



Frédéric Elie on
ResearchGate

L'oraison

Frédéric Élie

D'après l'enseignement de Martine Cousin donné au Foyer de Charité de Roquefort-les-Pins lors de la retraite du 25-30 novembre 2024

Copyright France.com

La reproduction des articles, images ou graphiques de ce site, pour usage collectif, y compris dans le cadre des études scolaires et supérieures, est interdite. Seuls sont autorisés les extraits, pour exemple ou illustration, à la seule condition de mentionner clairement l'auteur et la référence de l'article.

« Si vous ne dites rien à votre brouillon, votre brouillon ne vous dira rien ! »
Jacques Breuneval, mathématicien, professeur à l'université Aix-Marseille I, 1980



icône de la Trinité, par Andrey Rublev

ABSTRACT : à partir des notes prises lors de l'enseignement donné par Martine Cousin ⁽¹⁾ sur l'oraison, lors de la retraite du 25-30 novembre 2024 au Foyer de Charité de Roquefort-les-Pins, et des commentaires et réflexions personnelles en liaison avec mes « *Méditations sur les Evangiles et autres textes de la Bible* », et d'autres articles de mon site, le présent document a été établi. Il est centré sur le principe que l'oraison, pour le croyant chrétien, est fondamentalement un « cœur à cœur » avec Jésus Christ qui, conformément à la foi chrétienne est engendré, non pas créé, par Dieu, égal à Lui, et fait homme pour sauver l'humanité des conséquences de l'état de pécheur. Ce fondement de la foi n'est pas redéveloppé dans ce texte, il est largement présenté dans mes textes « *Méditations sur les Evangiles et autres textes de la Bible* », notamment la Partie 1, sur le site, et figurant parmi les références citées dans le présent document.

L'objet du présent document est plutôt d'examiner en quoi consiste ce « cœur à cœur », les conditions pour le vivre pleinement, l'identification des obstacles, les fruits qui peuvent en être retirés, notamment celui de la conversion vers la charité envers Dieu et envers notre prochain, qui

1 Martine Cousin est oratrice, formée à l'école d'oraison selon le père Caffarel (fondateur des Equipes Notre-Dame), Amie du Foyer de Charité de Roquefort-Côte d'Azur (06), Membre de l'Alliance des Foyers de Charité. Voir par ex.: <https://www.lesfoyersdecharite.com/predicateur/name/martine-cousin-267/>

sont toutes les deux indissociables.

Précision importante : le présent document, dont je suis l'auteur, Frédéric Élie, s'appuie sur les notes que j'ai prises lors de l'enseignement donné par Martine Cousin, mais il n'est pas la reproduction exacte de ses propos, car non seulement mes notes prises peuvent être affectées d'approximations, d'erreurs et d'interprétations personnelles, mais en plus sont complétées de remarques et réflexions que j'ai apportées par la suite. Par conséquent, la lecture du présent document, et les observations qu'elle pourrait susciter chez le lecteur, ne sauraient impacter la qualité de l'enseignement tel qu'il a été dispensé par son oratrice, mais impliquent ma seule responsabilité en tant qu'auteur du présent document.

SOMMAIRE :

- 1 – Introduction : Cœur nouveau, cœur profond
 - Psaume 33, la bénédiction
 - Cœur nouveau, cœur profond
- 2 - L'oraison : première approche
 - Question 1 : Qui est le Christ ?
 - Question 2 : Qui est le Christ pour moi, dans ma vie ?
 - Question 3 : Comment réagir à cet amour ?
- 3 – Préparation de l'oraison
 - Où prier ?
 - Quand prier ?
 - Début de l'oraison
- 4 – Corps de l'oraison
 - La prière du Christ
 - Comment prier avec la Parole de Dieu
 - Dialogue et silence
- 5 - Fin de l'oraison
 - Ne pas juger notre oraison
 - Remercions Jésus
 - Avant de partir
- 6 – L'adoration
 - Discerner la réponse de Dieu
 - La Paix
 - Le but de la vie spirituelle
 - Aimer davantage peut être alimenté par l'intercession
- 7 – La prière continuelle
 - La prière continuelle c'est s'habituer à être avec Dieu
 - Il faut veiller à l'équilibre entre la prière et notre devoir d'état
- 8 – Place de Marie dans l'oraison
- 9 – Difficultés rencontrées dans l'oraison
 - Difficultés liées au corps
 - Difficultés liées au péché
 - Difficultés liées au temps
 - Difficultés liées au fait de trop compter sur nos propres forces
 - Difficultés liées au découragement
 - Difficultés liées aux tensions intérieures
 - Difficultés liées au fait de nous arrêter aux grâces sensibles
 - Difficultés liées aux distractions
 - Difficultés liées au sentiment d'ennui
 - Difficulté de faire silence
 - Difficultés liées à la paresse spirituelle
 - Difficultés liées à la peur, obstacle à la Paix
 - Faire oraison ensemble, en Église
- 10 – Mystère de la Sainte Trinité
 - Le Père
 - Le Fils
 - L'Esprit Saint
 - La Trinité dans le Catéchisme de l'Église Catholique, et remarque perso
- 11 – Oraison, ses fruits, les actions
 - Notre Père des Cieux aime nos marques d'affection
 - L'oraison fonde l'action
 - Dans l'oraison : « qu'attends-tu de moi, Seigneur ? »

12 – Commentaires perso : épilogue sur les fruits de cet enseignement et de cette retraite

- S'abandonner au Seigneur, ce n'est pas se résigner
- La prière, une des vocations profondes du croyant chrétien
- La prière d'intercession

ANNEXE 1 : Trame pour l'oraison (Martine Cousin)

ANNEXE 2 : Prière « Ô Toi qui es chez Toi, dans le fond de mon cœur » (P. Henri Caffarel)

ANNEXE 3 : La tempête apaisée (évangile Marc 4,35-41)

ANNEXE 4 : Zachée dans l'évangile de Luc 19,1-10

ANNEXE 5 : Le retour du fils prodigue dans l'évangile de Luc 15,11-32

ANNEXE 6 : Aime-moi tel que tu es (Saint Augustin)

ANNEXE 7 : Les noces de Cana (évangile Jean 2,1-11)

ANNEXE 8 : Jésus marche sur les eaux (évangile Matthieu 14,22-33)

ANNEXE 9 : Textes des évangiles relatifs à l'oraison et la prière

Références

1 – Introduction : Cœur nouveau, cœur profond

■ Psaume 33, la bénédiction

- Psaume 33 : « *La crainte de Dieu et son fruit* »

⁰² *Je bénirai le Seigneur en tout temps, sa louange sans cesse à mes lèvres.*

⁰³ *Je me glorifierai dans le Seigneur : que les pauvres m'entendent et soient en fête !*

⁰⁴ *Magnifiez avec moi le Seigneur, exaltons tous ensemble son nom.*

⁰⁵ *Je cherche le Seigneur, il me répond : de toutes mes frayeurs, il me délivre.*

⁰⁶ *Qui regarde vers lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage.*

⁰⁷ *Un pauvre crie ; le Seigneur entend : il le sauve de toutes ses angoisses.*

⁰⁸ *L'ange du Seigneur campe à l'entour pour libérer ceux qui le craignent.*

⁰⁹ *Goûtez et voyez : le Seigneur est bon ! Heureux qui trouve en lui son refuge !*

¹⁰ *Saints du Seigneur, adorez-le : rien ne manque à ceux qui le craignent.*

¹¹ *Des riches ont tout perdu, ils ont faim ; qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun bien.*

¹² *Venez, mes fils, écoutez-moi, que je vous enseigne la crainte du Seigneur.*

¹³ *Qui donc aime la vie et désire les jours où il verra le bonheur ?*

¹⁴ *Garde ta langue du mal et tes lèvres des paroles perfides.*

¹⁵ *Évite le mal, fais ce qui est bien, poursuis la paix, recherche-la.*

¹⁶ *Le Seigneur regarde les justes, il écoute, attentif à leurs cris.*

¹⁷ *Le Seigneur affronte les méchants pour effacer de la terre leur mémoire.*

¹⁸ *Le Seigneur entend ceux qui l'appellent : de toutes leurs angoisses, il les délivre.*

¹⁹ *Il est proche du cœur brisé, il sauve l'esprit abattu.*

²⁰ *Malheur sur malheur pour le juste, mais le Seigneur chaque fois le délivre.*

²¹ *Il veille sur chacun de ses os : pas un ne sera brisé.*

²² *Le mal tuera les méchants ; ils seront châtiés d'avoir haï le juste.*

²³ *Le Seigneur rachètera ses serviteurs : pas de châtement pour qui trouve en lui son refuge. »*

- **La bénédiction** va dans les deux sens : humain <=> Dieu.

On est plutôt habitué au sens Dieu → humain.

Les parents peuvent bénir leurs enfants, même sans le prêtre, car ils leur ont transmis la vie : bénissez les enfants en tout temps, dans vos cœurs ou directement.

■ Cœur nouveau, cœur profond

Un sens est né en moi, il est nouveau, j'en ignorais l'existence : c'est le « cœur ».

- Le cœur est ce sens, cet endroit de mon être, par lequel on peut entrer en relation

avec Dieu ⁽²⁾. Il perçoit la présence de Dieu.

L'éducation chrétienne consiste à travailler ce « cœur ».

Croire, avoir la foi, c'est faire l'expérience de la rencontre de Dieu, et non adhérer à une idée.

- Baptême : il donne le potentiel de ce « cœur » profond, mais il faut le travailler comme toute faculté présente en nous.

2 - L'oraison : première approche

C'est le moyen privilégié pour développer ce « cœur » nouveau : comment entrer en relation avec Jésus, comment accéder à ce cœur profond.

Par exemple, le P. Henri Caffarel expérimente la présence du Christ, qui lui donne le désir de continuer sans cesse à Le chercher

- Dans l'oraison, chacune des parties – Christ et homme – sont actives.
- D'où les trois questions qui concernent l'oraison :

1 – Qui est le Christ ?

2 – Qui est le Christ pour moi, dans ma vie ?

3 – Comment réagir ?

■ Question 1 : Qui est le Christ ?

Une relation nécessite de connaître l'autre ; cela entraîne une boucle vertueuse : plus on se connaît, plus on désire la relation, connaissance \Leftrightarrow amour.

Beaucoup de personnes ne cherchent pas à connaître Jésus, comme vivant qui se tient à notre porte et frappe.

- Je ne vis pas de ce que je sais, mais de ce que je découvre sans cesse du Christ : je ne m'habitue jamais.

Connaître Jésus par les Évangiles : il arrive souvent qu'on lise les Évangiles sans chercher vraiment Jésus. Au contraire, cherchons, par-delà l'intelligence et l'intuition, à trouver Jésus dans les Évangiles, par la Parole nouvelle que nous découvrons dans cette lecture, découvrir ses désirs, ses sentiments : découvrir **Jésus vivant**, découvrir son cœur profond. Exemple : la veuve de Naïm qui pleure, par laquelle Jésus est profondément touché de compassion (Luc 7,11-16).

Si Jésus n'était pas venu, l'amour de Dieu aurait été perçu comme redoutable et lointain ! Il est venu pour être le don de la Vie par Dieu, et pour incarner son amour envers les hommes.

- Dans l'oraison c'est cette vie divine que je découvre.

■ Question 2 : Qui est le Christ pour moi, dans ma vie ?

Pendant l'oraison, je découvre de quel amour Dieu m'aime :

- a) **Il m'aime depuis toujours**. En Dieu, il n'y a pas de succession de temps ⁽³⁾ : Il m'a conçu dans sa « pensée » depuis toujours ; qu'il cesse de penser à moi, et je disparaîtrais, je n'aurais jamais existé !

2 Remarque perso : cette définition peut renvoyer au concept de « dimension de forme », dont la grandeur canonique correspondante est la quantité d'information, que j'ai introduites dans mon texte :

Frédéric Élie : *Ébauche d'une théorie sur le rapport entre l'esprit et le réel: « théorie ONE » (Objectivité, Négligeabilité, Émergence)* - site <http://fred.elie.free.fr>, 12 février 2011, édité en octobre 2015, version mai 2019

3 Remarque perso : cette affirmation peut être rapprochée de l'hypothèse que j'ai présentée sur l'existence du « temps parallèle », différent du temps de la physique, ou « temps série », et qui est lié à l'hypothèse d'une dimension de « forme » dans mon texte cité plus haut :

Frédéric Élie : *Ébauche d'une théorie sur le rapport entre l'esprit et le réel: « théorie ONE » (Objectivité, Négligeabilité, Émergence)* - site <http://fred.elie.free.fr>, 12 février 2011, édité en octobre 2015, version mai 2019

• b) **Il m'aime personnellement**, en tant qu'être unique (cf. « ton nom est gravé... ») ⁽⁴⁾.

• c) **Il m'aime tel que je suis**. Souvent, nous aimons selon ce qu'on veut que l'autre soit. Pour Dieu, c'est tout l'inverse.

Comme le dit le P. Caffarel, si vous voulez aimer l'autre comme vous voudriez qu'il soit, cela est impossible.

► Dieu m'aime tel que je suis, mais Il veut me voir grandir : Il n'attend pas que je sois parfait pour m'aimer ⁽⁵⁾.

• d) **Il me regarde avec amour** : les Évangiles soulignent souvent le regard de Jésus (par exemple, l'épisode du jeune homme riche, cf. Matthieu 19,16-22).

À l'oraison je prends le temps de sentir ce regard de Jésus sur moi.

■ Question 3 : Comment réagir à cet amour ?

• a) Je m'ouvre à l'amour du Christ. C'est un aspect essentiel de la foi, qui **permet à son amour de travailler en moi**.

• b) Je m'offre au Christ tel que je suis, je me confie sans crainte, **je me présente en vérité**. Être en vérité, c'est reconnaître sa grande miséricorde.

• c) Je ne reste pas insensible face à cet amour, mon cœur s'y éveille peu à peu : **« Seigneur, que veux-Tu que je fasse ? »**

4 Remarque perso : il est louable, en notre monde, d'être vigilant sur le respect des différences, qu'elles soient physiques, culturelles, sociales, intellectuelles, spirituelles... Ce respect repose sur le principe éthique d'accès aux mêmes droits pour tous : sur un niveau « essentiel », nous sommes tous « frères » et « sœurs » dans l'accès à la vie, la sécurité, la dignité, l'éducation, etc. Mais attention ! Sous couvert de ce principe inaliénable, des dérives dangereuses menacent dont certaines deviennent avérées. Elles consistent à subordonner ce principe à une forme de « gommage », d'effacement, d'annulation des différences : à savoir, ne retenir en l'être humain que ce qui lui est commun aux autres, en mettant de côté, en niant même, ses caractères qui participent, contribuent, à sa personnalisation. Les exemples sont nombreux : enlever les barrières entre les races ou les cultures (ce qui est un objectif louable) ne doit pas se traduire par une volonté de les aplanir, les niveler, ou même de les rejeter ou effacer comme facteurs de risques de division, ou négation de leur histoire ; de même pour ce qui concerne les situations de handicap : dois-je fermer les yeux face à une personne handicapée, alors que, précisément, je dois au contraire être attentif, faire preuve de vigilance et de bienveillance pour sa sécurité ? Ce serait absurde, n'est-ce pas. De même pour l'égalité des personnes de sexes différents : on en vient même aujourd'hui à faire disparaître les genres homme ou femme dans un maelstrom de genres auxquels tout le monde aurait accès, par simple décision, retirant en cela ce qui fait la beauté et la spécificité du fait d'être femme ou bien homme. Etc. Les conséquences épistémologiques, sans parler de celles axiologiques, de ces approches de plus en plus manipulées, sont principalement un nominalisme qui fait de l'être humain un être sans substance, où chaque personne ne devient plus personne : appliquer un mot, une image, une abstraction sur un ou plusieurs caractères pour décider qu'ils existent ou bien disparaissent du langage, de la connaissance, du besoin d'être observés, de participer au caractère de la personne, d'affirmer son existence avec ses différences et son cheminement propres. Comme si la personne devient le « mot » qui lui est appliqué, donc une abstraction qui se remplit par désignation, alors que, pourtant, au départ, il s'agissait bien au contraire de ne pas réduire les personnes à ce qui prétend les désigner : belle contradiction ! Il ne suffit pas de déclarer « lapin » pour revendiquer la réalité d'être un lapin ! Il ne suffit pas non plus de réduire l'être vivant à un amalgame d'ADN pour revendiquer qu'il n'est pas forcément digne de vivre. Une des conséquences, éthiques cette fois quoique découlant de celles épistémologiques (procédant à la fois du nominalisme réductionniste et d'abstraction excessive), est d'arriver à invoquer la vie, l'égalité, la dignité pour d'une part décréter qu'un être vivant en devenir n'a pas plus droit aux soins et aux précautions pour accéder au droit de vivre (comme c'est le cas pour les IVG) que l'être vivant en fin de vie ne fait plus l'objet d'attention pour bénéficier des soins (lorsqu'ils sont possibles et utiles) ou pour terminer sa vie sans souffrir (soins palliatifs). Etc. Dans ces domaines et questions sociétales, des bonnes intentions (si elles existent) risquent de se terminer par des situations qui les contredisent. Or tout système qui se contredit, voire se combat lui-même, ne survit pas (cf. par exemple Matthieu 12,26). Voir quelques réflexions dans :

Frédéric Élie : *Les méditations sur les Évangiles, et autres textes de la Bible. PARTIE 7 : Les différences et leur droit, la neutralité, l'objectivité, la liberté, les limites* - Site <http://fred.elie.free.fr>, 7 septembre 2024

5 Remarque perso : Voir : Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 1, point 2-11 – <http://fred.elie.free.fr>, 26 juin 2023

► Aimer conduit à coopérer avec celui qui nous aime et que nous aimons.
► Si nos oreilles n'entendent pas physiquement, notre « cœur », lui, entend et reconnaît la voix du Christ.
► Dieu n'appelle pas ceux qui sont capables, mais rend capables ceux qu'il appelle.

● d) L'oraison conduit à **augmenter l'espérance** :

► Jésus dit à Sainte Catherine : « Fais-toi capacité, je me ferai torrent ».
► Dans Luc 19,1-10 (voir **Annexe 4**) : Zachée cherche à voir Jésus ; Jésus va au-devant de ses désirs : « vite », « aujourd'hui », « demeurer chez toi »... car il y a à la fois urgence de conversion du cœur, et aussi de prendre le temps de se fréquenter (« demeurer... »).

3 – Préparation de l'oraison

La préparation, le corps et la fin de l'oraison sont présentées aux paragraphes 3, 4 et 5. La récapitulation de ces trois parties de l'oraison, la trame, est en **Annexe 1**.

■ **Où prier ?** Prier dans le secret (cf. par exemple Matthieu 6,6) : en étant vrai, avec un cœur tout intériorisé, qui n'est pas distrait et qui est au calme.

■ **Quand prier ?**

● Choisir chaque jour l'heure de ce rendez-vous, si possible la même et au quotidien. Que ce soit un moment privilégié, et non pas « dès que j'ai un moment » ; cette **priorité** est déjà un acte d'amour, à l'heure fixée, je commence **sans délai**. Ainsi, Jésus ne se retrouve pas abandonné.

Marthe Robin dit : « Oraison omise, oraison perdue ».

● Durée de l'oraison : il faut du temps pour faire émerger le cœur profond (20 à 30 minutes?). Aller au bout de ce temps même si nous nous ennuyons, ne laissons pas agir nos impressions : **c'est Jésus qui travaille dans ce don de notre temps**.

■ **Début de l'oraison :**

Ne pas se cantonner à la recherche de consolations, de grâces... même si elles nous sont importantes.

● L'important c'est **accueillir l'Amour de Jésus, tout le reste est son affaire...**

● Ne pas avoir hâte de finir l'oraison.

● Faisons de notre corps un allié (position, décontractions, respiration...)⁽⁶⁾

● On peut commencer par une prière vocale. Offrir à Dieu un cœur éveillé. Pour cela, le P. Caffarel conseille :

a) Prendre conscience de la présence du Seigneur : mise en présence de Dieu, en dedans de moi, par la foi. **Soyons simple, vrai, direct, explicite** (cf. prière du P. Caffarel « Ô Toi qui es là dans le fond de mon cœur », voir **Annexe 2**).

b) **Humilité** : reconnaître notre dépendance, pauvreté : « *En dehors de moi, vous ne pouvez rien faire* » dit Jésus (Jean 15,5). Ne pas être plein de soi-même. « **Aime-Moi tel que tu es** » (Saint Augustin) (voir **Annexe 6**). « *Je suis l'argile, Tu es le potier* » (Saint Jean-Marie Vianney) : c'est Jésus qui agit en moi. Demander la grâce de la foi.

c) **Demander l'aide de l'Esprit Saint**. Il est comme le pilotage automatique de notre oraison : « Seigneur, je veux ce que Tu veux », « Peu importe, Seigneur, ce que va être mon oraison ; ce qui importe, c'est le travail que Tu y fais. »

6 Remarque perso : voir la place des méthodes de soin et de bien-être pour notre corps et notre esprit, en compatibilité avec la foi catholique, dans le livre : Pascal Ide : *Des ressources pour guérir, comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies : hypnose ericksonienne, EMDR, cohérence cardiaque, EFT, Tipi, CNV, kaizen*. Desclée de Brouwer, 2012

4 – Corps de l'oraison

■ **La prière du Christ :**

● **Contempler dans les Évangiles la manière de prier du Christ.** Noter qu'il se retire aussi pour prier, par le soin impérieux de se retourner vers son Père : **prier c'est quitter tout**, nos préoccupations, pour nous mettre en présence de Dieu.

On peut aussi s'isoler pour prier la nuit, comme le fait Jésus (Luc 6,12).

▶ Dans Marc 1,35 : Jésus se lève au milieu de ses apôtres la nuit pour prier, il va au **rendez-vous avec son Père**, il est adorateur filial du Père.

▶ Dans Jean 11,41 : Jésus rend grâce au Père, pour tous les hommes.

▶ Jésus **intercède** auprès du Père pour tout le monde entier.

Dans l'Évangile de Luc (qui est dit l'évangile de la prière), Jésus prie avant de choisir ses apôtres. Avant de prendre des décisions, prenons-nous le temps de la **prière pour agir comme par mission ?**

▶ Être apôtre c'est avant tout être **en proximité de Jésus** avant d'aller en mission.

▶ Prier, c'est aussi **se donner, s'abandonner**, comme Jésus sur la croix par amour des hommes : « Père, entre tes mains je remets mon esprit ».

▶ La **prière du Christ** est donc : action de grâce, intercession, adoration, abandon au Père... Pour apprendre à prier, appuyons-nous sur la manière du Christ de prier.

● **Jésus nous appelle à prier comme Lui :**

▶ aimer ses ennemis ;

▶ ne pas entrer en tentations ;

▶ en envoi en mission ;

▶ intercéder pour l'humanité ;

▶ Sa prière doit être implantée dans tous les disciples, et allumer tous les cœurs en symbiose avec Lui.

▶ Quelques références de cette affirmation : Épître de Saint Paul aux Éphésiens (Ep 2,20-22 ; Ep 6,18) ; deuxième épître de Saint Paul aux Corinthiens (2 Co 9,15) ; épître de Saint Paul aux Romains (Rm 8,26-27 ; Rm 12,1-3) ; épître de Saint Paul aux Galates (Ga 2,20 « c'est le Christ qui vit en moi ») ; Saint Augustin : « nous sommes devenus le Christ »...

▶ Jésus prie dans le chrétien, c'est cela la **spécificité de la prière du chrétien**. En oraison, en moi résonne la prière du Christ – comme un germe de vie qui croît avec l'homme, comme une semence qu'il faut dégager par le débroussaillage de nos cœurs. Pour grandir, cette prière doit s'alimenter de la Parole, des sacrements, dans l'Église, terreau nourricière de cette semence.

▶ Donner à Jésus notre cœur : **croire et adhérer à cette prière du Christ en nous**, même si l'on ne sent pas cette flamme en nous.

▶ Il ne s'agit pas tant de créer une prière, mais plutôt de **laisser monter en nous la prière du Christ**.

■ **Comment prier avec la Parole de Dieu :**

● Vouloir prier alors que, en nous, c'est l'aridité, l'objet de toutes les tentations, nécessite d'appliquer les recommandations vues dans les phases de préparation, du corps et de fin de l'oraison (paragraphes 3, 4 et 5).

Mais il y a aussi la prise en main par le Seigneur, le laisser prendre les commandes.

Rappelons-nous, en effet, que **Dieu est Amour, tandis que l'Homme est capacité d'amour**. Donc Dieu, pendant l'oraison, intervient dans cette capacité, c'est-à-dire dans l'oraison il ressort encore bien plus que c'est le Christ qui vit en moi.

Sentir, avoir de bonnes pensées, de la joie, de l'attention... ne sont pas l'essentiel de l'oraison. L'essentiel c'est « je veux ce que Tu veux » : l'oraison est orientation de toute notre personne pour entrer en relation profonde avec le Seigneur, et Lui dire « **Je veux dans cette oraison ce que Tu veux...** ».

Or se tourner vers ce que le Seigneur commence par s'imprégner de sa Parole.

● **Imprégnation de la Parole :**

La Parole est le cœur de notre oraison : « *Et voici pourquoi nous ne cessons de rendre grâce à Dieu : quand vous avez reçu la parole de Dieu que nous vous faisons entendre, vous l'avez accueillie pour ce qu'elle est réellement, non pas une parole d'hommes, mais la parole de Dieu qui est à l'œuvre en vous, les croyants* » (1 Th 2,13) ; la Parole de Dieu agit en ceux qui croient ; « *Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole ; mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure* » (Jean 14,23).

Comment alors entrer en relation avec Jésus par sa Parole ?

► **Choisir à l'avance un passage de l'Évangile**, pas nécessairement le texte du jour.

Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie l'âme, mais **sentir et goûter intérieurement, pour que la Parole arrive dans le cœur profond** et non s'arrête à nos neurones.

Il s'agit alors de lire lentement le passage, car chaque parole a été inspirée de l'Esprit Saint, afin d'éviter une interprétation personnelle, et de privilégier la découverte d'une « perle », moment de communion avec le Christ, qui inonde tout notre être, y compris engage notre corps (7). C'est cela, méditer la Parole, ce n'est pas un acte exclusivement intellectuel.

Ainsi la Parole imbibe mon cœur et le transforme. La Parole fait toujours ce qu'elle dit.

Alors la Parole nous transforme peu à peu : dans l'épisode de la Transfiguration, Dieu dit aux trois apôtres, à propos de Jésus « *Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !* » (Matthieu 17,5), ou encore Dieu fait sa demeure chez celui qui garde sa Parole (Jean 14,23), et nous devenons alors la demeure de Dieu.

► Demander, lors de l'oraison « **Que me dis-tu de Toi, Seigneur ?** » :

Pour aider à obtenir une réponse il me faut repérer ce qui me touche en moi dans les versets :

a) Les **répétitions, insistances**. Par exemple dans l'épisode de Jésus et Zachée à Jéricho (Luc 19,1-10), répétition de « *heureux...* », insistance « *aujourd'hui..., vite...* ».

Dans la parabole du bon Samaritain (Luc 10,30-37), Jésus souligne que « voir » ne signifie pas être dans la compassion : les personnes qui passent voient le blessé mais n'éprouvent aucune pitié envers lui. Dans cette même parabole, comme dans celle du fils prodigue (Luc 15,11-32) (voir **Annexe 5**), il y a une cascade de verbes d'action qui marquent l'absence de limites dans la joie du père de retrouver son fils prodigue, tout comme la joie du Seigneur de retrouver le pécheur converti, comme l'amour empressé du Père et du Fils pour nous.

b) Les **anomalies**. Par exemple dans l'épisode de la tempête apaisée par Jésus (Matthieu 8,23-27), Jésus dort dans la barque en pleine, tandis que les apôtres ont peur (voir **Annexe 3**) : ceci montre que Jésus a confiance au Père même dans la tempête. Ainsi, pour moi, je vois que je peux m'appuyer sur le Père dans mes difficultés, dans les « tempêtes » de la vie.

c) En somme, il s'agit d'être dans l'écoute aimante, **passer du mot à notre demeure en Dieu**. Laissons-le consumer notre cœur par sa Parole, comme dans les pèlerins d'Emmaüs après la résurrection du Christ (Luc 24,13-35).

► **Appel à l'imagination et aux cinq sens** (Saint Ignace, Saint

7 Cela peut être rapproché du « balancement » du corps dans les prières juives, par exemple. « Méditer », en hébreu signifie « répéter » les versets.

Bonaventure) :

Lire la Parole en « écoutant, voyant, touchant, sentant, goûtant » permet d'entrer « corporellement » dans le texte de la Parole : s'intégrer dans les lieux, les personnes (je peux être l'une d'elles), les gestes, les ambiances... (Sainte Thérèse d'Avila) pour être mis en présence du Seigneur.

Mais il ne s'agit pas de trop faire d'effort pour cela, ne pas en faire une idée fixe. Laisser l'Esprit Saint conduire mon imagination, qu'il faut solliciter au début de l'oraison.

● **Remarque perso : les paraboles :**

Pourquoi Jésus utilise-t-il des paraboles dans ses enseignements ? Une piste, qui peut concerner les recommandations sur l'oraison, est donnée dans un texte des Équipes Notre-Dame, commentant l'épisode Jésus et pécheresse (Luc 7,36-50) ⁽⁸⁾ :

« La Toute-Puissance de Dieu se concrétise dans le pardon donné. C'est très certainement la découverte que fit celle que la tradition identifie comme étant Marie-Madeleine lors de sa rencontre avec Jésus.

Une spécialité de Luc : les scènes de repas. Ici, lors d'un banquet, un pharisien du nom de Simon invite Jésus. C'est alors qu'une femme apparaît de manière inattendue et fait à l'égard de Jésus des gestes qui suscitent l'interrogation de l'hôte.

Jésus va interpeller son hôte pour l'inviter à une conversion intérieure.

Dans ce récit, ce n'est pas Jésus qui prend l'initiative : il répond à une invitation de Simon puis c'est l'attitude de la femme à son égard qui va le forcer à réagir.

Remarquons qu'au début, Jésus est l'invité ; Simon est le maître de maison. Ensuite après l'irruption de la femme, Jésus va prendre le rôle de rabbi.

Dans un troisième temps, Jésus est présenté dans un rôle de prophète annonçant le pardon divin. L'enjeu du récit est de savoir si son interlocuteur acceptera d'entrer dans ce nouveau rapport ?

Une parabole : Jésus utilise souvent ce type de langage afin que nous puissions nous dire : « Mais, dans cette histoire, tel personnage, c'est moi ! »

Ici, la parabole met en comparaison les réactions respectives de deux personnes bénéficiaires de la largesse d'un même personnage, mais à proportion inégale. 500 deniers correspondent à 500 jours de salaire ! Une somme énorme...

Le créancier annule les dettes respectives sans exiger des débiteurs aucune compensation, même pas sous forme de promesse. La conclusion est celle-ci : celui qui a davantage reçu manifeste davantage de reconnaissance au donateur. L'application à l'attitude de la femme est immédiate : ses gestes manifestent sa reconnaissance parce qu'elle croit qu'elle a été pardonnée.

Attention, la femme n'est pas pardonnée parce qu'elle a manifesté de l'amour ; le geste précéderait le pardon ; celui-ci serait la récompense au geste. Non, le pardon précède toujours la réparation ou même l'aveu. Marie-Madeleine déjà pardonnée, oint le Christ car elle sait que cela ne sert à rien de garder l'onction de la mort pour celui qui n'est que vie. Au fond, cet acte qui semble préfigurer l'embaumement et la mort, est paradoxalement annonciateur de toute Vie ».

● **Exemples :**

► Guérison d'un lépreux par Jésus (Marc 1,40-45) : Est-ce que j'ose m'approcher de Jésus avec mes péchés, mes blessures ? Pour Jésus, tout être humain est digne d'attention.

J'« entends » le lépreux tomber à genoux, je « sens » la terre sous mes genoux, j'entends « Si Tu le veux, Tu peux me guérir » : quels sont les maux chez moi à guérir ? Je sens la compassion de Jésus : le pur, le saint, touche l'impur que je suis... Moi-même, suis-je capable de compassion, ou bien ai-je un cœur dur ?

► Jésus et la Samaritaine, près du puits (Jean 4,7-30) : je peux être comme la Samaritaine, ou être un des disciples, ou un spectateur...

8 Rocca Didier (père) : *Fortifier son couple avec Saint Luc* – Équipes Notre-Dame, juillet 2024

► **Remarque perso** (suite à une oraison) : Dans le texte de la barque soumise à la tempête (Matthieu 8,23-27), où les apôtres sont terrorisés et où Jésus se réveille à leurs cris, Il dit aux éléments déchaînés « Tais-toi, silence ! » comme Il dit « silence ! » au Malin qui tourmente la personne lors de l'exorcisme, ou encore à nos tracasseries, nos soucis, nos tourments, nos obsessions, nos anxiétés... puis Il dit : « Comment se fait-il que tu n'aies pas la foi ? ». Ah, bon : je devrais avoir et manifester la foi depuis mon cheminement empli de sa Grâce, et pourtant je ne la vis pas comme je devrais. Et j'ai encore moins d'excuses que les apôtres parce que, lors de la tempête, contrairement à moi, ils ne savaient pas encore que Jésus offrirait son Corps et son Sang, mourrait et ressusciterait. Alors, pardon Seigneur, de ne pas être plus attentif à tout ce que Tu déposes en moi !...

• **L'intelligence au service du cœur profond** : Quels personnages vais-je incarner ? Laisser monter cette impulsion d'identification depuis le fond de mon cœur. Ici, notre intelligence doit être au service de ce cœur profond. Cela entraîne, réveille chez nous des réactions spontanées qui vont nous tirer à la suite du Christ.

► Ainsi, **nos sens se recentrent sur le Christ**, au lieu d'être éparpillés : ils permettent une communion au Christ.

Notre relation avec la Parole est donc unique pour chacun de nous. L'entretien avec Jésus peut nous être familier, car c'est un ami vivant, on peut aller à sa rencontre sans se farder (Saint Ignace).

Si l'homme désespère de l'homme, Dieu, lui, ne désespère jamais de l'homme.

Si je me sens « sec » face à la Parole, c'est que je ne suis pas encore prêt ; dans ce cas, **je ne force pas l'interprétation**, je garde la Parole dans mon cœur jusqu'au moment de pouvoir me l'approprier.

► **Noter en temps réel** ce qui me touche dans cette relation avec le Seigneur, et dans sa Parole. Intégrer ses conseils petit à petit. Répondre « je veux » (faire Ta volonté) et non « je pense », c'est ma **liberté de décider** d'écouter et appliquer ce que me dit le Seigneur.

■ **Dialogue et silence :**

L'oraison est un dialogue avec Jésus, mais c'est aussi savoir se taire devant le Seigneur, faire silence.

Goûtons sa présence : Il est à côté de nous, goûtons-Le, soyons tout accueil de Lui, je me fais capacité, je dis « Jésus, je T'aime... » simplement, sans me demander si je réussis cette relation. Comme un petit enfant qui, par amour, fait des efforts pour un dessin à sa maman, un dessin qui sort des « normes » artistiques.

Le silence est aussi une marque d'amitié : « *Nous ne sommes pas suffisamment proches pour réussir à faire silence ensemble* » (Maurice Maeterlinck).

On dit bien « Parle Seigneur, ton serviteur écoute », et non « Écoute Seigneur, ton serviteur parle » !

5 - Fin de l'oraison

Elle est souvent négligée : « ça y est, c'est fait !... ».

Il convient d'avoir l'élégance de ne pas « planter » là notre Seigneur.

■ Nous n'avons **pas le droit de juger notre oraison**, car dans celle-ci nous sommes deux : Jésus a agi de son côté dans l'oraison, même si je n'ai rien ressenti.

■ **Remercions Jésus** pour sa présence et son travail.

■ **Avant de partir**, demandons à Jésus « Seigneur, que veux-tu que je fasse, comment

puis-je coopérer ? ».
Prions pour les autres (intercession).
Faisons une prière vocale pour clore.

6 – L'adoration

On peut ajouter un quatrième temps dans l'oraison, c'est être en silence devant le Seigneur, pour Le laisser nous rendre disponible à l'intercession, pour le monde, pour les personnes que nous fréquentons, et celles que nous ne connaissons pas mais qui nous ont été confiées dans la prière. Dans ce temps de silence préalable, on peut reprendre un texte de la Parole, et contempler et rendre grâce pour le don que nous fait le Seigneur (adoration).

■ Dans ce temps d'oraison et d'adoration, **discerner la réponse de Dieu** : elle se reconnaît par :

- le sentiment de **paix** ;
- le sentiment de **joie** ;
- ce que je ressens me porte à **aimer davantage**.

Remarque : si ce temps se déroule avec un accompagnateur spirituel, celui-ci sera un **véritable accompagnateur** s'il ne vous dit jamais ce que vous devez faire, ni ce que le Seigneur vous dit : cet accompagnateur suggère et pose des pistes de réflexion uniquement.

■ **La Paix**, c'est-à-dire la Paix du Christ : dans la Bible « paix » apparaît 90 fois. Elle consiste au début à constater et reconnaître, avec le Seigneur, notre impuissance et notre faiblesse. Et face aux difficultés, la paix consiste à accueillir le Seigneur, à être docile par l'Esprit Saint : sa Grâce alors agit en nous.

Le chrétien ne combat pas avec ses propres forces : « Je peux tout en Celui qui me rend fort » (Ph 4,13).

■ Le **but de la vie spirituelle** c'est garder le cœur en paix, avec seulement la Grâce de Dieu, et non chercher des consolations et à vaincre par nous-même. Le Christ est avec nous jusqu'à la fin du monde.

■ **Aimer davantage peut être alimenté par l'intercession** lors de l'oraison :

- Être dans un esprit d'intercesseur, dans l'oraison, et dans ma vie quotidienne, commence par ceci : que **tout ce que je fais soit comme une prière au Seigneur**, une offrande.

Dans cette offrande figurent toutes les intentions de bien que je porte pour les personnes ou les situations, c'est-à-dire j'entre en intercession dans mes actes.

- Mais il s'agit d'intercéder pour les autres sans m'approprier le résultat ou le désir d'un résultat : c'est Jésus Christ qui décide.

7 – La prière continuelle

■ **La prière continuelle** c'est s'habituer à être avec Dieu : prier sans cesse, toujours joyeux, dans l'action de grâce, quoi qu'il advienne, dans mes activités (Luc 18,1 ; 1 Th 5 ; Eph 6,18).

■ Il faut veiller à l'équilibre entre la prière et notre devoir d'état (activités, responsabilités, disponibilités...) :

- Offrir une intention de la journée.
- idem la nuit, quand je me repose : « *je dors, mais mon cœur veille* ».

- Penser à Dieu à partir des relations que j'ai avec Lui, l'interroger dans mes situations.
 - Admiration et contemplation de sa Création ⁽⁹⁾, voir les visages des personnes que le Christ aime toutes.
 - S'attacher à un verset de la Bible qui nous tiendra toute la journée (la « bouée » du P. Caffarel).
 - La **prière de Jésus** : « Seigneur Jésus, Fils du Dieu Sauveur, aie pitié de moi » (prière orthodoxe), qui ouvre vers la prière continuelle. Elle évite le vagabondage cérébral, favorise l'unité intérieure.
 - Demande de pardon, source de paix et de joie, car Jésus est venu d'abord pour les pécheurs. Attention : il ne s'agit pas de culpabilité dans la prise de conscience de nos péchés, car elle est destructrice.
 - La « plongée » (P. Caffarel) : dans une petite cellule de notre âme, entrer dedans en y trouvant Jésus : « Jésus je t'aime ».
- Cela amène à une intériorisation progressive qui nous rend apte à découvrir les suggestions de Dieu.
- Lire la Parole de Dieu.
 - Prière du P. Caffarel « Dans le fond de mon cœur » (v. **Annexe 2**).
 - **Prier avec insistance**, non parce que Jésus ne nous entend pas, mais parce que nous devons aller au bout de notre demande (cf. l'aveugle Bartimée dans l'Évangile (Marc 10,46-52) : Jésus répond toujours à nos besoins personnels essentiels (dans l'exemple, retrouver la vue), tout en soulignant en nous le besoin encore plus essentiel qui est de susciter et nourrir la Foi, nous montrer que c'est elle le besoin profond de notre vie (« *Ta foi t'a sauvé* »). Nos besoins ne sont rien s'ils ne sont pas un **tremplin vers la Foi**.
 - La Sainte Vierge Marie dit, à Medjugorie : « *Si vous saviez la valeur de vos prières, alors vous prieriez sans cesse* ».

8 – Place de Marie dans l'oraison

Pour faire la place à Marie dans notre oraison, commençons par contempler Marie dans les Évangiles et les Actes des Apôtres.

Elle fait preuve de discrétion et d'une grande force.

Repérons les paroles et les attitudes de Marie dans les Évangiles ; ce sont ses prières :

- accepter d'être la servante du Seigneur (lors de l'Annonciation),
- louange (prière du Magnificat),
- confiance au Seigneur (par exemple, lorsque, avec Joseph à Bethléem ils cherchent tous deux un logement, ce soir qui deviendra celui de la Nativité),
- attention de Marie envers nous, comme dans les noces de Cana (Évangile selon Saint Jean chapitre 2) (voir **Annexe 7**), qui nous invite à : soyez prêts à écouter le Seigneur,
- intercède pour nous, reçoit toute l'humanité à la Croix ; reçoit les enfants que Jésus lui confie sur la Croix.

Sa prière est faite d'humilité, de confiance, d'amour, d'espérance, etc. tout ce qui est dans l'oraison.

Alors, associons Marie dans notre oraison. Prier avec Marie, c'est mettre nos mains dans les siennes, en étant tourné vers le Seigneur.

9 Remarque perso : C'est dans cette contemplation que l'on peut joindre la joie de la compréhension scientifique du monde et celle de la reconnaissance et de l'action de grâce pour sa création à partir du Verbe de Dieu, qui a posé les Principes Fondateurs ; et ceci sans tomber dans le piège d'un panthéisme qui consiste à diviniser la nature, ni d'un matérialisme réducteur qui prétend rendre accessible à l'intelligence humaine toutes les causalités du monde (cf. Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 1 – <http://fred.elie.free.fr> , 26 juin 2023)

Marie, mystère de simplicité, d'humilité, d'effacement, devance nos besoins, prie en nos noms, même et surtout lorsque nous sommes négligents.

Elle porte ses enfants vers Dieu avec la tendresse d'une Mère marquée de la miséricorde de son Fils, pour nous révéler l'Amour de son Fils : « Si vous saviez comme je vous aime, vous en pleureriez » dit-elle lors des apparitions à Medjugorie.

● **Commençons alors la prière en nous tournant d'abord vers Marie**, et Elle nous soutiendra dans notre oraison adressée à son Enfant.

Elle est le plus court chemin pour aller à Jésus (Saint Bernard).

9 – Difficultés rencontrées dans l'oraison

■ **Difficultés liées au corps :**

Se sentir fatigué avant ou pendant l'oraison.

En cas de maladie, on peut en faire l'objet de l'oraison.

■ **Difficultés liées au péché :**

Le péché est un venin de l'oraison ; je dois donc reconnaître mon péché au début ou au cours de l'oraison. Je dois l'exprimer simplement au Seigneur, pour que je puisse être dans le pardon.

Ne pas minimiser le péché sous prétexte que tel ou tel péché correspond à ma « nature », ma manière d'être, ou que je ne suis pas allé au bout de sa réalisation : un péché qui naît en pensée est déjà un péché commis.

On dit bien dans la prière du Kyrie : « *j'ai péché en pensée, en paroles, par action et par omission* ».

■ **Difficultés liées au temps :**

« Je n'ai pas le temps de prier » dit-on souvent : le P. Caffarel nous invite à voir si dans la journée on ne dispose pas de 20 minutes. **Si l'on est très occupé, alors il nous faut prier plus**, voire continûment dans nos activités !

Dans nos engagements dans l'Église (pastorales, ministères...) distinguer les œuvres que nous faisons pour Dieu de celles qui sont faites par Dieu (les Grâces...). En effet les œuvres que j'accomplis pour Dieu sont de mon seul fait, et donc je ne peux pas me limiter à elles seules pour accueillir le Seigneur.

La hâte est un obstacle à l'intériorité, même et surtout si elle correspond à un désir urgent de prier, à une impulsion. Au contraire, il faut **donner du temps au cœur profond** pour être dans l'écoute du Seigneur, ne pas Le bousculer.

■ **Difficultés liées au fait de trop compter sur nos propres forces :**

Il nous faut ne pas être constamment dans le contrôle : se donner à Dieu, en étant vrai, sans détour, sans réserve.

■ **Difficultés liées au découragement :**

L'oraison risque de n'être jamais acquise suite aux deux attitudes opposées suivantes :

- Soit on la trouve trop facile : dans ce cas on la considère comme quelque chose de banale, on s'y installe de manière routinière.
- Soit on la trouve trop difficile, exigeante : dans ce cas on se décourage.

Les chutes, les échecs que l'on ressent, sont salutaires car elles font prendre conscience de notre fragilité, notre état de pécheur, elles nous mettent en humilité. Il nous faut alors savoir que, dans l'aridité de notre cœur, le Seigneur travaille en moi encore plus fortement, dès lors que j'ai la foi, autrement dit que je Le laisse entrer et faire sa demeure en moi.

Lorsque nous nous préparons à recevoir l'Eucharistie, nous nous reconnaissons pécheurs (« *Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai*

guéri ») : nous sommes donc en situation de faire oraison comme préparation intense à la sainte communion.

Il s'agit finalement de plus compter sur Jésus que compter seulement sur moi-même.

■ **Difficultés liées aux tensions intérieures :**

Il ne faut pas chercher à trop ou bien faire. Vouloir avec sa tête est différent de vouloir avec son cœur. Vouloir avec sa tête génère des tensions dues à notre attachement excessif au « je veux ». Vouloir avec son cœur, en revanche, c'est se laisser guider, rester dans la détente.

Alors : prendre le temps de bien s'installer dans la détente ; ne pas chercher à surcharger notre vie spirituelle ; discerner, tenir compte de ce qui relève de notre devoir d'état, de nos responsabilités.

■ **Difficultés liées au fait de nous arrêter aux grâces sensibles :**

On peut ressentir plein de choses, de la ferveur, dans les consolations reçues lors de l'oraison, mais il est risqué de s'arrêter à ce que l'on ressent : car on s'attache plus au cadeau qu'au donateur. Il faut rester axé sur le donateur de la grâce, c'est-à-dire le Christ. Et même, inversement, ne pas ressentir peut être une incitation à augmenter notre foi ; et dans tous les cas, Jésus est heureux de notre effort dans l'oraison.

■ **Difficultés liées aux distractions :**

Les distractions sont inévitables. Partir à la chasse aux distractions c'est tomber dans leur piège (Sainte Thérèse d'Avila). Il s'agit plutôt de ramener son cœur au centre chaque fois qu'il y a distraction, c'est déjà dire « oui » à Dieu (Saint François de Sales).

Saint Louis-Marie Grignon de Montfort, dit-il, n'a jamais pu faire un Ave Maria sans être perturbé par les distractions.

Dans l'oraison, confions au Seigneur nos perturbations (santé, préoccupations...) ; mais ce n'est pas l'unique but (cf. prière continuelle).

Les distractions sont liées à une emprise non évacuée, non réglée : recourir au sacrement de réconciliation, être suivi par un conseiller spirituel...

Remède aux distractions : prière de louange. En effet, elle nous détache de nous-même, d'une prière « nombriliste ».

■ **Difficultés liées au sentiment d'ennui :**

Ressentir de l'ennui, c'est n'avoir aucun élan au fond de moi. Face à cela Sainte Thérèse de Lisieux réagit ainsi : « Viens Seigneur, nous allons nous ennuyer ensemble ! »

Fais de moi ce qu'il te plaira, Seigneur, même avec mon ennui.

Je m'ennuie, mais je reste par amour pour Toi, pour faire de mon cœur un oratoire.

■ **Difficulté de faire silence :**

Le silence intérieur, dans l'oraison, ne consiste pas à « faire le vide en soi » (comme dans les méditations dites transcendantales) ; il consiste à garder Jésus au centre de notre cœur, tout en restant conscient de demeurer soi-même. Jésus veut être en relation avec des personnes présentes, vivantes avec ce qu'elles sont, leur histoire, cheminement, qui ne se dérobent pas... et non avec des vases vides et dépersonnalisés.

Assumer cela nous permettra de commencer à nous recentrer sur Jésus, sans peur ni volonté de devenir invisible à ses yeux ; donc à entrer dans le silence.

■ **Difficultés liées à la paresse spirituelle**, au « ronronnement » (P. Caffarel) :

C'est un piège où l'on s'endort spirituellement de manière progressive et insidieuse : par exemple, remettre systématiquement à plus tard une oraison.

Il faut alors veiller à reprendre une attitude tonique, une résolution, et converser avec

Jésus.

■ **Difficultés liées à la peur, obstacle à la Paix :**

- La peur c'est oublier que Jésus nous accompagne dans nos épreuves, elle est l'ennemie de la Paix.

« Peur » figure 365 fois dans la Bible.

Exemple : Jésus marche sur les eaux et dit aux apôtres, qui ont peur car ils le prennent pour un fantôme : « *n'ayez pas peur !* » (voir **Annexe 8**).

- Une **tentation, conséquence de cette peur :**

En fait, en réalité, l'homme n'a pas totalement confiance en Dieu, et souvent pas du tout, car il cherche par lui-même à se sortir des épreuves, alors que si l'on prend réellement au sérieux la Parole, nous ne serions pas tourmentés. Alors s'installe la tentation de ruminer sur ce qui nous manque dans notre vie.

- **Quelles solutions à la peur ?**

- ▶ Le Père sait tout ce dont nous avons besoin, alors appuyons-nous sur Lui, chaque jour. Au-delà des apparences défavorables, Dieu est présent et pourvoit à nos besoins.

- ▶ Présence de la souffrance qui génère la peur : face à cela, l'essentiel est de prendre conscience de la présence du Christ. Le chrétien est appelé à espérer contre toute désespérance.

- ▶ Grandir dans cette confiance : par la contemplation de Jésus et de son Amour. Dans l'oraison, le Seigneur donne des guérisons, parfois directement, et parfois Il les instille.

- ▶ Pour que l'abandon au Seigneur engendre la Paix, **il doit être total** : tous les domaines de notre vie, sans exception, sont concernés.

- ▶ Le Seigneur nous connaît et **nous aime bien plus que nous le faisons envers nous-même.**

- ▶ L'abandon n'est pas naturel, spontané, « demandez et vous recevrez » : demander l'abandon est la première demande à adresser à Dieu (Ph 4,6-7).

■ **Faire oraison ensemble, en Église :**

L'Église est l'oratoire commun des fidèles qui adresse ses prières au Seigneur.

Il est dangereux, vis-à-vis du maintien de la ferveur, de la motivation des priants de faire oraison systématiquement seul. Tout priant, dans la mesure du possible, doit être porté par l'Église, et au sein celle-ci, par une communauté, une paroisse, une pastorale...

« *Un chrétien seul est un chrétien en danger* ».

10 – Mystère de la Sainte Trinité

Ce Mystère divin suscite en nous deux attitudes d'interrogation :

- L'avidité de toujours chercher à résoudre, à comprendre ce Mystère ; mais cela est sans fin ; mais cela maintient aussi notre intelligence et notre cœur connectés à ce Mystère.

- L'humilité face à l'impossibilité de comprendre ce Mystère tant que nous ne voyons pas Dieu tel qu'Il est.

Dans les deux cas, on peut néanmoins comprendre ce que sont les trois Personnes du même et unique Dieu ⁽¹⁰⁾.

¹⁰ Remarque perso : dans le cadre de la première attitude, il m'est venu l'idée suivante : puisque Dieu est sa propre causalité, peut-on poser, ou même démontrer de manière logico-mathématique, qu'un système qui est sa propre causalité est nécessairement trinitaire, et qu'il est unique ? Bien noter cependant que, dans le cas d'une réponse positive à cette interrogation, il demeurera impossible pour notre intelligence d'en comprendre plus sur la nature ontologique de Dieu puisqu'Il est transcendant et que nous ne pouvons pas Le connaître – l'analyser – tel qu'Il est, par notre seul raisonnement rationnel...

■ **Le Père :**

Dieu est Amour, lequel consiste à faire exister et grandir l'être qui est aimé. Dieu se donne à celui qu'il fait exister suite à son existence primordiale dans sa « pensée » ⁽¹¹⁾. Il donne tout Lui-même en son Fils :

- Perfection de son Amour qui se donne, la première Personne de la Trinité est la générosité personnifiée.
- Beauté : qui est resplendissement de cette générosité. Un être généreux est beau. Le Père est infiniment beau, qui aime infiniment son Fils.
- Bonheur : qui est bonheur de se donner. Dans (2 Co 9), Saint Paul écrit : Dieu aime celui qui donne avec joie.

La paternité divine transcende la paternité humaine, laquelle peut se fatiguer de (se) donner.

■ **Le Fils :**

Il tient tout son être du Père. S'il prétendait se suffire à lui-même il se couperait de sa source. Il accueille d'abord le don du Père, cet accueil permet alors au Père de se donner en tant que Père.

Le Fils est pauvre, humble, dans cette nécessité d'accueil, ce qui le rend riche de la perfection divine qui lui est communiquée dans cet accueil.

Pour l'homme, en revanche, cet accueil de l'Amour de Dieu, cet abandon, restent un combat : à ce sujet le Saint Curé d'Ars disait que l'homme est un pauvre qui a besoin de tout accueillir du Père.

Pour accueillir le don du Père, il faut l'humilité :

- **L'humilité** est consentement à la dépendance, heureuse d'avouer « je lui dois tout ». Jésus dit dans les évangiles : le Père est plus grand que moi, mais qui me voit, voit le Père (puisque Jésus en est complètement dépendant avec joie). Si nous préférons nous débrouiller, de tout contrôler seul, sans Dieu, alors nous avons besoin de guérir cette prétention.

Le Fils est la reconnaissance personnifiée face à la générosité personnifiée et sans borne qu'est le Père.

- **Aimer** : c'est se donner sans réserve, sans intermittence, dans une gratitude joyeuse (P. Caffarel).

■ **L'Esprit Saint :**

Il est l'Amour mutuel entre le Père et le Fils. Il est communion. Par analogie, dans un couple, il joue le rôle de « notre amour » dont se parlent les époux, comme une troisième composante de leur couple.

L'Esprit Saint est l'amour personnifié entre le Père et le Fils, en qui ils font un.

Aimer c'est se donner l'un à l'autre pour se donner ensemble (P. Caffarel).

L'Esprit Saint reçoit son être du Père et du Fils, « *il procède du Père et du Fils* » (Credo de Nicée-Constantinople), et leur fait don de Lui : Il leur offre le spectacle de leur Amour, comme un témoin de l'Amour du Père et du Fils. Il est la preuve vivante que le Père et le Fils s'aiment. Il proclame cet Amour au cœur de l'amour chrétien, joie d'aimer, de se donner. C'est pourquoi l'Esprit Saint est « sève » de l'Église.

Remarque : dans l'icône de la Trinité de Rublev, la place vide devant les trois Personnes est celle où nous sommes invités par Elles.

Par Jésus, je suis invité à cette même dépendance qu'il a du Père.

■ **La Trinité dans le Catéchisme de l'Église Catholique, et remarque perso** ⁽¹²⁾

11 Remarque perso : ... le « Verbe » ou « Logos », comme on peut le lire dans l'évangile selon Saint Jean.

12 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 1 – <http://fred.elie.free.fr> , 26 juin 2023

En agissant pour notre salut par son incarnation en Jésus Christ, le Fils de Dieu œuvre de concert et en totale cohérence avec Dieu le Père et l'Esprit Saint, dans la Sainte Trinité une et indivisible : Ce qu'en dit le Catéchisme de l'Église Catholique (253-260) ⁽¹³⁾ :

« 253 La Trinité est Une. Nous ne confessons pas trois dieux, mais un seul Dieu en trois personnes : " la Trinité consubstantielle " (...). Les personnes divines ne se partagent pas l'unique divinité mais chacune d'elles est Dieu tout entier : " Le Père est cela même qu'est le Fils, le Fils cela même qu'est le Père, le Père et le Fils cela même qu'est le Saint-Esprit, c'est-à-dire un seul Dieu par nature " (...). " Chacune des trois personnes est cette réalité, c'est-à-dire la substance, l'essence ou la nature divine " (...).

254 Les personnes divines sont réellement distinctes entre elles. " Dieu est unique mais non pas solitaire " (...). " Père ", " Fils ", " Esprit Saint " ne sont pas simplement des noms désignant des modalités de l'être divin, car ils sont réellement distincts entre eux : " Celui qui est le Fils n'est pas le Père, et celui qui est le Père n'est pas le Fils, ni le Saint-Esprit n'est celui qui est le Père ou le Fils " (...). Ils sont distincts entre eux par leurs relations d'origine : " C'est le Père qui engendre, le Fils qui est engendré, le Saint-Esprit qui procède " (...).

255 Les personnes divines sont relatives les unes aux autres. Parce qu'elle ne divise pas l'unité divine, la distinction réelle des personnes entre elles réside uniquement dans les relations qui les réfèrent les unes aux autres : " Dans les noms relatifs des personnes, le Père est référé au Fils, le Fils au Père, le Saint-Esprit aux deux ; quand on parle de ces trois personnes en considérant les relations, on croit cependant en une seule nature ou substance " (...). " A cause de cette unité, le Père est tout entier dans le Fils, tout entier dans le Saint-Esprit ; le Fils est tout entier dans le Père, tout entier dans le Saint-Esprit ; le Saint-Esprit tout entier dans le Père, tout entier dans le Fils " (...).

IV. Les œuvres divines et les missions trinitaires :

257 (...) Librement Dieu veut communiquer la gloire de sa vie bienheureuse. Tel est le " dessein bienveillant " (...) qu'il a conçu dès avant la création du monde en son Fils bien-aimé, " nous prédestinant à l'adoption filiale en celui-ci " (...). Ce dessein est une " grâce donnée avant tous les siècles " (...), issue immédiatement de l'amour trinitaire. Il se déploie dans l'œuvre de la création, dans toute l'histoire du salut après la chute, dans les missions du Fils et de l'Esprit, que prolonge la mission de l'Église (...).

258 Toute l'économie divine est l'œuvre commune des trois personnes divines. Car de même qu'elle n'a qu'une seule et même nature, la Trinité n'a qu'une seule et même opération (...). " Le Père, le Fils et le Saint-Esprit ne sont pas trois principes des créatures mais un seul principe " (...). Cependant, chaque personne divine opère l'œuvre commune selon sa propriété personnelle. Ainsi l'Église confesse à la suite du Nouveau Testament (...) : " un Dieu et Père de qui sont toutes choses, un Seigneur Jésus-Christ pour qui sont toutes choses, un Esprit Saint en qui sont toutes choses " (...). Ce sont surtout les missions divines de l'Incarnation du Fils et du don du Saint-Esprit qui manifestent les propriétés des personnes divines.

259 Œuvre à la fois commune et personnelle, toute l'économie divine fait connaître et la propriété des personnes divines et leur unique nature. Aussi, toute la vie chrétienne est communion avec chacune des personnes divines, sans aucunement les séparer. Celui qui rend gloire au Père le fait par le Fils dans l'Esprit Saint ; celui qui suit le Christ, le fait parce que le Père l'attire (...) et que l'Esprit le meut (...).

260 La fin ultime de toute l'économie divine, c'est l'entrée des créatures dans l'unité parfaite de la Bienheureuse Trinité (...). Mais dès maintenant nous sommes appelés à être habités par la Très Sainte Trinité : " Si quelqu'un m'aime, dit le Seigneur, il gardera ma parole, et mon Père l'aimera et nous viendrons à lui, et nous ferons chez lui notre demeure " (Jn 14, 23) »

13 Catéchisme de l'Église Catholique – Copyright © Libreria Editrice Vaticana, 04/11/2003

Pourquoi l'incarnation en Jésus Christ ?

Le Fils de Dieu, qui est unique, est incarné en Jésus Christ, qui a pris notre condition humaine tout en conservant sa nature divine et sans notre condition de pécheurs.

Il nous rejoint dans notre condition humaine pour manifester son amour pour nous de manière concrète et adaptée à notre nature humaine, mais sans le péché qui, comme on l'a vu, est une conséquence de notre libre-arbitre oublieux de Dieu.

Pour parler aux hommes et agir au milieu d'eux, Il a pris leur nature, preuve de sa capacité de descendre jusqu'à nous pour nous élever ensuite avec Lui !

Si nous étions autre chose que des hommes, si nous étions des créatures dotées d'intelligence et de conscience, mais de nature différente, le Fils de Dieu aurait adopté cette nature. »

11 – Oraison, ses fruits, les actions

■ Notre Père des Cieux aime nos marques d'affection :

Pourquoi ? Pour que les marques d'affection que nous Lui adressons deviennent des actes empreints d'amour, de charité pour nos frères et sœurs humains :

- Car si l'essentiel inclut de bien servir notre prochain, il est tout aussi essentiel, si ce n'est plus, de cultiver notre relation et affection avec Dieu, par la prière, l'oraison.

- Les grands priants sont aussi, et à cause de cela, des personnes d'action auprès des autres. Il s'agit alors de **ne pas opposer prière et charité active**. Par exemple, dans les évangiles, il y a un constant va-et-vient, chez Jésus, entre la prière adressée au Père et l'action.

- **La prière féconde l'action, et l'action relance la prière**. C'est une boucle vertueuse, car c'est dans l'oraison que l'on demande « Seigneur, que veux-tu que je fasse ? », donc d'inspirer nos actions, tâches, lesquelles puisent leur ressource dans la puissance divine, puisque « *Sans Moi, vous ne pouvez rien faire* », dit Jésus (Jean 15,5).

- Par l'oraison, le priant acquiert la transparence devant Dieu, sans résistance, sans se dérober.

■ L'oraison féconde l'action

Les actions fondées sur l'oraison sont très fécondes :

- Les objectifs de ces actions sont différents de ceux des actions hors oraison : ces objectifs visent une coopération avec Dieu.

- L'amour pour Dieu est le dynamisme de l'action, selon la qualité de cet amour, et non la perfection du résultat visé.

- Le priant apporte dans l'action un autre regard : en toute personne il reconnaît le Christ qui veut aimer cette personne, et il déchiffre cet amour dans nos actes.

Nous serons jugés sur **l'amour avec lequel nous donnons** autres, et non sur ce qui est donné aux autres.

- Il s'agit de distinguer les œuvres de Dieu des œuvres pour Dieu. Les œuvres de Dieu sont celles qu'Il nous confie, et nous n'en serons jamais fatigués, en nous appuyant, entre autre, sur l'oraison. Les œuvres de Dieu qui nous sont confiées, c'est travailler au Règne de Dieu, selon ses dimensions, selon nos charismes, nos dons.

- Vivre notre foi au milieu du monde, par-delà les étonnements, les moqueries, les hostilités, par un **témoignage de vie à la fois diffus, patient, et contagieux**.

- La prière mal comprise, comme l'action mal comprise, peuvent se détourner l'une de l'autre (même dans les missions apostoliques, pastorales, paroissiales...). Par exemple : se « disputer » pour animer la messe, ne jamais sa place aux autres dans une responsabilité pastorale...

C'est sous le regard de Dieu que l'on détecte ces écarts : envie, critique, découragement,

orgueil, jalousie... Le Malin nous guette à ces tournants !

- De même que toute personne qui doit accomplir une tâche doit rendre compte à son commanditaire, la personne qui relie l'action et l'oraison doit rendre compte au Seigneur : l'oraison consiste alors aussi à **rendre compte au Seigneur** sur la qualité de notre engagement, de notre action, sans se défausser.

- En somme, **vivre notre prière, et prier dans notre vie.**

■ **Dans l'oraison : « qu'attends-tu de moi, Seigneur ? »**

- **Commentaire perso :**

Je sais que Tu attends de moi que j'accueille ta Grâce, tant de grâces m'ont déjà été données par tes soins.

Alors, que dois-je attendre de ces grâces ?

Eh bien, Seigneur, je n'ai pas à en forcer la réponse, Tu demeures le propriétaire de ce qu'elles pourront faire de moi, même si je n'ai pas à en connaître présentement. Amen.

- **Deux grands types d'oraison :**

a) L'oraison où je suis actif, où je sollicite le Seigneur.

b) L'oraison où je suis j'attends : le Seigneur se saisit de mon âme, je me laisse faire.

- ▶ Dans le premier type d'oraison (où je suis « actif »), quand on pose une question au Seigneur, ne pas préjuger de la réponse, sous peine, sinon, d'y glisser des parasites. La charge affective dans la question peut nous empêcher de prendre du recul et de devenir disponible à la réponse.

- ▶ Il s'agit donc de ne pas exiger « *il faut...* », mais se demander « *Jésus m'appelle-t-il à... ?* »

L'**Annexe 9** liste un recueil de textes de l'Évangile en rapport avec la prière, l'oraison, la louange, l'adoration, et pouvant servir à celles-ci de support dans un premier temps.

12 – Commentaires perso : épilogue sur les fruits de cet enseignement et de cette retraite

■ **S'abandonner au Seigneur, ce n'est pas se résigner :**

Si l'on se résigne, on préjuge déjà de ce que le Seigneur ne peut pas faire, ou nous laisse faire. Cela peut se ressentir dans nos prières, par exemple : dans une difficulté, se « contenter » de pouvoir y survivre, sans plus. Dans l'abandon de soi, au contraire, on s'appuie en toute confiance sur les capacités infinies du Seigneur à agir dans cette difficulté, et on y reste acteur aussi, comme coopérateur de Sa Volonté. Cela se ressentira aussi dans nos prières, par exemple : « *Seigneur, je Te demande ce qui m'est impossible...* »

■ Je Te rends grâce, Seigneur, pour cette retraite axée sur l'oraison, qui m'a montré, rappelé et remis en surface, dans ma vie, une des **vocations profondes du croyant chrétien, qu'est la prière, et plus particulièrement la prière d'intercession** : toute personne qui a la foi est appelée, en toute situation, en toute compagnie, en ses états physiques et cognitifs, à Te confier les événements qu'elle vit ou qu'elle connaît, et les personnes concernées, impactées, impliquées par eux. Ainsi en toute humilité, veiller à ceci :

- Quand je travaille je Te confie ce que je fais pour que ce soit à ton service ;
- Quand je suis dans les soucis, les préoccupations, je t'exprime la confiance que je Te porte ;

- Quand je suis en compagnie (une réception, familiale ou autre, une réunion, une rencontre, une discussion, un accompagnement, une entraide...) je Te confie toutes les personnes qui y sont.

■ Et la **prière d'intercession**, vécue comme une vocation que cet enseignement a rappelée en moi, et que j'ai maintes fois oubliée, devrait être source de paix, de joie, de progrès spirituel car elle met en œuvre beaucoup d'attitudes vertueuses auxquelles le Seigneur nous invite, comme :

- La confiance, la Foi : au Seigneur, en ses promesses ;
- La patience : dans l'écoute de l'autre, sans jugement ;
- La douceur : laisser mes agitations pour faire toute sa place à Jésus ;
- La prudence : aller au-delà des apparences, des pièges des réactions ;
- La paix : savoir que le Seigneur attend de moi de demeurer fiable, régulier, fidèle dans la foi ;
- L'humilité : comprendre que par ce Service, je reste « *un serviteur inutile* » ;
- La force : de voir ô combien la miséricorde du Seigneur est réelle et active ;
- La justice : toute personne qui souffre, qu'elle le sache ou pas, a besoin d'être reconnue, soutenue, comprise, réparée ;
- La joie : savoir et pratiquer que le Seigneur est là en permanence, et que je peux Le solliciter, bien au-delà des agitations du monde et de ses fausses joies ;
- La tempérance : en m'axant sur Jésus seul, en intercession régulière, je ne cherche aucune consolation ni dans le monde ni dans aucune tentation ou addiction.
- L'intercession de la Sainte Vierge Marie, c'est avec Elle que j'intercède.

ANNEXES

ANNEXE 1 : Trame pour l'oraison

Martine Cousin, novembre 2024

A1-1 – Début

Prendre une attitude corporelle stable, éveillée mais confortable.

Faire un signe de croix lent, nous invitons la Trinité en nous plaçant sous son regard.

1/ Prendre conscience de la présence de Jésus. Entrer en relation avec Celui qui me conduit au Père : « Ô toi qui es là, présent, vivant, dans le fond de mon cœur, je t'adore dans le fond de mon cœur... »

Entrer dans une relation « Je, Tu » : je crois que **Tu** es là, que **Tu** me regardes, que **Tu** m'aimes... »

Accueillir Jésus, me laisser accueillir par Celui qui m'attend, m'offrir tel que je suis, en vérité !

2/ Reconnaissons notre pauvreté / Repentance / Dépendance :

Avoir une attitude humble, abandonnée, prête à écouter et à recevoir... « Sans Toi, je ne **peux rien** faire », « Tu connais ma, mes faiblesses mais je connais ta miséricorde et ta Bonté, considère le désir que j'ai de Toi » ; « Tu es le potier, je suis l'argile » ; « Je suis la toile, Tu es l'artiste » ; « Ô Toi qui es là dans le fond de mon cœur, prends pitié de moi pécheur ».

S'abandonner dans les bras de notre Père, avec une totale confiance.

Demander une grâce :

« Donne-moi la grâce de l'oraison, de t'aimer un peu plus chaque jour », « du silence », « de comprendre ce que Tu attends de moi », « de savoir t'écouter », « de donner tel pardon »...

3/ Faisons appel à l'Esprit Saint :

« Ô Esprit Saint, établis-moi en Jésus, tout(e) éveillé(e) et disponible à son Amour créateur ».

4/ Orientons notre être profond vers le Seigneur : Pilotage automatique

« Seigneur, je suis là pour Toi », « Me voici à ta disposition ! ».

« Que cette oraison soit **ce que Tu veux**, facile ou aride, mais qu'elle produise ses fruits ».

« Je voudrais que toutes ces minutes soient pour Toi et te disent mon Amour », « Je viens te donner ce temps, je veux te le donner comme un cadeau en gage de ma fidélité ».

A1-2 – Corps de l'oraison

« Ce n'est pas de savoir beaucoup qui rassasie l'âme, mais de sentir et de goûter ».

Prendre un passage de la Parole de Dieu, « Parle Seigneur, ton **serviteur écoute** » (14).

Lire doucement, entrer dans la scène, ne pas partir sur une interprétation personnelle.

Voir les personnages, les écouter, sentir, toucher, goûter.

M'arrêter sur ce qui me touche, m'interpelle : « que veux-tu me dire, Seigneur ? »

Remarquer les anomalies, les répétitions, les adverbes... Sens ?

Accueillir simplement, même si je ne comprends pas.

Ne pas passer d'une phrase à l'autre, lui laisser le temps de me parler.

« Être un ami qui parle à un ami et qui sait se taire pour l'écouter (Saint Ignace).

Me laisser regarder par le Christ, Jésus m'aime tel que je suis.

Revenir chaque fois que nécessaire à « Seigneur, je veux ce que Tu veux ».

A1-3 – Fin

Présenter ceux que l'on aime au Seigneur. Merci pour ce que Tu as fait en moi. Demander pardon pour les distractions que l'on a laissées courir.

Quel verset je retiens ? Faire le lien avec ma vie, « Qu'attends-Tu de moi ? ».

Prière vocale pour finir.

Ne pas juger son oraison, respecter le temps prévu, ne pas se fier à ses impressions, les distractions ne comptent pas si on a su revenir au « je veux... », soyons sûr que l'Esprit Saint travaille.

ANNEXE 2 : Prière « Ô Toi qui es chez Toi, dans le fond de mon cœur »

Père Henri Caffarel (1903-1996),

Fondateur des Equipes Notre-Dame, mouvement de spiritualité conjugale pour les couples mariés ⁽¹⁵⁾

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, laisse-moi Te rejoindre dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, je T'adore, mon Dieu, dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, loué sois-Tu, Seigneur, dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, je m'offre à To amour dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, que surgisse Ta joie dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, garde-moi de tout mal dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, fais-moi vivre de Toi dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, je veux ce que Tu veux dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, ouvre-moi sur le monde dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, glorifie Ton saint Nom dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur, abîme de lumière dans le fond de mon cœur.

Père Henri Caffarel, prière reproduite dans :

Équipes Notre-Dame, Lettre n°243 : Tous vulnérables ? - END, octobre-novembre 2021



Père Henri Caffarel, 1903-1996

15 Voir Equipes Notre-Dame : Le Père Henri Caffarel – *Fondateur, De l'amour humain, chemin vers Dieu... au mariage chrétien, cheminement avec Dieu !* <https://equipes-notre-dame.com/le-pere-caffarel-fondateur/>

ANNEXE 3 : La tempête apaisée (évangile Marc 4,35-41)

³⁵ Ce jour-là, le soir venu, il dit à ses disciples : « Passons sur l'autre rive. »

³⁶ Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient.

³⁷ Survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait.

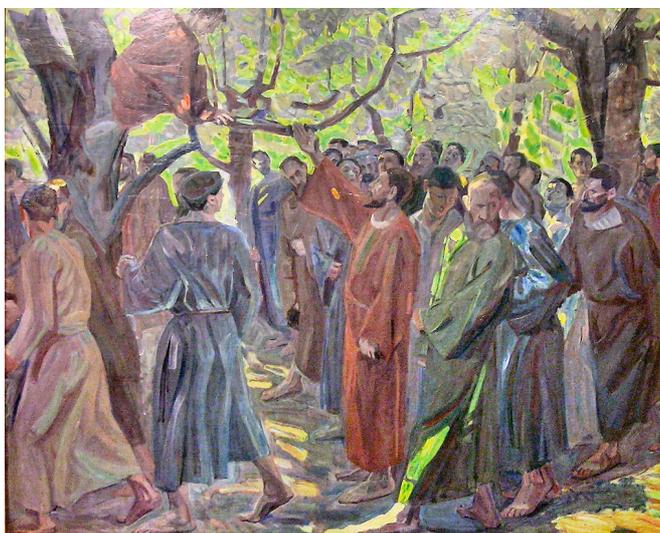
³⁸ Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Les disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? »

³⁹ Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer : « Silence, tais-toi ! » Le vent tomba, et il se fit un grand calme.

⁴⁰ Jésus leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? »

⁴¹ Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux : « Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? » (Version AELF, www.aelf.org)

ANNEXE 4 : Zachée dans l'évangile de Luc 19,1-10



Représentation de Jésus et Zachée, œuvre de Niels Larsen Stevns: Zakæ (Christ And Zacchaeus). Photo: Gunnar Bach Pedersen) (Randers Museum of Art, Randers, Denmark), Date de création : 1913

⁰¹ Entré dans la ville de Jéricho, Jésus la traversait.

⁰² Or, il y avait un homme du nom de Zachée ; il était le chef des collecteurs d'impôts, et c'était quelqu'un de riche.

⁰³ Il cherchait à voir qui était Jésus, mais il ne le pouvait pas à cause de la foule, car il était de petite taille. ⁰⁴ Il courut donc en avant et grimpa sur un sycomore pour voir Jésus qui allait passer par là.

⁰⁵ Arrivé à cet endroit, Jésus leva les yeux et lui dit : « Zachée, descends vite : aujourd'hui il faut que j'aille demeurer dans ta maison. »

⁰⁶ Vite, il descendit et reçut Jésus avec joie.

⁰⁷ Voyant cela, tous récriminaient : « Il est allé loger chez un homme qui est un pécheur. »

⁰⁸ Zachée, debout, s'adressa au Seigneur : « Voici, Seigneur : je fais don aux pauvres de la moitié de mes biens, et si j'ai fait du tort à quelqu'un, je vais lui rendre quatre fois plus. »

⁰⁹ Alors Jésus dit à son sujet : « Aujourd'hui, le salut est arrivé pour cette maison, car lui aussi est un fils d'Abraham.

¹⁰ En effet, le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce qui était perdu. » (Version AELF, www.aelf.org)

ANNEXE 5 : Le retour du fils prodigue dans l'évangile de Luc 15,11-32

¹¹ Jésus dit encore : « Un homme avait deux fils.

¹² Le plus jeune dit à son père : « Père, donne-moi la part de fortune qui me revient. » Et le père leur partagea ses biens.

¹³ Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre.

¹⁴ Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin.

¹⁵ Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce pays, qui l'envoya dans ses champs garder les porcs.

¹⁶ Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien.

¹⁷ Alors il rentra en lui-même et se dit : « Combien d'ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim !

¹⁸ Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi.

¹⁹ Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes ouvriers. »

²⁰ Il se leva et s'en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.

²¹ Le fils lui dit : « Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. »

²² Mais le père dit à ses serviteurs : « Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds,

²³ allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons,

²⁴ car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé. » Et ils commencèrent à festoyer.

²⁵ Or le fils aîné était aux champs. Quand il revint et fut près de la maison, il entendit la musique et les danses.

²⁶ Appelant un des serviteurs, il s'informa de ce qui se passait.

²⁷ Celui-ci répondit : « Ton frère est arrivé, et ton père a tué le veau gras, parce qu'il a retrouvé ton frère en bonne santé. »

²⁸ Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père sortit le supplier.

²⁹ Mais il répliqua à son père : « Il y a tant d'années que je suis à ton service sans avoir jamais transgressé tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis.

³⁰ Mais, quand ton fils que voilà est revenu après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu as fait tuer pour lui le veau gras ! »

³¹ Le père répondit : « Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi.

³² Il fallait festoyer et se réjouir ; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé ! » »

(Version AELF, www.aelf.org)

ANNEXE 6 : Aime-moi tel que tu es (Saint Augustin) ⁽¹⁶⁾

« Je connais ta misère les combats et les tribulations de ton âme ; la faiblesse et les infirmités de ton corps ; je sais ta lâcheté, tes péchés, tes défaillances ; je te dis quand même : "Donne-moi ton cœur, aime-moi tel que tu es".

Si tu attends d'être un ange pour te livrer à l'amour, tu ne m'aimeras jamais. Même si tu retombes souvent dans ces fautes que tu voudrais ne jamais commettre, même si tu es lâche dans la pratique de la vertu, je ne te permets pas de ne pas m'aimer.

Aime-moi tel que tu es. A chaque instant et dans quelque situation que tu te trouves, dans la ferveur ou la sécheresse, dans la fidélité ou l'infidélité.

Aime-moi tel que tu es. Je veux l'amour de ton cœur indigent ; si pour m'aimer tu attends d'être parfait, tu ne m'aimeras jamais. Ne pourrais-je pas faire de chaque grain de sable un séraphin tout radieux de pureté, de noblesse et d'amour ? Ne pourrais-je pas, d'un seul signe de ma volonté, faire surgir du néant des milliers de saints, mille fois plus parfaits et plus aimants que ceux que j'ai créés ? Ne suis-je pas le Tout-Puissant ? Et s'il me plaît de laisser pour jamais dans le néant ces êtres merveilleux et de leur préférer ton pauvre amour !

Mon enfant, laisse-moi t'aimer, je veux ton cœur. Je compte bien te former, mais, en attendant, je t'aime tel que tu es. Et je souhaite que tu fasses de même ; je désire voir, du fond de ta misère, monter l'amour. J'aime en toi jusqu'à ta faiblesse. J'aime l'amour des pauvres ; je veux que de l'indigence s'élève continuellement ce cri : "Seigneur, je vous aime ». C'est le chant de ton cœur qui m'importe. Qu'ai-je besoin de ta science et de tes talents ? Ce ne sont pas des vertus que je te demande ; et si je t'en donnais, tu es si faible que, bientôt, l'amour-propre s'y mêlerait ; ne t'inquiète pas de cela. J'aurais pu te destiner à de grandes choses ; non, tu seras le serviteur inutile. Je te prendrai même le peu que tu es car je t'ai créé pour l'amour. Aime ! L'amour te fera faire le reste sans que tu y penses ; ne cherche qu'à remplir le moment présent de ton amour.

Aujourd'hui, je me tiens à la porte de ton cœur comme un mendiant, moi, le Seigneur des Seigneurs. frappe et j'attends ; hâte-toi de m'ouvrir. N'allègue pas ta misère, ton indigence, car si tu les connaissais pleinement, tu mourrais de douleur. Cela seul qui pourrait me blesser le cœur, ce serait de te voir douter et manquer de confiance. Je veux que tu penses à moi à chaque heure du jour et de la nuit ; je ne veux pas que tu fasses l'action la plus insignifiante pour un motif autre que l'amour. Quand il te faudra souffrir, je te donnerai la force ; tu m'as donné l'amour, je te donnerai d'aimer au-delà de ce que tu as pu souhaiter. Mais souviens-toi : Aime-moi tel que tu es ! N'attends pas d'être un saint pour te livrer à l'amour, sinon tu ne m'aimeras jamais. »

16 L'auteur esta nonyme, mais ce texte est parfois attribué à saint Augustin.

ANNEXE 7 : Les noces de Cana (évangile Jean 2,1-11)



*Les Noces de Cana par Lavinia Fontana, vers 1575-1580,
<https://lacmaonfire.blogspot.com/2022/08/getty-buys-lavinia-fontana.html>*

- ⁰¹ Le troisième jour, il y eut un mariage à Cana de Galilée. La mère de Jésus était là.
⁰² Jésus aussi avait été invité au mariage avec ses disciples.
⁰³ Or, on manqua de vin. La mère de Jésus lui dit : « Ils n'ont pas de vin. »
⁰⁴ Jésus lui répond : « Femme, que me veux-tu ? Mon heure n'est pas encore venue. »
⁰⁵ Sa mère dit à ceux qui servaient : « Tout ce qu'il vous dira, faites-le. »
⁰⁶ Or, il y avait là six jarres de pierre pour les purifications rituelles des Juifs ; chacune contenait deux à trois mesures, (c'est-à-dire environ cent litres).
⁰⁷ Jésus dit à ceux qui servaient : « Remplissez d'eau les jarres. » Et ils les remplirent jusqu'au bord.
⁰⁸ Il leur dit : « Maintenant, puisez, et portez-en au maître du repas. » Ils lui en portèrent.
⁰⁹ Et celui-ci goûta l'eau changée en vin. Il ne savait pas d'où venait ce vin, mais ceux qui servaient le savaient bien, eux qui avaient puisé l'eau. Alors le maître du repas appelle le marié
¹⁰ et lui dit : « Tout le monde sert le bon vin en premier et, lorsque les gens ont bien bu, on apporte le moins bon. Mais toi, tu as gardé le bon vin jusqu'à maintenant. »
¹¹ Tel fut le commencement des signes que Jésus accomplit. C'était à Cana de Galilée. Il manifesta sa gloire, et ses disciples crurent en lui.

(Version AELF, www.aelf.org)

Remarque : sur une intéressante méditation du texte les noces de Cana, voir « Chrétiens Aujourd'hui » :

<https://www.chretiensaujourd'hui.com/decouvrir-la-bible/textes-les-plus-connus/les-noces-de-cana/>

ANNEXE 8 : Jésus marche sur les eaux (évangile Matthieu 14,22-33)

²² Aussitôt Jésus obligea les disciples à monter dans la barque et à le précéder sur l'autre rive, pendant qu'il renverrait les foules.

²³ Quand il les eut renvoyées, il gravit la montagne, à l'écart, pour prier. Le soir venu, il était là, seul.

²⁴ La barque était déjà à une bonne distance de la terre, elle était battue par les vagues, car le vent était contraire.

²⁵ Vers la fin de la nuit, Jésus vint vers eux en marchant sur la mer.

²⁶ En le voyant marcher sur la mer, les disciples furent bouleversés. Ils dirent : « C'est un fantôme. » Pris de peur, ils se mirent à crier.

²⁷ Mais aussitôt Jésus leur parla : « Confiance ! c'est moi ; n'ayez plus peur ! »

²⁸ Pierre prit alors la parole : « Seigneur, si c'est bien toi, ordonne-moi de venir vers toi sur les eaux. »

²⁹ Jésus lui dit : « Viens ! » Pierre descendit de la barque et marcha sur les eaux pour aller vers Jésus.

³⁰ Mais, voyant la force du vent, il eut peur et, comme il commençait à enfoncer, il cria : « Seigneur, sauve-moi ! »

³¹ Aussitôt, Jésus étendit la main, le saisit et lui dit : « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? »

³² Et quand ils furent montés dans la barque, le vent tomba.

³³ Alors ceux qui étaient dans la barque se prosternèrent devant lui, et ils lui dirent : « Vraiment, tu es le Fils de Dieu ! »

(Version AELF, www.aelf.org)



Jésus marche sur l'eau

auteur : Ivan Aïvazovski — http://lj.rossia.org/users/john_petrov/506143.html

date de création : 1890

ANNEXE 9 : Textes des évangiles relatifs à l'oraison et la prière

Les textes pour une première approche dans l'oraison...

L'Annonciation : Luc 1,26...	Veuve de Naïm : Luc 7,11...
Noces de Cana : Jean 2,1...	Le Bon Samaritain : Luc 10,36...
Multiplication des pains : Matthieu 16,9...	La Samaritaine : Jean 4,1...
Tempête apaisée : Matthieu 8,23...	La Pentecôte : Actes 2,1...
Jésus marche sur les eaux : Matthieu 14,22...	Marthe et Marie : Luc 10,38...
Fils prodigue : Luc 5,11...	Transfiguration : Matthieu 17,1...
Pêche miraculeuse : Luc 5,1...	Baptême de Jésus : Luc 3,21...
Guérison des lépreux : Luc 7,11...	La Passion du Christ : Matthieu 27, Luc 23,46...
Guérison du paralytique : Jean 5,1...	Préparez les chemins du Seigneur : Matthieu 3,1...
Aveugle Bartimée : Matthieu 10,46...	Vierges insouciantes : Matthieu 25,1...

Les textes pour aller plus loin dans la méditation lors de l'oraison...

Évangile de Luc :

Baptême de Jésus : 3,21-22
Appel des premiers disciples : 5,1-11
Guérison d'un lépreux : 5,12-16
Guérison d'un paralytique : 5,17-26
Guérison du serviteur du centurion : 7,1-10
La veuve de Naïm : 7,11-17
La pécheresse pardonnée : 7,36-50
La Transfiguration : 9,28-36
Marthe et Marie : 10,38-42
Guérison de la femme courbée : 13,10-17
Reniement de Pierre : 22,56-62
Le crucifiement : 23,33-34
Le bon larron : 23,39-43
La mort de Jésus : 23,44-49
Les pèlerins d'Emmaüs : 24,13-35

Évangile de Marc :

Guérison de la femme hémorroïsse : 5,25-34
Résurrection de la fille de Jaïre : 5,21-24 et 35-43
Guérison d'un homme à la main desséchée : 3,1-6
Multiplication des pains : 6,30-44
Guérison d'un sourd-bègue : 7,31-37
Guérison d'un aveugle : 8,22-26
Qui est le plus grand? : 9,33-37
Jésus et les enfants : 10,13-16
Le jeune homme riche : 10,17-22
L'aveugle de Jéricho : 10,46-52
L'obole de la veuve : 12,41-44

Évangile de Matthieu :

La tempête apaisée : 8,23-27
Guérison de la fille d'une cananéenne : 15,21-28
Profession de foi de Pierre : 16,13-20
Entrée messianique à Jérusalem : 21,1-11
Gethsémani : 26,36-46
L'arrestation de Jésus : 26,47-56
Jésus devant le Sanhédrin : 26,57-68
Le couronnement d'épines : 27,27-31

Évangile de Jean :

Les premiers disciples : 1,35-51
Les noces de Cana : 2,1-11
Les vendeurs chassés du Temple : 2,13-22
La Samaritaine : 4,15-42
La femme adultère : 8,1-11
Guérison de l'aveugle-né : 9,1-41
Résurrection de Lazare : 11,1-44
L'onction de Béthanie : 12,1-8
Le lavement des pieds : 13,1-15
Jésus devant Pilate : 18,28-40 et 19,1-16
Marie au pied de la croix : 19,25-27
Le tombeau vide : 20,1-10
L'apparition de Jésus à Marie de Magdala : 20,11-18
Apparition aux disciples : 20,19-29
Apparition au bord du lac de Tibériade : 21

Références

(par ordre alphabétique des auteurs)

- P. Henri Caffarel : 100 lettres sur la prière ; Lettre n°6
- Catéchisme de l'Église Catholique – Copyright © Libreria Editrice Vaticana, 04/11/2003
- Martine Cousin, *Enseignement sur l'oraison* – Retraite au Foyer de Charité de Roquefort-les-Pins, novembre 2024
- « Chrétiens Aujourd'hui », méditation sur les noces de Cana, site : <https://www.chretiensaujourd'hui.com/decouvrir-la-bible/textes-les-plus-connus/lesnocesde-cana/>
- Frédéric Élie : *Ébauche d'une théorie sur le rapport entre l'esprit et le réel : « théorie ONE » (Objectivité, Négligeabilité, Émergence)* - site <http://fred.elie.free.fr>, 12 février 2011, édité en octobre 2015, version mai 2019
- Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, et autres textes de la Bible. PARTIE 7 : Les différences et leur droit, la neutralité, l'objectivité, la liberté, les limites* - Site <http://fred.elie.free.fr> , 7 septembre 2024
- Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, et autres textes de la Bible, PARTIE 1, point 2-11* – site <http://fred.elie.free.fr> , 26 juin 2023
- Équipes Notre-Dame : *Le Père Henri Caffarel – Fondateur, De l'amour humain, chemin vers Dieu... au mariage chrétien, cheminement avec Dieu !* <https://equipes-notre-dame.com/le-pere-caffarelfondateur/>
- Équipes Notre-Dame, Lettre n°243 : *Tous vulnérables ?* - END, octobre-novembre 2021
- Pascal Ide : *Des ressources pour guérir, comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies : hypnose ericksonienne, EMDR, cohérence cardiaque, EFT, Tipi, CNV, kaizen.* Desclée de Brouwer, 2012
- P. Didier Rocca : *Fortifier son couple avec Saint Luc* – Équipes Notre-Dame, juillet 2024