

« COMMENT SE METTRE EN ORAISON »

Prier, c'est l'activité de « Je ». Mais de « Je » qui au lieu de se fermer sur lui-même, s'ouvre au contraire à la présence de Dieu.

On nous a souvent dit que pour prier, il fallait « se recueillir ».

Le problème est que bien souvent nous avons confondu le recueillement et le repli sur soi. Or, si je ne m'occupe que de moi-même, je ne m'occupe pas de Dieu. Il ne s'agit donc pas de farfouiller au fond de nous-mêmes pour provoquer en nous des émotions, pour nous sentir « zen ».

Il faut que tout en moi concoure à ce que « Je » sois orienté vers Dieu qui d'abord est en moi. Pour moi.

Pour cela il faudra bien d'abord que « Je » me retrouve, au delà de mes préoccupations du moment. Comment allons-nous faire ? Eh bien, simplement, nous allons mettre toutes les autres zones de notre personnalité au service de l'activité priante de « Je ».

A / Et d'abord DÉCIDER DE PRIER.

« Je » est ce qui en moi, décide.

Alors allons-y, décidons de prier. Tant que je n'aurai pas clairement et consciemment pris cette décision j'aurai toujours autre chose à faire. Donc, « Je » décide de me mettre en oraison. Cela ne veut pas dire que je serre les dents et les poings pour m'auto persuader de tenir ma résolution. Non simplement, tranquillement, « Je » décide. Point. Ce ne sont pas mes envies (la zone A) ou mes raisonnements (la zone M) qui décident. C'est « Je ».

Concrètement, cette décision va me faire prévoir le lieu de mon oraison (généralement un coin-prière - bougie, icône ou statuette - que j'ai aménagé dans l'endroit à la fois le plus tranquille et le plus digne de ma demeure), - j'ai décidé du lieu, donc -. Je décide aussi du moment précis (l'heure c'est l'heure) auquel je vais m'y mettre et du temps que je vais y consacrer. Enfin, je décide d'avance des textes que j'utiliserai pour nourrir mon oraison. Dès que j'ai fait cela, je considère **que j'ai pris un Rendez-vous avec Jésus**. Dès lors, ce rendez-vous devient une **priorité pour moi**. Car on ne se permet pas de convoquer Dieu pour lui poser un lapin.

Et je m'arrange pour être, à l'heure dite, au lieu prévu, prêt à me mettre en oraison. Pour cela je fais volontairement la sourde oreille à tout ce qui vient se mettre en travers de ma décision. Et le démon ne se privera pas de me faire revenir sur ma priorité, juste à ce moment-là, en présentant à mon imagination mille prétextes, soit pour retarder, soit pour supprimer, soit pour me distraire, soit encore pour perfectionner mon coin prière. Alors « Je » prends du recul par rapport à ces sollicitations. Comme je suis faible, j'appelle mon ange gardien et Marie à mon secours.

Cela ne veut pas dire que je ne puisse pas faire preuve de souplesse quant au lieu, ou à l'heure, si mon prochain sollicite ma charité fraternelle. Si c'est vraiment urgent, je

pourrai reporter mon rendez-vous avec Dieu, mais je ne l'annulerai pas. Mais, normalement, c'est plutôt aux autres de s'effacer devant mon rendez-vous avec le Seigneur.

Et à l'heure dite, j'allume ma bougie. Je marque ainsi une frontière sensible entre la vie courante et mon oraison.

(Par rapport au schéma sur la personnalité, cela s'appelle organiser mon environnement).

B/ Le "SAS MENTAL"

► Après avoir organisé l'environnement, je vais continuer en me prenant par la zone de moi-même la plus extérieure, c'est à dire la zone C, la zone corporelle. Et je vais m'apercevoir que, puisque les différentes zones de mon être ne sont pas séparées par des cloisons étanches, qu'elles sont interactives, qu'elles forment un tout solidaire et unique, ce premier travail de sur cette zone va déjà avoir des effets pacifiants sur les autres.

Spontanément, travailler notre corps pour que « Je » prie, nous pensons que cela se traduit par une mise en position physique extérieure. Ce n'est pas faux, bien sûr, mais nous savons bien, d'expérience, qu'il faut aller plus loin. Ce n'est pas suffisant pour considérer que ça y est, je suis en oraison, mais c'est déjà me mettre en route.

ATTITUDE de

départ :

Commencer par prendre la bonne «D.O.S.E.» :

Détendue

Ouverte

Stable

Eveillée

Déjà, quelle que soit ma position, assise, à genoux, debout, l'important est qu'elle soit stable, et une attitude « d'éveil » calme et serein. Une attitude qui favoriserait l'assoupissement correspond à l'image de la voiture aux pneus à plat, ça n'avance pas, ou si péniblement. Une attitude de tension, sourcils froncés, mains crispées, bras bloqués sur la poitrine, repliée sur soi genoux serrés, c'est la meilleure façon de s'écrouler au bout de trois minutes. Il faut arriver à une attitude qui favorise la concentration nécessaire à l'oraison, mais sans contraction.

S'il faut changer de position en cours d'oraison, je le ferai. Toujours en choisissant une nouvelle attitude d'éveil, et à condition de ne pas changer toutes les 10 secondes ! ça disperse...

.... Mais après, que faire ?

► Nous n'en avons pas fini avec notre zone C. Elle ne se résume pas à nos membres, elle comprend aussi et surtout nos sens. Nos sens ont cette caractéristique d'obéir très facilement à notre volonté : il y a des verbes qui expriment cette réalité. Par exemple, les yeux peuvent voir, mais surtout regarder. Entre voir et regarder, la différence est dans la volonté du « Je ». De même pour sentir et humer, entendre et écouter, sentir et tâter.

Alors par l'exercice qui consiste à volontariser mes sensations, je vais obtenir plusieurs résultats :

- Je vais exercer « Je » à vouloir, pour qu'il cesse de se laisser entraîner au gré de mes émotions ou de mes envies.

- je vais ainsi me faire entrer dans une dynamique pacification de mes émotions, car le geste volontaire, quel qu'il soit, détourne l'attention du reste.

- C'est pourquoi, cela va me faire entrer dans un « sas mental », parce que quand on est attentif à sentir avec ses sens, le mental et l'affectif ne peuvent plus tenir la première place : ils se mettent au repos en s'effaçant devant la sensation voulue et contrôlée.

Pour cela nous pouvons faire plusieurs choses, soit l'une, soit l'autre, soit les unes après les autres.

Pratiquons-les tandis que nous vous en parlons :

La vision. Je ferme les yeux, je regarde le noir sous mes paupières. J'ouvre mes yeux, et là, au lieu d'enregistrer passivement ce qui est devant moi, je regarde mon icône, de haut en bas, de droite à gauche, je m'arrête à tel ou tel détail un peu significatif. Puis je

referme les yeux. N'en restons pas là : je retrouve, yeux fermés, l'image que je viens d'enregistrer. Je fais travailler ma mémoire visuelle.

L'ouïe. Les yeux fermés toujours, je laisse entrer en moi les bruits qui m'entourent, et je les identifie. Une voiture qui passe, un oiseau qui chante, l'estomac de mon voisin qui gargouille, tout. Au delà de tous ces bruits, j'écoute le silence qu'il y a derrière. Parce que derrière, il y a du silence. J'ai peut-être du mal à le retrouver, mais j'essaie, ce qui a pour effet de me faire vouloir.

Le toucher. Je prends conscience des contacts de mon corps avec mon siège, mon tabouret de prière, mon prie-Dieu, le sol. Je joins les mains et je sens le contact des phalanges l'une sur l'autre, des paumes l'une sur l'autre.

Bon, on ne va pas y rester toute l'oraison. Ça ne doit pas durer plus d'une minute, car alors j'oublierai de m'occuper de Dieu. Mais c'est une façon de me récapituler pour entrer cette fois-ci dans la vraie mise en présence de Dieu.

Bien sûr, si je suis fatigué, préoccupé, cela pourra durer plus longtemps que si j'aborde mon oraison l'esprit libre. Maximum ? Trois minutes.

Voilà, j'ai fait mon sas mental.

Maintenant nous allons pouvoir passer aux choses sérieuses !

Laissons de côté, pour l'instant, mes zones affective et mentale, lieux de mes sentiments, distractions et pensées. En principe elles sont désactivées ou ralenties par le sas mental. Elles sauront jouer leur partition plus tard, si nécessaire. Si elles reviennent à la charge, perturbatrices ou dominatrices, il ne faut surtout pas m'en exaspérer, ni râler contre moi-même : ça ne sert qu'à ajouter le trouble au trouble.. Il faut au contraire que « Je » rentre en action aussitôt en me tournant vers Dieu (Je sais qu'il est là et qu'il me voit me débattre avec moi-même) pour me présenter à lui avec cette misère de mes émotions, de mes obsessions, de mes troubles, qui empêchent mon « Je » d'être le maître... et le tour est joué car, en fait « Je » me suis tourné vers Dieu.

C / Le "PILOTE AUTOMATIQUE"

Ce qui fait ma prière c'est que je vais maintenant orienter tout mon « Je » vers Dieu qui habite en moi. Je vais faire ce que l'Église me demande à la messe quand elle nous dit « élevons notre cœur » et que nous répondons : « nous le tournons vers le Seigneur. » Littéralement je me détourne de moi, pour orienter tout mon être vers celui qui m'habite et qui m'entoure. Et je me maintiens ainsi, tout orienté dans la direction de Dieu, sans tension, sans crispation, passant de l'attitude d'éveil à celle de « présence ».

3 genres de gens se trompent :

- ceux qui croient que l'essentiel de l'oraison, c'est d'être attentif à Dieu, sans défaillance. La multiplication des distractions que nous avons tous montrent que ce n'est pas cela que Dieu nous demanderait, à la force du poignet.
- d'autres croient que la réussite de l'oraison est en lien avec les belles pensées que je développe sur Dieu. Donc, s'ils n'en ont pas ils croient leur oraison ratée.
- Enfin, le plus grand nombre des gens se découragent lorsqu'ils n'éprouvent rien, ne sentent rien dans leur oraison. Ils se souviennent d'une oraison "géniale" avec la présence sensible de Dieu lors d'une retraite et essayent en vain de recréer ces sentiments.

Les trois sont dans l'erreur.

Mais alors où est l'essentiel de l'oraison ?

Il est dans le « Je » qui veut ce que Dieu veut : l'adhésion de ma volonté à la volonté de Dieu. Cela montre bien que l'oraison n'est donc pas une affaire d'attention, d'activité intellectuelle, de sensibilité, mais c'est l'orientation que j'imprime volontairement à « je » dans mon cœur profond.

Le Père Caffarel prend la comparaison du pilote automatique d'un gros avion. (lecture du texte « cinq soirées sur la prière » p.33)

"L'avion venait de décoller..."

Voici qu'un membre de l'équipage s'approche de moi : « Mon Père, puis-je faire quelque chose pour rendre agréable votre voyage ? »... « Qu'est-ce qui me vaut une telle sollicitude de la compagnie Air France ? ai-je alors demandé. - ce n'est pas mon appartenance à Air France, mais aux Équipes Notre-Dame : Vous ne me connaissez pas, mais moi, je vous connais bien ! ». Congratulations. Joie de faire connaissance.

Ayant appris que je n'avais besoin de rien, il va me quitter quand je me ravise : « Il y a bien une chose qui me ferait plaisir : voyager dans la cabine de pilotage. » J'eus l'impression que son regard aussitôt tâtaït mes habits et mes poches : « Pas de grenades, pas d'armes ? » m'interrogea-t-il en riant. Il ajoute : « je veux bien transmettre votre désir au commandant de bord, mais je ne suis pas sûr d'avoir gain de cause. ». Après un long suspense, le voilà qui revient ayant obtenu satisfaction. JE l'accompagne. Les deux pilotes m'accueillent aimablement, m'offrent un siège derrière eux. De banale qu'elle était au début, la conversation devient alors passionnante, et ils se retournent alors vers moi avec force gestes.

J'ai dû brusquement pâlir, car ils éclatèrent de rire : « vous savez, ici vous n'êtes pas en taxi dans les rues de Paris : il n'y a pas de piétons ni de feux rouges. Vous n'allez tout de même pas imaginer qu'un pilote d'avion est comme un simple conducteur de voiture !. Et de m'expliquer que le « pilote automatique » ayant été réglé au décollage, l'avion ne saurait dévier de sa route. »

Il faut donc au début de mon oraison que mon pilote automatique soit réglé. Comment vais-je faire ? Eh bien, je vais me mettre en état de résolution intérieure, volontaire, pour dire au Seigneur : « *Je veux ce que tu veux de cette oraison* » ou
« *me voici, pour faire ta volonté* »

Il s'agit d'une attitude intérieure de disponibilité, de volonté adhérent à celle de Dieu.

- Tant que je ne me rétracte pas de cette intention profonde – quoiqu'il en soit de mes distractions, somnolences – ma prière demeure, portée par l'intention de départ.
Je n'ai pas le droit de croire mon oraison ratée, si j'ai au début, branché mon pilote automatique, puis, en cours de route, lors des distractions, pensées de tous ordres, je l'ai reajusté.
- - Il est donc bon en cours d'oraison de ré-affirmer le « je veux ce que tu veux ; me voici pour faire ta volonté ». Cela intensifie et réaffirme mon élan vers Dieu. Cela m'évite de penser à moi, de me laisser entraîner par les distractions.
Cela me met dans la vérité de mon être, car c'est bien mon « Je » qui décide cela. Et je sais que Dieu fait bien moins attention à mes défaillances, somnolences, qu'à mon « Je » orienté librement vers lui.
- - Ce « Je veux ce que tu veux », ce pilote automatique mis en marche au début de l'oraison, peut être repris lorsque je lis ou relis le passage d'évangile que j'ai choisi pour développer mon dialogue « je-tu » avec Jésus, dont nous avons parlé la dernière fois.
- - Si pendant mon oraison, j'ai un grand ferveur, un sentiment de la présence, de l'amour de Dieu, il faut éviter que le je veux se dissolve dans le « je sens », m'entraînant au repli sur mes sensations. Alors, bien sûr, je bénis le Seigneur pour les consolations qu'il me donne, mais je lui redis avec encore plus de vigueur : « Je veux de cette oraison ce que tu veux ».
- - Et si je m'ennuie dans la froideur et l'aridité, ces « je veux » répétés structurent mon oraison et expriment à Dieu ma volonté de l'aimer. Donc beaucoup d'amour, même si pour moi, je ne ressens rien.
- - Ce pilote automatique ne m'empêche pas de parler par moments à Dieu, de mes joies, mes peines, mais il est là en quelque sorte comme un rappel pour éviter le bavardage, le repli sur moi. Il me rappelle que je ne suis pas là pour me faire plaisir, pour me rechercher, mais que je viens pour faire la volonté de Dieu. Lui saura me répondre, me combler, pas forcément pendant l'oraison, mais au moins pendant la journée qui suit.

Enfin, ce pilote automatique, ce « je veux ce que tu veux » m'évite le découragement. Je m'accroche à lui et je sais qu'ainsi mon « Je » est tourné vers Dieu. Je lui montre de l'Amour, je m'unis à lui et c'est cela l'essentiel.

Mon premier travail est là : 10% à peu près en branchant le pilote, le reste est l'œuvre de Dieu en moi. J'en prendrai conscience petit à petit en découvrant qu'en faisant oraison, mon comportement évolue et que j'ai plus de recul par rapport aux événements de la vie...

Béatrice et Gérard LE BOUTEILLER