraison...