



Prrière du Christ au Mont des Oliviers, Le Greco, circa 1600.

## Exhortation à l'oraison fervente

Abbé Louis Baudon de Mony, FSSP

*Cher lecteur,*

*Comme il est louable que tu te poses des questions sur l'oraison !  
Comme c'est heureux ! Cela ne veut-il pas dire que le Bon Dieu t'y appelle ?  
Sûrement ! Si tu te poses des questions c'est que déjà tu en sais quelque  
chose, tu l'as déjà pratiquée mais peut être l'as tu abandonnée...  
car tu y as trouvé plus de difficultés que de facilités et que le courage  
du début a fait place au découragement... Je me trompe ?*

**M**ais avant de parler d'oraison, il nous faut avoir en tête et solidement ancré en nous que la vie chrétienne est une vie nouvelle, par opposition à une vie ancienne, celle du péché – par le baptême nous sommes morts au péché, dit saint Paul – ; que la logique de l'Évangile est à l'opposé de celle du

monde ; enfin, que cette vie chrétienne est une conversion à reprendre tous les jours. Tous les jours nous devons nous détourner des créatures et nous tourner vers le créateur. C'est une conversion à cent quatre-vingt degrés. Nous sommes, par nature – nature blessée par le péché originel – mal orientés et il faudra qu-

tidienement nous réorienter... Or nous constatons que la prière est souvent un combat, que les difficultés abondent et que nous avons bien du mal à y être fidèle. Cela ne voudrait pas donc dire que la prière fait partie de cette réorientation ? Sûrement. En effet, la pente vers laquelle notre nature humaine incline est celle de l'incompréhension de la nécessité de la prière et de sa non-pratique.

## Absolue nécessité de la prière

**L'**oraison est une des formes de prière. Or la prière est une nécessité absolue dans la vie chrétienne. Par le baptême, nous sommes configurés au Christ, incorporés à lui, il devient donc notre modèle, qui nous invite à vivre sa propre vie, à vivre de sa vie, à reproduire en nous sa vie. Et la vie de Jésus est une vie de prière : il a prié son Père, il s'est retiré au désert pour cela, tout l'Évangile nous montre que Jésus, par la prière, entretenait l'intimité avec son Père. Pourquoi ? Parce que Jésus était sur terre pour faire la volonté de son Père (*ecce venio ut faciam Deus voluntatem tuam*, Hb10, 9) et pour la faire, il devait être en contact intime et permanent avec lui, comme un employé doit être en contact étroit avec son patron pour faire le travail demandé si l'on me permet cette comparaison.

Nous aurions tort de penser que la vie de Jésus est d'abord active plutôt que contemplative. Que Jésus aurait passé son temps à faire le bien autour de lui et donc qu'il aurait ainsi fondé

la première œuvre de bienfaisance de l'humanité, la première ONG. Le pape François s'est d'ailleurs insurgé plusieurs fois contre ce travestissement possible de l'Église, en particulier dans son sermon aux cardinaux après le conclave. Non, Jésus est venu faire la volonté de son Père et pour ce faire, Jésus a prié. N'a-t-il pas d'abord été trente ans caché, avant de commencer sa vie publique ?

## Qu'est-ce que l'oraison ?

**L'**oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent, seul à seul, avec ce Dieu dont on se sent aimé, dit Sainte Thérèse d'Avila.

L'oraison mentale est donc un rendez-vous ! Et pas n'importe lequel, mais un rendez-vous amoureux ! Et comme tout rendez-vous il suppose : une personne, un motif, un temps (heure, durée, fréquence) et un lieu ! Voyons cela plus en détails.

♦ **La personne** : Notre Seigneur Jésus-Christ, le Verbe de Dieu, Dieu fait homme, celui sur la poitrine duquel saint Jean a posé sa tête lors de la Cène, celui qui fut transfiguré sur le Thabor devant Pierre, Jacques et Jean. Pour le retrouver et le connaître, il suffit de lire amoureuxment les quatre Évangiles.



- ◆ **Le motif** : connaître Notre Seigneur et l'aimer, l'adorer, le louer, lui demander des grâces demander pardon, rendre grâce et encore... l'écouter ! Passer du temps avec lui.
- ◆ **Le temps (heure)** : à chacun de voir dans son agenda l'heure qui lui convient. L'expérience des saints et des siècles montre que le matin est propice. Par chance pour nous, lui est toujours disponible ! Toujours prêt à nous accueillir. D'ailleurs, il nous attend toujours.
- ◆ **Le temps (durée)** : on commencera par dix minutes puis on allongera pour atteindre une demi heure. À moins que l'on soit carme ou carmélite auquel cas on y passera une heure le matin et une heure le soir.
- ◆ **Le temps (fréquence)**. Comme pour le broissage des dents cette activité pour être profitable aux deux parties (lui et moi), sera quotidienne.
- ◆ **Le lieu** : ma chambre, un oratoire, une église, devant le Saint Sacrement. Un lieu où je ne serai pas dérangé.

L'oraison mentale est donc d'abord et avant tout une rencontre avec une personne. Et cette personne est un ami. Toute amitié doit être entretenue, et cela demande du temps. Avec un ami on aspire à sa présence, on aspire à être en sa présence. Parfois on parle, parfois on écoute, le silence de l'un ou de l'autre ne fait pas peur parce que la présence seule suffit. Être en présence, cela est à la fois très passif (je ne fais rien de particulier) mais aussi très actif (je regarde et j'écoute, je suis avec). Tout cela est-il compliqué ? À la portée d'une

seule élite (les carmes, les moines, les contemplatifs) ? Sûrement pas ! Le paysan d'Ars ne disait-il pas au saint curé : *“Je l'avise et il m'avise”* ? L'oraison est donc un cœur à cœur, un échange de regard dans la foi, l'espérance et la charité.

## Vous avez dit objections ?

**C'**est là, cher lecteur, que tu vas m'opposer de nombreuses objections dont deux importantes : j'ai une vie très chargée, j'ai une famille à nourrir, je n'ai donc pas le temps ; et la deuxième c'est que j'ai essayé, c'est trop difficile, les distractions m'assaillent, à quoi bon ?

Disons-le tout de suite et aussi clairement que possible : ces objections comme toutes les autres sont des tentations du démon pour nous faire abandonner...

En es-tu convaincu cher lecteur ? Le démon qui vit dans la haine de Dieu et de l'homme – donc de toi cher lecteur ! – ne cherche qu'une seule chose : te détourner de Dieu et ce rendez-vous quotidien que tu as avec ton Seigneur lui est insupportable et il cherchera par tous les moyens à t'en détourner. Comprends-tu ? En es-tu convaincu ? Vas-tu continuer à lui céder ? Vas-tu faire taire en toi ces objections, les rejeter avec force ? Ou vas-tu continuer à écouter ton ennemi, l'ennemi de ton âme qui veut te faire abandonner tes résolutions et t'enlever la paix intérieure ? Es-tu bien conscient aussi que le démon ne te laissera jamais tranquille ? Es-tu conscient que le démon est le prince de ce monde, le menteur et le diviseur ? Quand il te susurre à l'oreille ces objections, il te

ment. Voyons pourquoi et répondons aux objections.

### **“Je n’ai pas le temps”**

N’as-tu jamais entendu cette parole de Jésus : *Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec moi ?* (Mc 14, 37) Dire que l’on n’a pas le temps de consacrer une demi-heure par jour à Jésus dans le silence et la solitude c’est, pardonne-moi cher lecteur, se moquer du monde. En effet, combien de temps passe-t-on devant la télévision et sur internet pour ne citer que ces deux activités chronophages ? Et pour voir quoi... ! Une retraitante me disait récemment en entretien spirituel : “Combien de fois ai-je hésité à aller à la messe en semaine car je me disais que j’avais tant de choses à faire à la maison et pourtant après y avoir été j’ai toujours été surprise de voir combien les choses se faisaient dans le calme et avec une rapidité surprenante.” Ce qui est vrai pour la messe l’est aussi pour l’oraison sachant que d’un point de vue pratique, l’oraison est souvent plus facile à mettre en place que l’assistance à la messe !

Mère Térésa de Calcutta que l’on ne peut soupçonner de n’avoir rien à faire ou de fainéantise disait la chose suivante : *“Dans notre congrégation, nous avons l’adoration une fois par semaine. Nous avons décidé de l’avoir tous les jours. Nous avons beaucoup de travail, certes, mais nous avons tout de même décidé d’avoir l’adoration tous les jours. À partir de ce moment là, j’ai trouvé que notre amour pour Jésus était plus profond, notre*

*amour mutuel plus compréhensif, notre amour des pauvres plus rempli de compassion... [...] Priez et votre service jaillira d’un cœur rempli de Dieu.”* Si nous voulons donner Dieu aux autres et non notre pauvre humanité pécheresse, ne faut-il pas d’abord se remplir de Dieu ou mieux encore être transparent de Dieu ? Comment arriver à cela sans une intimité, une vie avec le Seigneur ?



Jan Vermeer, 1654

Enfin, le dialogue entre Marthe et Jésus est éloquent à ce sujet et clôt définitivement le débat : *Marthe, qui était occupée par maint service, se présenta, disant : “Seigneur, vous n’avez cure que ma sœur me laisse seule faire le service ? Dites-lui donc de m’aider.” Le Seigneur lui répondit : “Marthe, Marthe, vous vous inquiétez et vous agitez pour beaucoup de choses ! Or il n’est besoin que de peu de choses ou d’une seule. Marie en effet a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.”* (Lc 10, 39-42)

### **“C’est trop difficile”**

Quant à la deuxième objection, celle de la difficulté à faire oraison, je l’attendais et je me réjouis que tu me la fasses car elle

montre que tu n'es pas trop aveugle sur toi-même ! Cette objection est magnifique car elle nous montre ce que nous sommes devant notre Dieu invisible et caché : des nuls, incapables de le saisir, d'être attentifs à lui ! Voilà une humiliation qui fait du bien à notre orgueil ! Nous découvrons avec plus ou moins de frayeur que nous sommes incapables de ne pas avoir de distractions, de faire le silence dans notre imagination et que les bâillements, voire l'endormissement pur et simple, nous guettent... Nous avons honte de nous-même et Satan va alors en profiter et nous dire : "N'as-tu pas honte devant ton Seigneur ? Comment oses-tu être ainsi devant Dieu ? Ta prière, – qui n'en est pas une ! – ... ne peut lui plaire ! Retourne à tes activités et fais les bien ! Ce sera plus utile à ton salut !"

La prière, comme toute activité ardue, demande du temps et de la persévérance. On ne devient pas chirurgien en quinze jours, ni un Karajan en un mois, pas plus que champion du monde de ski en trois semaines ! Toute activité se pratique avec assiduité et avec méthode sous le regard d'un guide. Et concernant les bâillements ou l'endormissement, sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus nous rappelle qu'un enfant qui dort n'est pas moins aimé par ses parents que lorsqu'il est éveillé. Que cette évidence ne soit pas un prétexte pour venir à l'oraison précisément à l'heure de la sieste... Quant au silence intérieur, là encore c'est petit à petit qu'il va nous envahir à mesure que la Parole de Dieu va nous nourrir toujours plus et faire taire en nous tout ce qui n'est pas Dieu ou de Dieu. Finalement, toutes ces impuis-

sances ne sont-elles pas la preuve que nous ne sommes que des enfants devant Dieu ? Et il est bon que nous le restions puisque le Royaume de Dieu appartient à ceux qui sont redevenus *comme des petits enfants*. Oui dans la prière nous expérimentons que nous sommes toujours des débutants cherchant Dieu, un Dieu caché qui nous aime jalousement.

Cependant, nous sommes peut-être coupables de tant de sécheresses et de tant d'aridité si nous délaissions volontairement l'alimentation de notre cœur et de notre intelligence car notre foi doit être alimentée, nourrie par la lecture de la Parole de Dieu (la *lectio divina*), par la lecture de l'enseignement de l'Église, la vie des saints. Bref, regardons ce qui entre en nous, ce qui alimente notre intelligence et notre imagination : est-ce cela ou est-ce le "vingt heures" de TF1, les nouvelles plus ou moins *people* sur internet ? Oui, nous sommes responsables de ce que nous mangeons, au propre comme au figuré ! Alors allons toujours à l'oraison avec l'Imitation de Jésus-Christ ou les Évangiles en guise de filet contre les distractions...

Ces objections étant balayées, revenons à notre sujet et répondons à la question pourquoi, pour quoi, pour qui faire oraison ?

### Pour qui faire oraison ?

**N**ous avons déjà commencé plus haut à répondre à la question. En faisant oraison, c'est-à-dire en consacrant entre dix et trente minutes par jour à Dieu dans le silence nous voulons le servir, le louer, l'adorer, passer du temps, être avec lui,

tout simplement comme deux amis qui aiment être ensemble. À vrai dire, si nous ne sommes pas attirés plus que cela à l'oraison, c'est que nous n'avons pas encore assez soif... Soif de cette intimité, soif de Dieu, soif de cette amitié, bref notre cœur n'est pas encore assez "pris", "conquis" c'est comme si deux fiancés n'étaient pas assez épris l'un de l'autre pour vouloir se marier. Dommage...! Mais, cher lecteur, tu ne pourras être épris que si tu fais cette rencontre que ton directeur spirituel te dit de mettre en place depuis longtemps ! Pratique, consomme, et tu verras ! Avance en eaux profondes, ne reste pas au bord du rivage comme un bébé qui ne lâche pas le bord de la piscine !

Alors que va-t-on chercher à l'oraison ? Au risque de te décevoir, ou peut-être sera-ce une révélation pour toi, on ne va RIEN chercher à l'oraison ! Va-t-on voir un ami *pour* quelque affaire, demande ou que sais-je ? Ce serait bien vénal... La seule présence de l'ami n'est-elle pas suffisante et comblante ? Veux-tu bien laisser tranquille le Bon Dieu et seulement lui offrir ta présence **gratuite** et donc **silencieuse** ? Ah parlons-en de la gratuité à l'heure du tout économique et monétaire pour ne pas dire financier ! Nous ne savons plus ce que c'est ! Je te vois perturbé, cher lecteur, alors j'en viens à ce que l'on va chercher à l'oraison : c'est le cœur à cœur, l'amour, l'échange de regard, et ainsi la connaissance infuse de Dieu. Évidemment la fréquentation de cet ami ne va pas aller sans quelques merveilles mais exigeantes conséquences chez moi... En effet, les fruits que l'on va

en retirer outre un amour de Dieu toujours plus intense, et une connaissance de Dieu plus grande et intime, vont être de me retrouver dans une relation juste avec Dieu, et étant dans cette relation juste, je vais être dans une relation juste avec les autres et enfin, avec moi-même...

### *Relation juste avec Dieu.*

En effet, quand je donne ce temps gratuit à Dieu, je lui *démontre*, si tu me permets l'expression, qu'il est vraiment le "premier servi" ! Et cela est juste et bon ! Nous venons de Dieu et nous retournons à lui et notre vie n'est qu'un passage d'une rive à l'autre. Je me sais aimé de lui et je l'aime en retour. Mon bien aimé est à moi et je suis à lui. Personne ne peut me le ravir. Oui, à l'oraison, j'ai Jésus pour moi ! Et je suis à lui ! Il me montre, par ma sécheresse et les difficultés (c'est l'objection n°2), qui je suis (un misérable aimé) et qui il est... en fait, sa grandeur et ma petitesse, mon impuissance et sa toute-puissance, bref l'immense fossé qui me sépare de lui et, puisqu'il vient à moi, son infinie miséricorde ! *Il a jeté ses yeux sur son humble servante...*

### *Relation juste avec les autres.*

Les autres vont être vus par moi avec les yeux de Dieu, c'est-à-dire comme Dieu les voit car Dieu a changé mon cœur... et mon regard ! Je vois l'autre au-delà de son humanité pécheresse, misérable et surtout souvent si pénible, pour voir Dieu en l'autre et voir l'autre comme un intermédiaire entre Dieu et moi, en somme, je vois Dieu qui me dit quelque chose à



travers cette personne. Les autres sont vus non plus comme des **obstacles** pour aller vers Dieu mais comme les **instruments** que Dieu met sur ma route pour aller vers lui. Ces personnes sont donc dans le plan de Dieu en vue de ma sanctification. Elles sont donc nécessaires à mon salut, Dieu me les donne. Quelle révolution copernicienne dans le regard porté sur les autres en commençant par mon prochain !

### *Relation juste avec moi-même.*

Nous avons commencé à le dire ci-dessus. Je découvre la grandeur de Dieu et ma bassesse, mais puisqu'il daigne s'abaisser à moi, quelle grandeur est la mienne ! Je découvre ce que cela veut dire de grandeur et de dignité que la filiation divine par le baptême. Dieu daigne faire sa demeure en ma misère...et ainsi m'élever au-dessus des anges ! Il veut *faire en nous sa demeure* et nous dit, dans l'Évangile, comment *demeurer en lui* (Jn 15). Qu'attendons-nous pour le comprendre et le vivre vraiment ? Pourquoi ne pas prendre enfin au sérieux l'Évangile qui nous invite de manière si évidente à l'intimité avec Dieu ?

J'ajouterais pour terminer que ces deux dernières relations, ne sont possibles que si la relation à Dieu est juste, ce qui veut dire le spi (relation à Dieu) avant le psy (rela-

tions aux autres et à soi même)... le psy pouvant tourner en rond... jamais le spi !

### *Justitia et pax osculatæ sunt*

**L'**autre fruit qui en découle c'est la paix ! Et c'est parfaitement logique, puisqu'étant dans la justesse des relations, je ne peux qu'être en paix, avec Dieu, avec les autres et avec moi-même et comprendre au plus profond cette parole de saint Paul (Rm 8, 35) : *Qui nous séparera de l'amour du Christ ?* Rien ni personne. Enfin, je serai capable de distinguer le profond du superficiel : la paix restera profonde même si la surface est parfois agitée par les contrariétés, mais celles-ci ne seront plus considérées comme des obstacles pour aller à Dieu et surtout on sait qu'au fond... tout va bien !

On comprend alors que les fruits de l'oraison sont vraiment immenses. Quel changement dans ces trois relations ! On peut dire que c'est toute la vie qui est transformée. Dieu a opéré à mon insu, comme un chirurgien qui opère sous anesthésie ! J'étais venu lui faire une petite visite en toute amitié et il m'a sauvé ! Une fois de plus est prouvé que la vie chrétienne c'est jouer à qui perd gagne... Veux-tu jouer ?

Allons, cessons de discourir plus avant et allons à l'oraison et tenons-nous y ! ■

### *Pour aller plus loin*

- ◆ S'abonner à la revue *Oraison* du Centre Saint Jean de la Croix  
<http://www.paroisseeetfamille.com/Principal/page.php?idpage=4>
- ◆ Pierre Descouvemont, *Guide des chemins de la prière*, Éditions du Cerf, 224 pages, 18 €.