

Ateliers d'Oraison

À L'OMBRE DU PÈRE CAFFAREL

5ème Réunion

« VAINCRE LES OBSTACLES »

Lors de notre dernier atelier, nous avons vu que le corps de l'oraison s'articule autour des quatre mots :

LECTIO - MEDITATIO – ORATIO - CONTEMPLATIO

Seulement voilà, l'expérience, la nôtre, la vôtre et, heureusement pour nous, celle de tous les saints qui se sont exprimés sur le sujet, - nos expériences nous montrent que si la théorie est compréhensible, il y a parfois loin de la coupe aux lèvres.

La pratique de l'oraison se heurte à des obstacles.

Ceux-ci sont connus, repérés, et là encore, l'expérience de ceux qui s'y sont confrontés et ont réussi à les surmonter est là pour nous donner les moyens de nous mettre à leur suite... et de vaincre les mêmes difficultés. Bien sûr, nous les avons évoquées au cours des différents entretiens que nous avons eus, mais comme nous savons – d'expérience – qu'elles sont récurrentes, parfois troublantes et même paralysantes, il nous a paru utile de les reprendre de façon un peu systématique et de mettre en face ce qu'il ne faut pas faire et ce qu'il faut faire pour les vaincre.

Commençons par les obstacles qui viennent nous empêcher de nous mettre en oraison.

Nous continuerons par ceux auxquels nous nous heurtons en cours d'oraison.

1. **AVANT DE COMMENCER MON ORAISON,**

Le démon, qui déteste ces temps privilégiés que nous passons avec notre Seigneur bien-aimé, cherche soit à nous dégoûter de l'idée de faire oraison, soit à nous distraire, pour nous faire oublier que nous avons résolu de faire oraison.

- ☹ *Sa tactique consiste à nous rendre séduisantes, ou soudain très urgentes des tas d'autres choses, qui, en soi, ne sont pas mauvaises, mais très objectivement n'ont pas ce caractère d'urgence que le démon nous suggère : J'ai du repassage, un coup de fil à donner, un journal à lire, un bricolage à entreprendre, une lettre à écrire, une émissions télé à ne pas rater, un site internet à consulter.*
- ☹ *Ou encore, le plus souvent, je vais être tenté de continuer à faire ce que je faisais en repoussant à juste un peu plus tard, puis, encore un peu plus tard, puis encore, encore, le temps que je finisse ce que j'avais commencé. J'ai presque fini, c'est trop bête d'arrêter... ça s'appelle se faire avoir à l'usure.*

Eh oui, quand on a un rendez-vous on s'arrange pour être à l'heure. Si j'avais rendez-vous avec Benoît XVI je serais en avance d'une heure. Et Dieu ne vaudrait pas plus que son représentant ?

Bon, oui, mais si j'ai dépassé l'heure, parce que je me suis fais avoir, je ne vais pas en prendre prétexte pour dire : c'est trop tard, après l'heure c'est plus l'heure ! Non, je vais me précipiter au pied de Jésus pour lui demander pardon de mon indélicatesse. Je vais prendre le temps qui me reste à me plonger dans l'oraison ou s'il est vraiment trop tard, je vais tenter de réparer ça, soit en prenant un autre rendez-vous dans la journée, soit, s'il est trop tard encore, en posant un acte de charité fraternelle plus volontaire que les autres... et ... on fera attention demain !

☹ *En même temps, le tentateur va nous présenter la perspective de faire oraison de façon étonnement rébarbative, difficile, compliquée. Si nous ne réagissons pas, une espèce de pesanteur désabusée nous saisira et les objections commenceront à affluer.*

Que faire ? C'est dans le flottement de notre volonté que se trouve le terrain favorable à ce type de tentation. Tant qu'on est indécis on ne s'y met pas vraiment. Vous vous souvenez : pour prier, il faut le décider.

Pratiquement, voici ce que nous vous proposons de faire alors : Vous savez qu'il ne faut jamais discuter avec le tentateur, mais rompre avec lui. Nous nous proposerons donc simplement de **marquer notre volonté de rupture par une attitude spirituelle et une attitude pratique concomitantes**. Calmement, sans crainte ni regrets, prenons du recul par rapport à nous-mêmes, puis :

☺ **Attitude spirituelle** : Appelons notre ange gardien au secours, car il ne faut pas rester seul en face du démon, et, prenant du recul par rapport à nous-mêmes posons rapidement un acte d'adoration en répétant à la suite de Marie : « je suis ta servante, ton serviteur, Seigneur ». Puis confortons-nous simplement dans notre décision initiale.

☺ **Attitude pratique** : n'attendons plus – et notamment d'être rendu à l'endroit où nous avons décidé de prier – dès que nous avons compris que nous étions en tentation, prenons une bonne respiration, et mettons-nous, sur place et tout de suite en oraison en pratiquant les 4 premiers points de la mise en oraison. Comme alors, c'est « je » qui reprend le dessus sur les suggestions du démon, il s'enfuit. La mise en oraison chasse la tentation de ne pas s'y mettre. Levons-vous alors pour aller prier, installons-nous à nouveau et reprenons notre mise en oraison. Jésus a gagné. Point.

2. PENDANT LA MISE EN ORAISON :

C'est la plupart du temps la mise au point de mon pilote automatique qui pose problème. Une fois assimilé, il fonctionne.

Expliquons-le mieux. Le pilote automatique est un mouvement du « je », dans toutes ses composantes, qui m'élance dans la direction vers laquelle « je » ai décidé d'aller. En fait, c'est un mouvement de la volonté qui revient à décider à nouveau, non plus seulement de prier, mais de m'axer en adoration devant Dieu. Autant que possible, je vais, au moment où je le branche, l'aider par la position verticale de mon corps, et surtout par cet acte d'adoration : « mon Dieu, je veux ce que tu veux ».

3. Mais les difficultés les plus courantes arrivent **PENDANT L'ORAISON** :

Pour mieux pouvoir en parler, distinguons :

- a. L'aridité sensible
- b. Les tentations
- c. Les distractions
- d. Les consolations.

A. L'ARIDITÉ SENSIBLE est un peu la hantise de tous les débutants. Souvent c'est elle qui fait dire aux gens : « *que voulez-vous, je n'ai pas le tempérament mystique, moi !* »⁽¹⁾. C'est vrai, certaines psychologies sont plus attirées que d'autres par les réalités divines. Mais ne les prenons surtout pas pour un brevet de sainteté ! Ces tempéraments-là se heurtent plus souvent aux autres types de difficultés que sont les distractions et les consolations. Et quand l'aridité les saisit, elle leur est encore plus pénible qu'aux autres, car ils n'y sont pas habitués. Aussi doivent-ils, comme les autres, se rappeler que Dieu ne nous doit rien et que tout ce qui vient de lui, y compris l'aridité, est pour notre bien, même si ce n'est pas agréable à vivre.

En fait l'aridité spirituelle est toujours signe de quelque chose.

Mais avant toute tentative d'explication, signalons que face à la sécheresse de nos oraisons, il y a deux attitudes opposées que nous devons nous empêcher d'avoir : la première est le découragement et la seconde celle de nous prendre pour mère Térésa ou Saint Jean de la Croix, parce qu'ils ont connu d'étonnantes aridités dans l'oraison !

De quoi l'aridité peut-elle être signe ?

Elle doit nous amener en premier à nous demander où en est notre état de communion avec Dieu. Par le signe de la sécheresse intérieure, Dieu peut en effet, chercher à nous faire comprendre qu'en nous, il y a encore trop d'autosatisfaction, ou trop d'inconscience du fait que nous le peinons par des comportements directement opposés à sa volonté d'amour.

Aussi, sans nous culpabiliser ni nous inventer des péchés, en lui demandant sa lumière, relisons notre vie : n'y aurait-il pas un pardon et que je n'aurais même pas envisagé de donner ? N'y a-t-il pas un péché habituel dans lequel je m'accoutume de tomber sans ne plus trop le regretter ? N'y a-t-il pas un ou des actes de charité fraternelle que je me serais refusé à poser ? Souvenons-nous, le Père ne peut ouvrir ses bras que devant la repentance de l'enfant prodigue. Rappelons-nous aussi la parabole du débiteur impitoyable... Déjà, nous voyons que l'aridité doit entraîner pour nous, non un esprit de réclamation, mais une plus grande humilité.

Mais il est tout à fait possible aussi que nous n'ayons pas de faute aussi grave à nous reprocher. Inutile alors d'en inventer. Mais dans ce cas, demandons-nous si nous sommes bien au clair avec nous-même : est-ce que ce que je cherche, c'est à plaire à Dieu ou bien à faire en sorte qu'il me fasse plaisir ? Voyez-vous l'épouse à la table de noces, faire la tête à son époux parce que les plats ne sont pas assez salés ?! Suis-je venu au banquet de noces pour boire et manger, ou bien par amour pour mon époux ? ...

⁽¹⁾ Ce qui veut dire que les gens confondent souvent les genres : le tempérament est du domaine psychologique et non pas du domaine spirituel. Il est dans la zone affective de mon être et non dans le « Je ».

Et si là encore nous n'avions pas à grand chose à nous reprocher, acceptons simplement de ne rien sentir pour le moment, et, dans l'obéissance et la patience, répétons plusieurs fois la formule clé de notre pilote automatique : « *mon Dieu, je veux ce que tu veux* », je veux que mon oraison se passe comme tu veux qu'elle se passe ».

B. LES TENTATIONS :

Il est bien évident qu'en cours d'oraison, j'aurai aussi des tentations. Je crois qu'on peut insister ici sur une tentation qui vient dans l'aridité : celle où une petite voix vous susurre : « *mais qu'est-ce que tu fais là ? Tu perds ton temps ! regarde, tu t'ennuies ...* » Et le découragement aidant, on abandonne son pilote automatique ! Simplement parce qu'on s'est laissé aller à se recentrer sur soi. Le remède : se remettre en oraison, au besoin, en recommençant à « je décide de te retrouver, Seigneur, au tréfonds de mon cœur, ».

C. LES DISTRACTIONS. Autres difficultés dont nous avons déjà souvent parlé !

Comme leur nom l'indique, elles ont pour effet de nous attirer (traction) ailleurs que là où nous sommes, de nous ex-centrer.

La démarche inverse est donc la re-centration, non sur nous-mêmes, bien sûr, mais sur Lui, sur Dieu.

Voyons comment nous y prendre. Les mots-clés sont **DISTANCE** (ou **HAUTEUR**) et **DISCERNEMENT**.

Il y a plusieurs sortes de distractions. **Toutes** ont ce point commun de mettre notre patience à l'épreuve. Dieu, lui, est infiniment patient avec nous. Si nous nous irritons de nos distractions, le démon s'en réjouirait : car l'irritation est en elle-même une façon de quitter encore plus l'état d'oraison.

La première chose à faire, donc, quelle que soit la forme de distraction, dès que nous prenons conscience que nous sommes distraits, c'est de ne pas s'énervier, mais d'abord de prendre du recul :

« Je » me distancie de ma distraction. Puis, **distance** prise, « je » m'applique à en **discerner la nature**, pour pouvoir me re-centrer, en prenant les dispositions qui me permettront de reprendre mon oraison là où j'en étais.

Discernons donc déjà les distractions selon leur origine : celle qui viennent de notre environnement et celles qui viennent de l'intérieur de nous.

- a. **Les dérangements extérieurs :** *le téléphone qui sonne, la sonnette de la porte d'entrée, les enfants qui veulent un dessin, un câlin, un renseignement, une permission, le mari qui a perdu ses clés, l'épouse qui n'arrive pas à allumer le four, les voisins qui font du bruit...*

Je discerne : elles concernent toutes **mon prochain** qui les provoque. Prochain, ami ou ennemi, Jésus me demande d'abord de les aimer, c'est à dire de les considérer avec bienveillance pour concourir à leur bien. Je ne peux pas aimer Dieu sans aimer mon prochain. Je ne les envoie donc pas paître comme des importuns. Je m'arrange simplement pour, selon l'urgence objective de leur sollicitation, leur faire comprendre que je suis en rendez-vous et que je me dois d'y retourner rapidement.

Si c'est la chignole ou l'aspirateur du dessus qui me gêne, tout comme pour les poubelles qui passent ou le marteau-piqueur du chantier voisin, eh bien, je prends mon mal en patience, je fais une petite prière pour les éboueurs ou l'ouvrier qui subit ces vibrations...

...Et je me re-centre sur là où j'en étais. Au besoin, si j'ai été tenu plus longtemps

que je ne l'aurais voulu, je refais un sas mental et un pilote automatique avant de reprendre là où j'en étais... mais surtout ne commençons pas à faire le tour des pièces de notre logement pour comparer celles où le bruit est moins fort. Nous pourrions faire ça après, éventuellement !

- b. **Les distractions intérieures** sont plus diverses dans leur nature. Mais c'est toujours la même règle qui s'applique : **patience, distance, discernement et recentrage**.

Décrivons-les rapidement :

- **Je m'assoupis** en pleine contemplation.

Bon, il faudra attendre que je me réveille pour le discerner ! Dès que je reprends conscience, je joue d'abord sur mon corps pour me remettre en position d'éveil. Sas et pilote automatique ensuite ne seront pas de trop. Mais ne nous inquiétons pas, car parfois nos vies trop bousculées nous épuisent. Rappelons-nous que si parfois le sommeil nous reprend plusieurs fois de suite, non par faute de notre part, mais parce que nous n'en pouvons plus, vivons le psaume : « je dors, mais mon cœur veille », rappelons-nous que notre oraison n'est pas un concours d'idées, mais un repos dans la maison du Seigneur. Et donc, ce n'est pas parce que je ne suis pas dans une forme olympique que je puis m'autoriser à ne pas faire oraison.

Cependant, à la fin de mon oraison, je ferai le point pour voir s'il n'y pas quelque chose à faire dans l'organisation de ma vie pour m'éviter ce genre de mésaventure. (santé ? nuit trop brèves ? activités trop nombreuses ? Vacances à prendre ?)...

- Je peux aussi être distrait par des **sentiments**, des **sensations** qui me dominent, qui me troublent même :

si ces sentiments concernent mon prochain : j'en parle avec Jésus et je prie pour lui ou pour elle. Si c'est de la rancune : je dis à Jésus que je veux pardonner mais que je n'arrive pas à dominer mon affectivité. Je le prie pour qu'il m'aide. Puis je me recentre.

- Autre forme de distractions : les **distractions mentales** : il en est de plusieurs sortes.

- Si j'ai des **préoccupations** qui reviennent tout le temps et qu'elles sont graves.

Je les prends avec moi et je m'en entretiens avec Jésus, avec le même leitmotiv : « Je veux ce que tu veux ». S'il s'agit de bagatelles qui ne sont pas des tentations à proprement parler, je pose un acte d'humilité en disant à Jésus : « regarde-moi, Seigneur, vois combien je suis faible, aide-moi, car je n'arrive pas à me débarrasser de cette idée. » Retour au sas mental et au pilote automatique. Recentrage.

- Dans ma tête, j'ai des **images** qui reviennent, venues par exemple de spectacles vus la veille, qui m'auraient plus impressionné que je ne le pensais.

Si je n'arrive pas à m'en échapper par les voies du sas et du pilote, une méthode très efficace consiste à fermer les yeux et— en ouvrant brièvement les paupières puis en les renfermant aussitôt - à prendre plusieurs photos de suite de l'image devant laquelle je prie, autant de fois qu'il le faut pour que celle-ci chasse celles-là dans ma mémoire visuelle.

- Enfin parlons des formes insidieuses de distractions qui sont, là, directement des **tentations** pour nous faire quitter notre prière. Ce sont **les fausses urgences** : n'ai-je pas oublié de baisser la cocotte-minute ? La porte d'entrée est-elle bien fermée à clé ? Il faut que je téléphone ça tout de suite à mon Père spirituel ! Il faut que j'aille moucher cette bougie qui fume. Ce meuble est mal placé, je dois aller le remettre. Le tapis fait des plis, les fleurs sont fanées, il y a encore de la poussière sur ce meuble... etc...

Dès que nous en prenons conscience, remettons à plus tard, rions un peu de nous-même et de notre naïveté d'avoir pris cela pour de l'urgence et allons nous jeter dans les bras de Jésus qui nous attend en souriant.

Rassurons-nous devant cette liste un peu décourageante : toutes ces distractions n'arrivent jamais en même temps, mais les unes après les autres, ce qui nous permet de garder la tête froide. Mais surtout je ne dois jamais croire que ce que j'éprouve, notamment quand je suis tenté, empêche Jésus de m'aimer. Si Jésus est allé au désert se faire tenter – en revenir victorieux, c'est pour que nous lui donnions nos tentations, que nous nous en débarrassions sur lui, afin qu'il nous en soulage. Lui seul peut le faire.

Et n'oublions pas, tout retour à Jésus après une distraction est un acte d'amour supplémentaire.

C. Enfin, il n'est probablement pas inutile de parler de ce qui n'est pas en soi, une difficulté ou un obstacle à l'oraison : c'est ce que Saint Ignace appelle les « **CONSOLATIONS SPIRITUELLES** » et Thérèse d'Avila « **les grâces sensibles** ». Ce sont des moments de bonheur intérieur que le Seigneur nous permet de connaître, moments de dilection, de délices relationnels intenses, auxquels nous aspirons, car nous sommes faits pour le bonheur.

Ces consolations ne sont pas en elles-mêmes des difficultés. Ce sont mêmes des cadeaux sensibles du Seigneur. Mais comme toujours, quand nous recevons un cadeau, nous devons apprendre à nous comporter avec celui qui nous le donne. Car notre réflexe – c'est celui de l'homme pécheur – va nous détourner du donateur en nous repliant sur ses dons. Pour reprendre l'image du banquet de noces, verrions-nous un époux délaisser sa femme à la table des mariés pour ne plus s'occuper qu'à se bâfrer de crème pâtissière ? Là, notre discernement nous fera comprendre que nous ne pouvons pas en rester à ce réflexe de profiteuse, mais au contraire, apprendre à recevoir avec bonheur ces grâces sensibles, sans repli sur elles ou sur nous.

Comment ? En adoptant aussitôt une attitude intérieure de gratitude, et tout le temps que cet état dure, en adressant à Dieu une véritable « action de grâces ». Disons : « Père je te rends grâce », au sens de « je te rends les grâces que tu me donnes », « je les retourne vers toi et te les offre, car elles me sont précieuses... et tu aimes que je te donne ce qui m'est précieux ». Et ton Père « qui voit dans le secret, ... te le rendra », ce qui laisse augurer d'un échange et non d'une perte.

Mais il y a mieux :

Plutôt que me replier sur moi-même ou chercher à re-provoquer ces consolations, je vais prendre des résolutions pour poser des actes de charité fraternelle toute particulière pendant le temps qui suivra mon oraison. M'adonner à la Charité fraternelle sera ma façon de remercier le Seigneur de tout l'amour qu'il me manifeste. C'est une façon plus authentique de remercier « en vérité ».

Saint Jean ne dit-il pas, dans sa première épître : « celui qui dit j'aime Dieu et qui n'aime pas son frère est un menteur » ?

Béatrice et Gérard LE BOUTEILLER