

QUE FAIRE FACE AUX DIFFICULTES DE L'ORAISON ?

12 mars 2024, Eglise Notre Dame souveraine du Monde, Sète

Intervenant : Jean-Paul MYARD

SOURCES DE REFERENCE

Pour cette présentation, je me suis appuyé sur des textes de :

- Sainte Thérèse d'Avila
- Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus
- Blaise Pascal,

ainsi que sur :

Les évangiles – Le psaume 33

Introduction

Nous avons vu la dernière fois comment faire oraison :

- entrer avec Dieu dans une relation d'amour réciproque s'appuyant sur la foi en sa présence en nous et sur la reconnaissance de notre petitesse
- nous engager dans cet amour en mobilisant les trois parties de notre être (physique, intellectuelle et spirituelle) par le recours à

divers moyens pratiques, à la connaissance des évangiles et avec l'aide de Marie, des saints et des anges

– transposer les effets de cette démarche dans toute la vie quotidienne par l'amour du prochain, la pratique des vertus et le détachement de tout ce qui pourrait nous éloigner du Seigneur.

Tout ceci ne va pas sans difficultés. Nous allons maintenant exposer lesquelles et surtout comment les surmonter pour pour continuer d'avancer, sur le chemin d'oraison, à la rencontre du Dieu vivant.

Les difficultés de l'oraison et comment les surmonter

Nous pouvons repérer 3 sortes de difficultés :

- difficultés à se décider à pratiquer
- difficultés au cours de l'oraison
- difficultés dues aux effets de l'oraison

LES DIFFICULTÉS À SE DÉCIDER À PRATIQUER

Le sentiment d'incapacité

On peut trouver, par exemple, que l'oraison est un exercice trop abstrait ou trop compliqué pour nous. Souvenons nous pourtant que sainte Thérèse d'Avila la présente comme une pratique utile aux esprits qui ne trouvent pas leur compte dans l'étude et préfèrent la simplicité du cœur : « *pour arriver à ce qu'il y a de plus élevé dans la vie spirituelle, je me verrai forcée, comme je le disais plus haut, de parler d'une foule de choses très connues : il n'en peut être autrement avec un esprit aussi inculte que le mien* » (*Livre des Demeures*, I,2).

Le sentiment d'indignité

Le sentiment d'indignité résulte de la conscience de notre état de pécheur qui nous semble incompatible avec l'intimité divine. Il se résout par la confiance en la miséricorde de Dieu, qui, pour nous attirer à lui, nous prend d'abord tels que nous sommes. Le sacrement de réconciliation peut être aussi d'un grand secours.

La priorisation de la « chair », du monde ou des aspects purement matériels

Pour aller à la rencontre du Seigneur dans l'oraison, nous devons nous détacher de ce qui nous retient loin de lui. Sans en venir à une austérité excessive, nous devrons accepter cet effort d'ordonner davantage notre vie selon les commandements, la pratique des vertus, l'apaisement des attrait charnels ou matériels : « *Celui qui reçoit mes commandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime* » (Jean 14,21).

La crainte de s'engager

Il arrive, bien à tors, que l'oraison fasse peur par l'anticipation des exigences, des épreuves auxquelles elle serait censée exposer celle ou ceux qui s'y livrent.

S'il est vrai que l'oraison, qui est avant tout le lieu d'une rencontre d'amour, est aussi, dans le temps, un « Chemin de Perfection » (titre d'un ouvrage de Sainte Thérèse d'Avila) parfois éprouvant, rappelons qu'en aucun cas le Seigneur nous expose à ce qu'il ne nous donne pas la capacité de supporter et que c'est toujours dans le but de nous amener à Lui.

Comment remédier à ces difficultés qui nous retiennent de nous engager dans l'oraison.

Pour faire face à ces difficultés, il est bon de commencer par développer l'amour, car « *l'amour parfait bannit la crainte* » (Jean 4:18) et peut s'exprimer par des moyens d'une grande simplicité.

Ainsi une lecture continue des évangiles, juste en prenant le temps de bien assimiler chaque verset, ouvre notre esprit à la connaissance de Dieu et cette connaissance nous porte à l'aimer. La lecture des actes, de l'apocalypse, de l'ancien testament complètent ce bienfait. Une autre source féconde est le Catéchisme de l'Église Catholique. Et, plus largement, les écrits spirituels, les vies de saints ayant une profonde expérience de l'oraison nourrissent l'âme et l'entraînent à aimer Dieu.

La fréquentation des sacrements, les prières spontanées ou apprises, qui nous conviennent sans nous en faire un devoir, les chants religieux ou musiques, les sacramentaux comme les cierges, les visites d'églises sont d'autres moyens à vivre paisiblement pour réveiller notre amour de Dieu.

L'action bienveillante envers notre entourage, spécialement les plus démunis, nous détachant de notre petite personne, aide à

nous ouvrir aux autres et à les aimer pour l'amour de Jésus, selon sa propre parole : « ce que vous avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait » (Matthieu 25,40).

Enfin essayer de nous passer quelque peu de ce qui excède nos besoins, dans le domaine des sens ou de l'avoir, contribue à faire une place à la présence de Dieu dans nos vie.

Nous approchons, sous ces quelques suggestions, les thèmes évangéliques cités à l'entrée en Carême pour justement nous disposer à mieux suivre le Christ et, en lui, aimer le Père : la prière, l'aumône (au sens large de service du prochain) et le jeûne (compris comme une forme générale de détachement). La pratique de ces trois éveillera en nous l'amour de Dieu nécessaire pour choisir l'oraison.

LES DIFFICULTES EN COURS D'ORAISON

Le manque de foi

Nous avons vu que l'entrée en oraison repose en premier sur un acte de foi en la présence aimante de Jésus près de nous, en nous. Alors que faire si, plus ou moins complètement, nous ne parvenons pas – ou plus – à y croire ?

Voici une réponse de Jésus lui-même, celle qu'il fait au père de l'épileptique, lorsqu'il lui dit :

« ...si tu peux quelque chose, viens à notre secours, par compassion envers nous ! »

Jésus lui déclara : « Pourquoi dire : "Si tu peux"... ? Tout est possible pour celui qui croit. »

Aussitôt le père de l'enfant s'écria : « Je crois ! Viens au secours de mon manque de foi ! »

Jésus vit que la foule s'attroupa ; il menaça l'esprit impur, en lui disant : « Esprit qui rends muet et sourd, je te l'ordonne, sors de cet enfant et n'y rentre plus jamais ! »

Ayant poussé des cris et provoqué des convulsions, l'esprit sortit. L'enfant devint comme un cadavre, de sorte que tout le monde disait : « Il est mort. »

Mais Jésus, lui saisissant la main, le releva, et il se mit debout (Marc 9, 22-27).

On voit ici qu'à défaut d'une foi solide, l'humilité du père de l'épileptique obtient la guérison de son fils : « *Viens au secours*

de mon manque de foi ! » sonne comme le douloureux appel de celui qui ne parvient pas à croire suffisamment mais reconnaît cette faiblesse devant Jésus et lui demande son aide. Et Jésus, riche en miséricorde, a pitié d'un cœur brisé :

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

Il est proche du cœur brisé, il sauve l'esprit abattu » (psaume 33, 18-19).

On peut donc dire que, si la prière repose sur la foi, l'humilité devant Dieu obtient tout. Elle paraît ici comme l'expression d'une foi obscurcie, à laquelle s'ajoute la reconnaissance de ses propres limites. Or rappelons que cette « connaissance de soi », cette « considération » de notre petitesse devant Dieu est aussi nécessaire à l'oraison que la prière elle-même. On peut dire qu'elle anticipe la rencontre avec Lui autant qu'elle touche son cœur miséricordieux.

Cependant, si l'on en croit Blaise Pascal (dans son célèbre « Pari »), ce « manque de foi » serait dû à un intérêt trop exclusif pour les plaisirs ou les questions matérielles – ce qu'il appelle les

« passions ». Aussi recommande-t-il de faire effort pour s'en écarter :

« J'aurais bientôt quitté ces plaisirs, dites-vous, si j'avais la foi. Et moi, je vous dis que vous auriez bientôt la foi, si vous aviez quitté ces plaisirs. [...] Travaillez donc à vous convaincre, non pas par l'augmentation des preuves de Dieu, mais par la diminution de vos passions ».

Heureusement pour notre pauvre volonté humaine, cette démarche volontariste du philosophe n'est pas incompatible avec l'humble demande de secours auprès de Dieu, si l'on veut suivre la « petite voie » d'une Sainte Thérèse de Lisieux comparant une de ses novices à un petit enfant :

« consentez à être ce petit enfant ; par la pratique de toutes les vertus, levez toujours votre petit pied pour gravir l'escalier de la sainteté. Vous n'arriverez même pas à monter la première marche, mais le bon Dieu ne demande de vous que la bonne volonté. Du haut de cet escalier, il vous regarde avec amour. Bientôt, vaincu par vos efforts inutiles, il descendra lui-même, et,

vous prenant dans ses bras, vous emportera pour toujours dans son Royaume où vous ne le quitterez plus » (CRM 84-85)

Sainte Thérèse de Lisieux partage d'ailleurs elle-même l'obscurité vécue par ceux qui ne peuvent croire, dans une profonde nuit de la foi, où elle accepte de les accompagner et de les secourir:

« Aux jours si joyeux du temps pascal, Jésus m'a fait sentir qu'il y a véritablement des âmes qui n'ont pas la foi, qui par l'abus des grâces perdent ce précieux trésor, source des seules joies pures et véritables. Il permit que mon âme fut envahie par les plus épaisses ténèbres et que la pensée du Ciel, si douce pour moi, ne soit plus qu'un sujet de combat et de tourment... Cette épreuve ne devait pas durer quelques jours, quelques semaines, elle devait ne s'éteindre qu'à l'heure marquée par le Bon Dieu et... cette heure n'est pas encore venue...[...]

Mais Seigneur, votre enfant l'a comprise votre divine lumière, elle vous demande pardon pour ses frères, elle accepte de manger aussi longtemps que vous le voudrez le pain de la douleur (Ps 127,2) et ne veut point se lever de cette table remplie d'amertume où mangent les pauvres pécheurs avant le jour que

vous avez marqué... Mais aussi, ne peut-elle pas dire en son nom, au nom de ses frères : "Ayez pitié de nous Seigneur, car nous sommes de pauvres pécheurs !" ... (Mt 9,10-11 Lc 18,13)

Oh ! Seigneur, renvoyez-nous justifiés... Que tous ceux qui ne sont point éclairés du lumineux flambeau de la Foi le voient luire enfin... ô Jésus, s'il faut que la table souillée par eux soit purifiée par une âme qui vous aime, je veux bien y manger seule le pain de l'épreuve jusqu'à ce qu'il vous plaise de m'introduire dans votre lumineux royaume ».

Alors, si nous venons à manquer de foi, pensons bien-sûr à rejeter, autant que nous le pouvons, les tendances qui nous en éloignent mais souvenons nous aussi que nous avons besoin de l'aide de Dieu. Dès lors, pourquoi ne pas nous en remettre à une avocate telle que Sainte Thérèse de Lisieux, qu'il semble avoir mystérieusement associé à cette privation de foi, pour mieux l'accorder, par son intercession, à celles ou ceux qui ne l'ont pas.

Le manque de concentration, ou les distractions

Qui n'a pas éprouvé des « distractions » en s'essayant à l'oraison ?

Dès que nous voulons nous tourner vers le Seigneur, voici que toutes sortes de pensées se présentent et nous en éloignent.

Il semble que notre esprit profite de ce moment de silence pour poursuivre de plus belle le cours de ses pensées. En ce cas, essayons déjà de lui laisser le temps de se calmer en revenant régulièrement à notre mise en présence de Dieu, en lui disant par exemple quelque chose comme : « Seigneur je crois que tu es là et que tu entends ma prière. Je te consacre ce temps, aide moi à demeurer près de toi, à te confier ce qui me tient à cœur, à te dire mon amour. Pour cela je veux penser à toi mais mon esprit vagabonde. Aussi, je t'en prie, aide-moi à sortir de ma distraction.... ».

Nous pouvons aussi nous appuyer sur une lecture d'évangile ou d'un bon ouvrage spirituel et revenir à l'oraison lorsque nous en sommes « imprégnés », autant de fois que nécessaire.

Ecouteons ce qu'en dit Sainte Thérèse d'Avila :

« Je crois maintenant que le Seigneur n'a pas voulu que je trouve quelqu'un pour me guider car il m'eût été, ce me semble, impossible de persévéérer pendant les dix-huit années que

durèrent cette épreuve et ces grandes sécheresses, à cause de mon incapacité à réfléchir. Pendant ces années là, si ce n'est après la communion, jamais je n'ai osé commencer à faire oraison sans un livre...Le livre y remédiait, il me tenait compagnie, ou, tel un bouclier, il recevait les coups fréquents de mes pensées. La sécheresse ne m'était pas habituelle, sauf lorsque je n'avais pas de livre ; alors mon âme se dissipait immédiatement ; tandis qu'avec la lecture, je recueillais bientôt les pensées égarées et je menais mon âme comme par flatterie. Souvent même il me suffisait d'avoir un livre. Il est des fois où je lisais peu, des fois où je lisais beaucoup, selon la grâce que le Seigneur me faisait (Vie 4,9). »

Nous constaterons aussi assez souvent que ces efforts ne produiront leur effet complet qu'au bout d'un temps suffisant pour l'apaisement de nos facultés, d'où la recommandation de persévérer au moins une demi-heure. En effet, celles et ceux qui l'ont fait ont pu noter que les pensées ont alors tendance à se stabiliser, favorisant ainsi la disponibilité mentale utile à la rencontre avec le Seigneur.

En revanche il est contre-productif d'essayer de s'opposer directement au flot de nos pensées, ce serait vouloir tuer des moustiques avec un fusil !

Enfin, quoi qu'il en soit, rappelons-nous constamment que la foi nous maintient en relation avec le Seigneur de façon certaine, même si, en même temps, l'imagination mène un train d'enfer irrésistible au niveau de la perception, donnant l'impression d'une oraison désastreuse. Sachons que ce n'est pas le cas : tant que notre volonté n'adhère pas à la distraction, l'oraison se poursuit.

L'agitation mentale... même lorsque notre esprit est fixé en Dieu !

Alors même que nous avons l'impression de demeurer en présence du Seigneur, pour ainsi dire comme « aimantés » d'esprit et de cœur, il arrive qu'une autre partie de notre esprit soit traversée de pensées sans suite, créant une sorte de bruit de fond plus ou moins intense.

Selon sainte Thérèse d'Avila, ceci ne doit pas nous inquiéter :

« Lors donc que la volonté se trouve dans cette tranquillité et dans cette quiétude, elle ne doit non plus faire de cas de l'entendement ou de la pensée ou de l'imagination, car je ne sais

lequel de ces trois noms est le plus propre, qu'elle ferait d'un fou et d'un insensé, parce qu'elle ne pourrait s'amuser à le vouloir tirer par force après elle sans se détourner et l'inquiéter »
(Chemin de Perfection 31,6).

L'impression que rien ne se passe

Cette difficulté peut se présenter à plusieurs stades de la pratique de l'oraison.

Dans les premiers temps, l'oraison s'assortit souvent d'impressions spirituelles sensibles et heureuses, qui semblent manifester la présence de Dieu (par exemple perception d'une lumière intérieure, sentiment d'immensité, vives représentations spontanées du Christ, de Marie ou de Saints dans l'imaginaire ...)

Seulement il arrive qu'après quelques temps ces manifestations disparaissent, avec l'habitude de se mettre en présence de Dieu.

C'est donc le signe d'une maturation de l'oraison, dont le but est l'amour de Dieu pour Lui-même et en aucun cas la recherche de sensations.

Cette apparente sécheresse des sens est due à l'imperceptibilité de Dieu qui, de fait, n'est pas accessible au sens. Cet état

d'obscurité est l'occasion de développer notre persévérance, notre patience, et de trouver les moyens adaptés à notre tempérament pour tenir bon dans notre recherche d'intimité avec le Seigneur. En effet, c'est progressivement « en esprit » que nous pourront vivre cette union, comme l'exprime Jésus à la Samaritaine : *« l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. »*

Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer » (Jean 4, 23-24).

En attendant, nous devrons nous contenter de demeurer en présence de Dieu dans la foi,

- en nous y aidant par les moyens propres à fixer notre attention et à manifester notre amour (gestes, lectures, prières orales, chants, icônes... etc... cités plus haut)
- ou, le cas échéant, en laissant s'installer en nous un paisible silence, s'il est vécu avec bonheur comme une marque de cette relation proche avec le Seigneur

Toutefois, en ce dernier cas, l'aide d'un accompagnateur spirituel expérimenté est vivement conseillée pour discerner l'attitude à tenir (nous y reviendrons dans le prochain enseignement sur « Le Chemin de Sainteté »).

DIFFICULTÉS DUES AUX EFFETS DE L'ORAISON

Paradoxalement, certains effets de l'oraision peuvent paraître déroutants. Ils sont souvent un signe de progression et ne nuisent en rien à ses immenses bienfaits

Révélation personnelle de nos défauts et péchés

Mis en présence de Dieu qui est toute pureté, nous nous sentons « mis à nu », un peu comme Adam et Eve après la chute. Nous découvrons en nous des résistances, des travers, que nous n'avions pas remarqués jusque là.

Cette perception appelle notre humilité devant Dieu et nous ouvre des chemins de guérison. Elle est le vif aspect de la « connaissance de soi » dont nous avons vu qu'elle est nécessaire pour entrer pleinement dans une relation sincère avec Jésus. Elle prélude un chemin de purification jamais complètement achevé en cette vie mais qu'il convient de prendre résolument pour

avancer vers Celui que nous aimons et, bien sûr, avec son secours, sans lequel nous ne pourrions faire de progrès solides. Ainsi nous *construirons notre maison sur le roc et résisterons aux tempêtes* (cf *Matthieu 7, 24-25*).

Les « nuits »

Dieu est « éblouissant » pour les pécheurs que nous sommes. Ainsi, lors de la transfiguration, « *ses vêtements devinrent resplendissants, d'une blancheur telle que personne sur terre ne peut obtenir une blancheur pareille* » (*Marc 9-3*).

A un stade relativement avancé de l'oraison, nous approcher davantage de cette lumière spirituelle est de fait aveuglant, d'où le passage par les nuits.

- Ainsi de la nuit de la chair, qui se traduit par un dégoût général de tout ce qui n'est pas Dieu, lequel paraît en même temps s'éloigner
- Ou plus profondément de la nuit de l'esprit, où tout semble perdu, même la foi, comme évoqué plus haut pour Sainte Thérèse de Lisieux

La grâce de Dieu est heureusement présente dans ces épreuves, qui signent un profond attachement à Lui pour celles ou ceux qui les traversent.

Là encore, l'aide d'un accompagnateur spirituel expérimenté sera nécessaire pour les guider et soutenir dans ces épreuves de la foi, qui préparent à une union toujours plus grande.

Les manifestations extraordinaires

Rarement, quelques événements peuvent survenir pendant l'oraison : par exemple perte de la notion du temps, vision imaginaire saisissante, impression d'entendre une parole...

Ce ne sont peut-être pas des difficultés en-soi ; c'est plus souvent l'explication ou l'interprétation qui en sont délicates et, là encore, appellent un accompagnement solide.

Les situations providentielles et les épreuves

Certaines circonstances qui ne semblent s'expliquer que par la main de Dieu, qu'elles soient positives, comme une prière exaucée au delà des espérances, ou éprouvantes parfois, sont marquées du sceau de la providence divine. Ainsi Dieu veut, dans

ces occasions, nous aider à nous rapprocher de Lui ou à davantage faire sa volonté.

Ne laissons pas « passer » ces événements mais tâchons de lire l'intention de Dieu en nous faisant aider autant que possible par un accompagnateur averti.

CONLUSION

En nous approchant du Christ par l'oraison, nous entrons dans une aventure aux multiples facettes, pour notre plus grand bien et, par attraction, pour le bien de celles et ceux qui nous entourent, de l'Eglise, du monde.

En effet, comme l'exprime si bien sainte Thérèse de Lisieux : « *Je sens que plus le feu de l'amour embrasera mon cœur, plus je dirai : "Attirez-moi", plus aussi les âmes qui s'approcheront de moi (pauvre petit débris de fer inutile, si je m'éloignais du brasier divin), plus ces âmes courront avec vitesse à l'odeur des parfums de leur Bien-Aimé, car une âme embrasée d'amour ne peut rester inactive* » (*Ms. autobiographique C, 35 r° [OC, Cerf DDB 1996, p. 283]*).

Alors quoi qu'il advienne, nous sommes sur la bonne route en allant à la rencontre du Seigneur : il ne peut nous tromper et ce qui nous paraît difficile est peu de choses au regard de la joie de demeurer près de Lui, dans l'oraison bien sûr, mais aussi dans toute la vie et au-delà.

Soyons certains que nous sommes toujours récompensé de nos peines. Le Christ Lui-même nous rassure : « *Est-ce que l'on ne vend pas cinq moineaux pour deux sous ? Or pas un seul n'est oublié au regard de Dieu.*

À plus forte raison les cheveux de votre tête sont tous comptés. Soyez sans crainte : vous valez plus qu'une multitude de moineaux » (Luc 12, 6-7).

Confions nous donc à Jésus et croyons en sa parole :

« *Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos* » (Matthieu 11, 29_30).