

## L'ORAISON, COMMENT ?

### *Sommaire commenté*

*Si tant de chrétiens s'essayent à l'oraison et finalement se découragent, ce n'est pas manque de bonne volonté, mais bien souvent faute d'idées claires sur la manière de vivre le temps d'oraison. L'oraison est facile. Encore faut-il savoir que faire durant ce temps.*

#### VOUS ETES ATTENDU, p. 2

*Aller à l'oraison avec la certitude inébranlable que Dieu nous attend.*

#### « PARLE, SEIGNEUR, TON SERVITEUR ECOUTE », p. 2

*Ne jamais commencer l'oraison sans demander au Seigneur ce qu'il attend de nous durant ce temps de prière, ce qu'il veut nous faire comprendre de lui et de son grand dessein.*

#### « LES INSONDABLES RICHESSES DU CHRIST » p. 4

*Etre avide de découvrir peu à peu les « insondables richesses du Christ ». Par l'admiration et l'amour nous entrerons dans l'intimité du Christ.*

#### CONSEILS POUR LA PRATIQUE DE L'ORAISON, p. 4

*Faut-il recourir à des méthodes ? En un sens, l'oraison répugne aux méthodes, tout comme l'amour. Il n'empêche qu'il existe des lois du dialogue précieuses à connaître, aussi bien dans nos rapports avec Dieu qu'avec autrui.*

#### L'ESSENTIE, p. 5

*Qu'est-ce qui est l'essentiel ?*

#### LE PILOTE AUTOMATIQUE, p. 7

*L'oraison n'est pas affaire d'attention, ni de sensibilité, ni d'activité intellectuelle. Ce qui compte avant tout, c'est l'intention profonde, l'orientation de notre volonté.*

#### REAGIR A DIEU, p. 11

*Pour que se développent en nous les grandes attitudes fondamentales de la prière – adoration, repentir, louange, action de grâce, intercession... -, il faut aimer contempler les perfections divines.*

#### L'INVITATION AU SILENCE, p. 12

*Parfois, l'Esprit du Seigneur nous invite au silence intérieur. A ne pas confondre avec paresse ou oisiveté. Le silence est une intense activité d'amour.*

## **Vous êtes attendu**

Une sensation de détresse nous saisit lorsque, à notre arrivée dans une ville inconnue (à la gare, à l'aéroport), personne n'est là pour nous attendre. Si, en revanche, un visage joyeux nous accueille, si des mains se tendent vers nous, nous voilà aussitôt merveilleusement réconfortés, délivrés de la cruelle impression d'être égarés, perdus. Qu'importe, alors, ces coutumes, cette langue, toute cette grande ville déconcertante : nous supportons très bien d'être pour tous un étranger du moment que, pour quelqu'un, nous sommes reconnus.

Réconfortant aussi de découvrir que nos hôtes nous attendaient. Parents et enfants n'ont pas à dire grand-chose pour que nous le devinions : leur accueil, une certaine qualité d'empressement suffisent. Et dans notre chambre ces quelques fleurs, ce livre d'art achèvent de nous en persuader.

Je voudrais, cher ami, qu'en allant à l'oraison vous ayez toujours la forte conviction d'être attendu : attendu par le Père, par le Fils et par l'Esprit Saint. Attendu dans la Famille trinitaire, où votre place est prête. Rappelez-vous, en effet, ce que le Christ a dit : « *Je vais vous préparer une place* » (Jn 14, 2). Vous m'objecterez peut-être qu'il parlait du ciel. C'est vrai. Mais l'oraison, justement, c'est le ciel, du moins ce qui en est la réalité essentielle : la présence enveloppante de Dieu, l'amour de Dieu, l'accueil de Dieu à son enfant.

Le Seigneur toujours nous attend.

Mieux : à peine avons-nous fait quelques pas que, déjà, il vient à notre rencontre. Souvenez-vous de la parabole : « *Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut touché de compassion ; il courut se jeter à son cou et l'embrassa longuement* » (Lc 15, 20). Ce fils, qui avait grandement offensé son père, n'en était pas moins attendu, impatientement.

### **« Parle Seigneur, ton serviteur écoute »**

Vous rappelez-vous ce qu'un jour vous me disiez de Philippe ? « C'est un garçon très serviable, toujours prêt à faire mes commissions ; parfois même il est tellement empressé qu'il lui arrive de partir avant de savoir ce qu'il doit acheter ».

Comme vous êtes bien sa mère ! pensais-je en lisant votre dernière lettre. Quand le moment vient de l'oraison quotidienne, sans retard vous vous y mettez, vous foncez comme Philippe, vous pensez à Dieu, parlez à Dieu, essayez de faire surgir votre amour pour lui, avant même de lui demander ce qu'il attend, ce qu'il espère de vous.

Je voudrais simplement vous donner un conseil tout modeste – aussi important que modeste d'ailleurs : ne commencez jamais votre oraison sans marquer un temps d'arrêt, sans tenter d'établir le silence en vous, sans interroger le Seigneur sur ce que vous devez faire de ce temps de prière.

Comprenez mon conseil : je ne vous invite pas à vous demander à vous-même ce que vous allez dire à Dieu, mais bien à lui demander à lui ce qu'il a à vous dire, quelle réponse il attend de vous, quelle attitude d'âme doit être la vôtre pour lui plaire.

Je sais que vous allez me rétorquer : « Ne me prenez pas pour une grande mystique. Je n'entends jamais Dieu me parler ! » Et pour cause : pour entendre, il faudrait peut-être commencer par écouter ! « Il m'est tout de même arrivé de ne pas lui parler tout le temps, mais jamais je n'ai perçu

sa voix ». Est-ce tellement sûr que vous souhaitiez l'entendre, que vous vous faisiez toute attentive ?

D'ailleurs je ne vous promets pas que sa voix se fera sensible. Encore que cela puisse se produire : saint Paul, tremblant et déprimé, comme perdu dans la grande ville cosmopolite de Corinthe, entend la voix du Christ qui le réconforte avec grande affection : « *Rassure-toi, continue de prêcher, ne te tais pas. Je suis avec toi* » (Ac 18, 9-10). Mais ce n'est pas la façon normale d'agir du Seigneur, même avec saint Paul.

Si vous prenez l'habitude de commencer votre oraison par un moment de silence attentif, interrogatif, vous découvrirez bientôt dans quel sens on peut dire que Dieu nous parle. Parfois, de ce silence surgira, comme timidement, une pensée – une pensée ayant saveur de prière ; faites-lui bon accueil ; offrez-lui pour mûrir un climat favorable. Rappelez-vous les vers admirables de Paul Valéry, qu'il n'est pas interdit d'appliquer à l'oraison :

*Patience, patience,  
Patience dans l'azur !  
Chaque atome de silence  
Est la chance d'un fruit mûr !*

D'autres fois les pensées n'apparaîtront pas aussi spontanément. Il vous faudra enchaîner la réflexion au silence, rechercher ce que doit être votre oraison pour répondre à l'attente du Seigneur.

Par exemple, vous regarderez en esprit les perfections de ce Dieu en présence de qui vous vous tenez et peut-être qu'alors le besoin s'imposera à vous d'adorer, ou de rendre grâce, ou de vous humilier. Ou bien vous vous rappellerez que l'Esprit du Christ au fond de votre âme s'écrie : « *Abba, Père !* », et votre oraison se fera adhésion de toute votre foi, de tout votre être à l'amour du Fils pour son Père. Ou bien encore ce sera un événement familial, ou mondial, qui vous apparaîtra comme devant inspirer votre oraison. Et vous intercéderez pour les êtres qui ont besoin de secours, comme le fit Abraham au Chêne de Mambré pour les villes menacées par le feu du ciel (Gn 18).

Il vous semblera peut-être qu'en tout cela Dieu n'est guère intervenu, que vous seule avez cherché et choisi le sujet de votre prière. A vrai dire, si vous n'avez pas foncé inconsidérément dans l'oraison, si, humblement, vous avez demandé au Seigneur de vous aider, il est bien permis de penser qu'il a soutenu de l'intérieur votre effort de réflexion, même si vous n'en avez pas eu conscience, et qu'il vous a amenée à comprendre ses pensées et ses désirs

Transmettre à un autre ses pensées, ses désirs, n'est-ce pas cela lui parler ?

Néanmoins restez toujours modeste ; ne soyez pas de ceux qui s'imaginent naïvement que leurs idées sont certainement les idées mêmes de Dieu.

De tout ce que je vous écris, retenez surtout que le premier mot de notre prière – que nous soyons débutants ou expérimentés en la vie d'oraison – doit toujours être celui du jeune Samuel : « *Parle, Seigneur, ton serviteur écoute* » (1 Sm 3, 9).

Un vieil auteur du XVII<sup>e</sup> siècle, le P. Bourgoing, écrivant sur le sujet dont je viens de vous entretenir, donnait pour appuyer sa thèse un argument irrésistible ( ! ) :

« Si la nature nous a donné deux oreilles et ne nous a donné qu'une langue, c'est pour montrer que nous devons, conversant avec les hommes, deux fois au moins plus écouter que parler.

Que ne devons-nous faire avec Dieu ! ».

## « Les insondables richesses du Christ »

Je suis heureux d'apprendre votre décision. Rien, en effet, n'est plus important pour vous, en ce moment, que d'introduire l'oraison dans votre vie. Ce faisant, vous vous engagez dans une magnifique et terrible aventure, dont seul l'amour peut donner une idée. Vous y rencontrerez joie et épreuves. Mots trop faibles d'ailleurs : vous y découvrirez le sens de votre vie et, si vous jouez le jeu sans tricher, qui est de donner au Christ tout pouvoir sur vous-même, vous connaîtrez cette plénitude que réserve l'amour à ceux qui ne se dérobent pas à ses exigences – cette plénitude unique que réserve le plus haut amour.

Mais j'en reviens à votre lettre et à votre requête : « Voulez-vous me guider ? ». Si je n'ai pas hésité un instant à vous répondre oui, en revanche je me suis longuement demandé quels conseils vous donner. Devais-je commencer par vous entretenir des différentes formes d'oraison et des diverses méthodes ? Devais-je vous parler des grands mobiles de la prière : la louange, l'adoration, le repentir, la demande... ? La réflexion et surtout le souvenir des chrétiens que j'ai vus prendre un sûr départ dans la voie de l'oraison m'ont désigné le sujet de cette première lettre.

Vous voulez apprendre à prier ? Recherchez donc la connaissance du Christ. Je ne parle pas d'une connaissance purement intellectuelle, mais d'une connaissance de foi et d'amour. Et d'abord, croyez fermement que le Christ n'est pas un personnage perdu dans les brumes de l'histoire, mais un vivant, le Vivant, qui se tient à votre porte et qui frappe, comme il le dit lui-même. C'est de ce Christ-là, de ce Christ tourné vers vous, et qui veut nouer des relations personnelles avec vous, qu'il faut entreprendre de chercher ce qu'il pense et veut de vous, ses sentiments à votre égard.

Pour ne pas vous égarer dans la spéculation ou les illusions, un seul moyen : empoigner l'Évangile et ne plus le lâcher, et chercher, chercher inlassablement. Peu à peu, avec une netteté croissante, le vrai visage du Christ se présentera à vous et, sa grâce aidant – car il est plus pressé encore de se faire connaître que vous de le connaître -, vous découvrirez les « *insondables richesses* » de son amour, dont parle saint Paul.

L'oraison ainsi comprise, le problème se trouve résolu – qui d'ailleurs est souvent mal posé – de savoir si l'oraison doit être méditation.

Si par méditation on désigne une méthode rigoureuse, il faut dire qu'elle ne s'impose pas, encore qu'elle soit utile à certains tempéraments. Si l'on conçoit la méditation comme un exercice intellectuelle sans rapport avec l'amour, il faut s'en défendre comme d'une oraison tronquée et périlleuse : « Malheur à la connaissance qui ne se tourne pas à aimer » (Pascal). Mais si par méditation on entend cette recherche empressée de la connaissance du Christ que l'amour exige, stimule, relance sans cesse, parce que celui qui aime aspire à connaître toujours mieux afin d'aimer toujours plus, alors oui, mille fois oui, l'oraison doit être méditation.

Je suis sûr que beaucoup de chrétiens se découragent de faire oraison parce qu'ils ne parviennent pas à aimer le Christ et s'ils ne l'aiment pas c'est parce qu'ils négligent de le connaître : on n'aime pas une ombre, on n'aime pas un être qu'on ne connaît pas. Seule la découverte du prodigieux amour que le Christ nous porte peut faire jaillir en nous l'amour et la prière.

En vous conseillant de chercher d'abord la connaissance du Christ, j'ai le sentiment d'être dans le droit fil de la pédagogie divine. N'est-ce pas ainsi que Dieu a fait avec les apôtres et les disciples pour les attirer ? Jésus est venu à eux, leur offrant son incomparable amitié ; ils l'ont vu, touché, entendu ; ils ont été conquis ; ils se sont donnés. Puis le Christ, un jour, les a quittés sur cette parole déconcertante : « *Il vous est utile que je m'en aille* » (Jn 16, 7).

Il n'en reste pas moins vrai que l'amitié du Christ fut pour eux l'expérience décisive. Ainsi de la vie d'oraison : elle doit conduire les chrétiens à une très haute union avec Dieu, mais elle ne peut avoir de meilleur départ et de meilleur soutien que la connaissance émerveillée de l'inconcevable amour, à la fois humain et divin, que nous offre le Christ.

## Conseils pour la pratique de l'oraison

Je ne viens pas vous entretenir des méthodes d'oraison, comme vous me le demandez – vous les trouverez dans tout traité sur la prière -, mais seulement vous donner quelques conseils pour la conduite de votre oraison.

Ne cherchez rien d'original dans cette lettre. Je me contenterai de vous présenter les avis classiques que les auteurs spirituels adressent à ceux qui entreprennent de faire oraison. Gardez-vous d'y voir des recettes à l'efficacité garantie ; cherchez plutôt à en saisir l'esprit.

Une image me vient à la mémoire, qui me rappelle de vieux souvenir, du temps que j'étais jeune : coureurs, nous étions là sur la ligne, penchés en avant, tous les muscles bandés, prêts à la détente. C'est vrai de l'oraison comme de la course : il importe de prendre un bon départ. Faute de quoi, au bout de cinq minutes on se retrouve tout étonné d'être à genoux : le corps est venu à la prière tandis que la pensée est restée aux affaires.

Je vous engage donc vivement à veiller aux gestes et aux attitudes du début de l'oraison. Une genuflexion bien faite, acte de l'âme autant que du corps ; une attitude physique nette et forte d'homme éveillé, présent à soi-même et à Dieu ; un signe de croix, lent, chargé de sens. Lenteur et calme sont d'une grande importance pour rompre le rythme précipité et tendu d'une vie aussi affairée que la vôtre. Quelques instants de silence : comme un coup de frein, ils contribueront à vous introduire au rythme de l'oraison et à opérer la rupture nécessaire avec les activités précédentes. Il peut être bon aussi de réciter une prière vocale, très lentement, à mi-voix.

Prenez conscience alors, je ne dis pas de la présence de Dieu mais de Dieu présent : un vivant, le Grand Vivant, qui est là, vous attend, vous regarde, vous aime. Il a son idée sur cette oraison qui commence et vous demande d'adhérer pleinement à ce qu'il en veut.

Veillez aux attitudes intérieures plus encore qu'à celles du corps. Très spécialement à deux d'entre elles, fondamentales : la dépendance et la repentance.

*Dépendance* : non pas la vague soumission de celui qui parfois doit renoncer à un projet pour faire la volonté de Dieu, mais une dépendance bien plus radicale, celle du torrent (qui n'est plus s'il se coupe de la source), du sarment (qui sèche et pourrit lorsqu'il est détaché du cep), du corps humain (qui n'est plus qu'un cadavre, quand se rompt le lien qui l'attache à l'âme).

*Repentance* : ce sens aigu de notre indignité foncière en présence de la Sainteté de Dieu. Comme saint Pierre tout à coup qui se prosterne devant le Christ : « *Eloigne-toi de moi, Seigneur, je ne suis qu'un pécheur* » (Lc 5, 8).

Ces deux attitudes sont essentielles pour aplanir en nous les voies du Seigneur.

Ne manquez pas de demander la grâce de l'oraison car, je vous l'ai déjà dit, l'oraison est un don de Dieu avant d'être une activité de l'homme. Appelez humblement l'Esprit Saint, il est notre Maître à prier.

Veillez à ce que l'attitude corporelle soit la plus favorable à la liberté de l'esprit. Aux heures où le corps risque d'entraîner l'âme dans le relâchement ou la torpeur, maintenez-le en éveil et en alerte. D'autres fois, de peur que, fatigué ou tendu, il ne se rappelle tout le temps à votre attention accordez-lui une attitude de repos et de détente.

Après ces préliminaires, nous en arrivons à ce qui constitue le centre de l'oraison. Que faut-il en attendre ? Que Dieu se saisisse de vous toujours plus profondément. Pour cela, mettez en œuvre ces trois grandes facultés surnaturelles que le Seigneur nous a données précisément pour entrer en contact, en communion avec lui (c'est la raison pour laquelle on les appelle les vertus *théologiques*) : la foi, l'espérance, la charité. Elles sont en vous des dynamismes surnaturels tout prêts à entrer en jeu dès que vous venez à Dieu.

Exercez votre foi. Je ne vous demande pas de spéculer sur Dieu, mais de penser à lui en méditant ce qu'il vous dit de lui par la Création – où tout parle de ses perfections -, par la Bible, et surtout et d'abord par son Fils qui ne s'est incarné, n'a vécu, n'est mort qu'afin de nous révéler l'amour infini du Père. C'est le grand mérite d'un saint Bernard, des Franciscains du XIII<sup>e</sup> et du XIV<sup>e</sup> siècles, de saint Ignace de Loyola, d'avoir rappelé aux âmes de prière que Jésus Christ est, si l'on peut ainsi dire, le grand sujet de méditation.

Mais l'important n'est pas de penser beaucoup, c'est de beaucoup aimer. La foi ayant mis en mouvement la charité, exercez celle-ci. A nouveau je viens d'employer le terme « exercer ». Ne vous y trompez pas, je ne préconise pas un volontarisme effréné. L'exercice de la foi et de la charité devrait être aussi naturel et souple que la respiration. Exercer la charité consistera non pas tant à faire surgir en vous émotions, ferveurs et sentiments, qu'à adhérer de toute votre volonté à Dieu lui-même, qu'à épouser ses désirs et ses intérêts : « *Que ton nom soit sanctifié...* », « *Je veux ce que tu veux....* ».

C'est aussi le propre de l'amour d'aspirer à l'union avec celui qu'on aime – et au bonheur qu'elle promet. Quand il s'agit de Dieu, cette aspiration se nomme « espérance ». Exercez donc aussi l'espérance : « *Dieu, mon Dieu, c'est toi que je cherche ; mon âme a soif de toi...* » (Ps 63, 2).

L'oraison telle que je viens de la décrire est appelée « oraison théologique ». On en médit parfois, comme d'un passe-temps pour rentier. A en croire ses détracteurs, si elle convient aux moines elle n'est pas l'affaire de ceux qui sont engagés dans les rudes combats de l'action. Savoir ! Il faut avoir souci d'efficacité, disent-ils.

On pourrait leur répondre que louange et adoration priment l'action. Mais, déjà au seul plan de l'efficacité où ils se situent, cette oraison se défend sans peine. « L'agir suit l'être », disaient les vieux scolastiques ; or l'oraison théologique, parce qu'elle est un prodigieux renouvellement de notre être remis en contact avec son Créateur, multiplie notre efficacité. Il n'est que de lire la vie des saints, d'une sainte Thérèse d'Avila par exemple, pour s'en convaincre.

Préconiser l'oraison théologique, ce n'est cependant pas condamner cette autre forme d'oraison appelée « oraison pratique ». Aucun motif d'opposer ces deux types d'oraison ; il y a même tout intérêt à les rapprocher et à les combiner.

Qu'il soit nécessaire de réformer notre vie, de réfléchir sur nos affections, nos pensées, nos comportements afin de les rectifier, c'est plus qu'évident. C'est là précisément l'objet de l'oraison pratique. Pourquoi ne serait-ce pas la conclusion normale d'une oraison théologique ? Le regard de foi, après avoir contemplé Dieu, se tourne vers notre existence quotidienne ; la charité, après avoir renouvelé notre intimité avec lui, nous incite à le servir dans nos tâches familières.

Un de mes amis n'achève jamais son oraison sans ce qu'il appelle « la méditation sur l'agenda ». Il considère sa journée, la présente au Seigneur ; il énumère ceux qu'il doit rencontrer, et son énumération se fait intercession.

Allez-vous penser au terme de cette lettre, que l'oraison est un exercice bien peu simple ? Ne vous attardez pas à cette impression décourageante. Les actes les plus vitaux paraissent compliqués quand on les analyse : descendre un escalier, respirer, aimer ; mais pour qui les pratique couramment, ils deviennent d'une grande simplicité.

C'est justement ce dernier mot qui désigne une forme d'oraison à laquelle accède celui qui persévère dans la prière : « l'oraison de simplicité ». Le Père Grou la décrit en ces termes : « Au lieu de l'exercice compliqué et fatigant de la mémoire, de l'entendement et de la volonté, qui s'appliquent dans la méditation, tantôt à un sujet, tantôt à un autre, Dieu met souvent l'âme dans une oraison simple, où l'esprit n'a point d'autre objet qu'une vue générale de Dieu ; le cœur, point d'autre sentiment qu'un goût de Dieu ; doux et paisible, qui la nourrit sans effort, comme le lait nourrit les enfants. L'âme aperçoit alors si peu ses opérations, tant elles sont subtiles et délicates qu'il lui semble qu'elle est oisive, et plongée dans une espèce de sommeil ».

J'ajouterai une dernière remarque avant de vous quitter. Pas plus qu'on ne devient ébéniste, musicien, écrivain, du jour au lendemain, pas plus on ne devient un homme d'oraison sans un laborieux apprentissage – étant entendu que l'action de la grâce divine est première à l'oraison.

Pour s'en étonner, il faudrait ne posséder qu'une bien pauvre idée de la prière, il faudrait n'avoir jamais pénétré dans un monastère où l'on voit des jeunes hommes qui, pour s'initier à la prière, n'ont pas hésité à tout quitter, où l'on croise de vieux moines dont la limpidité et la douceur du regard en disent long sur les secrets de leur vie de prière.

## **L'essentiel**

« Fidèle depuis six mois à l'oraison quotidienne, m'écrivez-vous, je ne suis pas sûr d'avoir eu plus de quatre ou cinq bonnes oraisons ». Que voulez-vous dire ? Que toutes vos oraisons, en dehors de ces quatre ou cinq, n'auraient pas plu au Seigneur ? Vous n'en savez rien. Qu'elles ne vous aient pas donné satisfaction, je veux bien le croire. Mais s'ensuit-il qu'elles n'aient pas été bonnes ?

Je vous en prie, ne vous laissez pas prendre à ce piège que tous les débutants rencontrent : de juger leur oraison d'après la ferveur, le recueillement, les belles idées, ou les résultats tangibles. Il en est de l'oraison comme des sacrements : sa valeur et son efficacité sont d'ordre surnaturel et donc échappent à nos mesures d'hommes.

Si vous saisissez bien ce qui fait l'essentiel de l'oraison, vous ne serez pas désarçonné par ce que vous appelez « l'assaut des distractions ».

L'oraison est un acte complexe. Tout l'homme entre en jeu : le corps et l'âme, l'intelligence, le cœur, la liberté. Mais quel est l'essentiel, celui qui, venant à manquer, dépouille l'oraison de toute sa valeur ?

Serait-ce la part du corps ? Sûrement pas. Sinon il faudrait en conclure que le paralysé, du fait qu'il ne peut pas adopter des attitudes de prière, ne peut pas prier. Ce serait absurde.

Seraient-ce les paroles ? Mais il est trop clair que les paroles, dans la prière comme dans les relations humaines, ne sauraient suffire.

Serait-ce la sensibilité, la ferveur ? Mais alors c'est bien décevant, car il suffit de si peu de choses pour perturber cette sensibilité : un souci, une peine, une joie, un mal de dents... Vraiment, il n'est pas concevable que la valeur de notre oraison puisse être à la merci du moindre événement, intérieur ou extérieur.

La réflexion alors ? Certes, méditer est important : la connaissance de Dieu suscite l'amour de Dieu. Mais si la méditation était l'essentiel de l'oraison, celui qui n'est guère doué au plan de l'intelligence serait condamné à des oraisons médiocres, la perfection étant réservée aux intellectuels.

Ou encore l'attention à Dieu ? S'il en est ainsi, vous allez sombrer dans le découragement, vous que les distractions assaillent. Car très souvent il ne dépend pas de nous de les éliminer ; notre attention est, comme notre sensibilité, particulièrement instable. Aussi difficile de la maintenir tournée vers Dieu que de garder, en marchant, l'aiguille de la boussole fixée en direction du nord.

Alors que reste-t-il ? Les sentiments ? Un amour ardent, une confiance vive, une reconnaissance émue ? Nos sentiments, il est vrai, en comparaison de notre sensibilité et de notre imagination, manifestent une certaine stabilité. Cependant il faut bien reconnaître qu'ils échappent en partie à notre contrôle : on ne leur commande pas, la ferveur du cœur ne dépend pas de notre décision.

Quel est donc l'essentiel de la prière ? C'est la volonté. Mais ne voyez dans ce que je nomme la volonté ce mécanisme psychologique qui nous fait prendre une décision ou nous impose d'exécuter ce qui nous déplaît. La volonté, en bonne philosophie, c'est l'aptitude de notre être profond à s'orienter librement vers un bien, vers un homme, un idéal, disons à s'engager. Quand notre être profond se tourne vers Dieu et se livre à lui, librement et délibérément, c'est alors qu'il y a prière vraie, même si notre sensibilité est inerte, notre réflexion pauvre, notre attention distraite. Notre prière vaut ce que valent cette orientation et ce don fonciers.

Alors que sensibilité, attention, sentiments même sont fugaces, changeants, notre volonté, elle, est infiniment plus stable et permanente. Les agitations de la sensibilité n'entraînent pas forcément notre volonté, les distractions de l'imagination ne sont pas nécessairement des distractions de la volonté.

J'en appelle à votre expérience. Ne vous est-il jamais arrivé, à l'oraison, prenant tout à coup conscience d'avoir été emporté par les distractions, de rentrer en vous-même et de retrouver votre volonté orientée vers Dieu et désireuse de lui plaire ? En elle rien n'a bougé.

Vouloir prier, c'est prier.

Cette formule, je le sais bien, a le don d'irriter ceux de nos contemporains qui ont la superstition de la spontanéité. A leurs yeux, tout ce qu'on s'impose à soi-même est artificiel, conventionnel, postiche. Mais je vous connais assez pour savoir que vous ne donnez pas dans cet infantilisme.

Idéalement, il est vrai, la prière jaillissant de notre volonté profonde devrait mobiliser tout notre être. Rien de nous, en effet, ne doit rester étranger à notre prière – pas plus qu'à notre amour. Dieu nous veut tout entier : « *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton pouvoir* ». Aussi bien faut-il s'efforcer de bannir les bruits et les activités parasites, de se rassembler, de se recueillir tout entier afin de s'offrir tout entier. Mais je le répète, il n'est heureusement pas nécessaire d'y arriver pour que l'oraison soit de bonne qualité.



Qui veut parvenir à éliminer distractions et agitations doit compter plus sur la grâce divine que sur ses propres efforts. Il n'en reste pas moins qu'il est bon de connaître et d'observer quelques règles classiques :

- Un vieil auteur (un peu misogyne sur les bords) enseignait : « Les distractions à l'oraison sont comme les femmes, n'y faites pas attention et bien vite elles vous laisseront tranquilles ! »
- Se désoler d'avoir été distrait : une autre manière d'être distrait.
- Inscrire sur l'agenda la pensée qui vient, suffit parfois pour s'en délivrer : le coup de téléphone qu'il ne faudra pas manquer de donner dans la journée...
- Choisir l'heure la moins favorable aux distractions ; pour beaucoup, c'est la première du jour.
- Ecrire sa prière peut aider l'esprit à se fixer quand il est trop agité.
- Faire de ses sujets de distraction des sujets d'oraison : tel grand fils dont la foi vacille....

## **Le pilote automatique**

Mon cher Etienne, garde-toi bien d'abandonner l'oraison matinale avant ton départ pour les cours.

Elle n'est plus cette demi-heure exaltante que tu as connue durant quelques mois. Mais cela ne signifie pas qu'elle soit de moindre prix aux yeux du Seigneur. Je voudrais que tu saisisse mieux ce qui fonde la valeur de la prière.

L'avion venait de décoller. Après des journées de travail intense la perspective de six heures de vol tranquilles, sans coups de fil ni visites, quelle promesse de repos ! Prier calmement ; contempler par le hublot le ciel sans frontières, la Méditerranée qu'on survolera bientôt, l'immense désert d'Afrique ; lire *Le Goéland* que très opportunément un ami m'a passé à l'aéroport ; tout ce qu'il faut pour faire de moi un homme neuf, d'attaque pour les tâches qui m'attendent.

Voici qu'un membre de l'équipage s'approche de moi : « Mon Père, que puis-je faire pour vous rendre agréable votre voyage ? » « Ni visites, ni coups de fil, c'est tout ce que je désire », lui aurais-je répondu s'il ne m'avait abordé avec un si amical sourire. « Qu'est-ce qui me vaut une telle sollicitude de la compagnie Air-France ? lui ai-je demandé. – Ce n'est pas mon appartenance à Air-France, mais aux Equipes Notre-Dame : vous ne me connaissez pas, mais moi je vous connais bien ! » Congratulations. Joie de faire connaissance.

Ayant appris que je n'ai besoin de rien, il va me quitter quand je me ravise : « Il y a bien une chose qui me ferait grand plaisir et que je désire depuis longtemps : voyager dans la cabine de pilotage ». J'ai eu l'impression que son regard aussitôt tâtait mes habits et mes poches : « Pas de grenades, pas d'armes ? », m'interroge-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 ». Il me laisse. Long suspense.

Quand il réapparaît, je comprends à son visage qu'il a obtenu satisfaction. Et je l'accompagne. Les deux pilotes m'accueillent aimablement, m'offrent un siège derrière eux. De banale qu'elle était au début, la conversation avec eux devient passionnante et ils se retournent alors vers moi avec force gestes. J'ai dû brusquement pâlir. Ils éclatent de rire. « On voit bien que vous avez l'habitude de circuler en taxi dans les rues de Paris ! Ici il n'y a pas de piétons, pas de feux rouges... Vous n'imaginez tout de même pas qu'un pilote d'avion est comme un simple chauffeur de taxi à son volant ! ».

Et de m'expliquer qu'ils ont réglé le « pilote automatique » au décollage et que l'avion ne saurait dévier de sa route. Je les interroge sur ce fameux pilote automatique....

Ils ne se doutaient pas qu'en les écoutant, je pensais aux problèmes de l'oraison.

Eh oui ! Etienne au début de ton oraison, il s'impose en premier lieu non pas de choisir un sujet, ni d'entreprendre de parler à Dieu, mais de poser un acte de volonté, lucide, précis, vigoureux, pour imprimer à ta prière son orientation. Exprime au Seigneur ce que tu entends que soit cette oraison. Par exemple : « Je veux, Père, que ce temps de prière soit pour ta gloire », ou ; « que ce soit un acte indiscontinu d'amour pour toi », ou : « que cette oraison soit ce que tu veux qu'elle soit », ou encore : « j'adhère à l'avance à la prière que murmurerà en moi l'Esprit Saint ».

Poser cet acte de volonté, c'est régler le pilote automatique. Après seulement tu rechercheras le sujet de ton entretien avec le Seigneur, éventuellement, tu ouvriras la Bible pour te mettre à l'écoute de la Parole de Dieu. Et sans doute il t'arrivera, en cours de route, de penser à tout autre chose : un film d'actualités se déroulera dans ton esprit à moins encore que tu ne t'assoupisses ; mais qu'importe, puisque le pilote automatique a été réglé au départ, l'orientation fixée.

C'est donc essentiel, tu le vois, de commencer l'oraison en déterminant ce que tu veux qu'elle soit. Cela commande tout le parcours. Même si ton *attention* ne reste pas imperturbablement fixée sur l'objet de ta prière, ton *intention*, elle, ne bouge pas, car elle n'est pas tributaire des fluctuations de l'attention.

Intention, attention, ne confonds pas. C'est l'intention – et non pas l'attention – qui engage, à la condition, bien sûr, qu'elle ne soit pas une simple velléité mais cet acte de volonté, précis, délibéré, dont je t'ai parlé. L'intention c'est toi. Tu es ton intention et non pas ton attention.

Comprends-tu maintenant, Etienne, pourquoi je conteste les appréciations sommaires que tu portes sur ton oraison « J'ai perdu mon temps, les distractions n'ont pas cessé de me harceler », « j'ai encore raté mon oraison : je me suis endormi pendant une grande partie du temps », « mon esprit m'échappait sans cesse, je n'ai pas réussi à le fixer, c'est terriblement décevant ».

Si tu règles le pilote automatique au décollage, tu ne cesses pas de prier, quels que soient les incidents de parcours, distractions ou somnolence. Tu ne parviens pas à maintenir fixe ton esprit, ton imagination bat la campagne ? pas grave, du moment qu'au début l'intention a été nettement déterminée.

Evidemment, si en cours de route tu changes de cap, l'oraison s'interrompt, et dans ce cas tu n'es plus là pour Dieu mais pour cela que tu décides de suivre – mais ce n'est pas ton cas si je comprends bien.

Sois donc assuré que, tant que tu ne te rétractes pas et quoi qu'il arrive, il y a prière et une prière qui vaut ce que vaut l'intention de départ, l'élan de foi et d'amour qui inspirera cette intention.

En conclusion je t'invite à prendre une résolution intransigeante, celle de ne jamais commencer ton oraison dans le flou. Bien commencer, c'est toujours et pour tous possible. C'est capital. Tu fixes l'intention, tu règles le pilote automatique. Quant à la suite, tu feras de ton mieux. Les incidents de parcours, tu les accueilleras sans irritation mais non sans humour et, tout simplement, tout gentiment, tu réaffirmeras l' « intention ».

## Réagir à Dieu

En psychologie comme en biologie, on s'attarde longuement à l'étude de la *réaction*, ainsi définie : la réponse d'un être vivant à son excitation. Je me demande pourquoi, en spiritualité, on s'arrête si peu à cette notion. Et pourtant, en un sens, il faut dire de la vie spirituelle – et notamment de la prière – qu'elle est réaction de l'homme en face de Dieu.

Adoration, repentir, louange, action de grâces, offrande de soi...., toutes les attitudes religieuses fondamentales de l'homme en prière ne se comprennent que de ce point de vue.

Quand la pensée de la Transcendance de Dieu se présente à vous, ou brusquement par l'effet d'une grâce, ou bien au terme d'une méditation laborieuse, n'êtes-vous pas irrésistiblement entraîné à vous prosterner, tel le bédouin, à l'heure de la prière ? A prosterner votre corps mais surtout votre intelligence, votre cœur, votre vie entière.

Quand vous découvrez que tout vient de Dieu, ne ressentez-vous pas le besoin de faire retour à Dieu de tout votre être, dans un élan de remise et de soumission ?

Lorsque vous contemplez un reflet de la Splendeur divine dans les créatures, l'admiration ne vous monte-t-elle pas du cœur aux lèvres pour un chant de louange ? Que de psaumes sont nés de cette contemplation !

Si Dieu vous laisse entrevoir quelque chose de sa Sainteté, n'éprouvez-vous pas ce sentiment que les Anglais désignent par *awe*, une crainte révérencielle, un frémissement de tout l'être, une prise de conscience aiguë, non seulement de votre petitesse aux pieds de la majesté, mais encore de votre péché ? « *Malheur à moi, je suis perdu*, s'écriait Isaïe tout à coup affronté à la Sainteté du Seigneur, *car je suis un homme aux lèvres impures* » (Is 6, 5).

S'il vous arrive de vous rappeler les grâces multiples dont vous avez été l'objet au cours de votre vie, l'action de grâces, cet élan de la créature reconnaissante envers le créateur, ce bondissement joyeux de l'enfant vers son Père, ne vous soulève-t-elle pas tout entier ?

Et si, un jour, l'amour infini dont vous êtes aimé se dévoile quelque peu, l'exigence ne s'impose-t-elle pas à vous, irrépressible, de faire à Dieu, d'une façon plus explicite, une offrande de tout votre être ?

Saisissez-vous maintenant ce que je vous disais : la prière est en nous réaction de notre âme en face de Dieu ? Et sans doute, en chaque oraison ces attitudes intérieures ne sont pas toutes nécessairement explicites : l'une ou l'autre domine ; mais le fond religieux d'où jaillit notre prière est fait de ces grands sentiments qu'une oraison persévérante accumule peu à peu.

Prétendre titre de soi ces élans de prière sans commencer par méditer les perfections divines serait aussi absurde que, pour un miroir, prétendre faire surgir la lumière de lui-même.

Un jour, peut-être, Dieu prendra l'initiative de vous faire entrevoir telle ou telle de ses perfections. Mais en attendant, il vous faut aller à leur découverte, à tâtons, méditant sans vous décourager, soutenu par une joyeuse espérance.

## **L'invitation au silence**

Je ne vous achemine pas que je suis un peu déconcerté par la question de votre dernière lettre : « Quand on ne fait rien à l'oraison, à quoi peut-on reconnaître que c'est bien cela que Dieu veut ? ». J'allais vous répondre : la volonté de Dieu n'est jamais que nous ne fassions rien à l'oraison car toute oraison vraie est essentiellement activité. Mais comme vous ne m'avez pas habitué à des questions irréfléchies, j'ai cherché quel pouvait être le sens exact de votre demande. Vous me direz si j'ai vu juste.

Il arrive que 'on soit à l'oraison sans y être. Au bout de quelques minutes on est étonné de se trouver à genoux, de s'apercevoir que l'activité de l'esprit n'a même pas été interrompue. Le film intérieur a continué à se dérouler. D'autres fois, après un bon début, on se surprend à penser à toutes sortes de choses étrangères à l'oraison, à moins que l'esprit ne flotte dans une douce léthargie.

Est-ce à de tels états d'âme que vous faites allusion ? Si oui (mais je ne le crois pas), il est bien évident qu'il faut alors se ressaisir, ramener son esprit à Dieu, rechercher une pensée de foi pour s'y fixer, s'exercer à aimer.

Je crois plutôt que votre question évoque ces moments où, à l'oraison, on n'a plus envie de réfléchir sur un sujet déterminé, ni même de poser des actes distincts d'adoration, de louange, d'amour ; où volontiers on se contenterait d'une immobilité et d'un silence intérieurs, auxquels on se sent incliné. Mais une inquiétude empêche de s'y abandonner sans réserve : est-ce là authentique oraison ?

Voici donc mon conseil : si vous avez le sentiment que le silence intérieur est plus vrai, plus réel, vous engage plus profondément que des paroles, alors sans hésiter, opter pour le silence. Et surtout repoussez la tentation de vous croire pour autant inactif : au plus intime de vous-même il y a une activité fine, subtile, très pure, peu perceptible parce que très spirituelle. C'est une orientation toute simple vers Dieu de votre être profond, une activité bien plus réelle et vraie que les effervescences de la sensibilité ou de l'imagination, que les pensées ou les sentiments les plus exaltants. Vous avez tout lieu de penser qu'elle est suscitée en vous par l'Esprit du Seigneur.

Ces moments de silence plein (il y a des silences vides) sont des moments privilégiés de l'oraison.

Mais attention, n'essayez pas de les provoquer. Il ne vous appartient pas de vous mettre dans cet état d'âme, ni de vous y maintenir. C'est l'affaire de la grâce. Aussi, quand vous ne trouvez pas en vous cette inclination au silence, revenez tout bonnement à votre ancienne forme d'oraison : pensez à Dieu, parlez-lui, aimez-le, offrez-vous. Mais soyez prêt à quitter toutes ces activités dès que l'Esprit Saint vous invitera de nouveau au silence.

Henri CAFFAREL