

## ECOLE d' ORAISON du CARMEL séculier de ST-MALO

### Les DIFFICULTES de L' ORAISON (Y.P. M.)

La prière va nous engager sur un chemin de transformation intérieure par la grâce de Dieu, ce sera un passage de "l'homme ancien" à "l'homme nouveau", comme dit St-Paul (Col 3, 9-10 ; Rm 6, 6 ; Eph 4, 24). Nous allons expérimenter une certaine résistance de notre nature humaine aux appels de l'Esprit-Saint, éprouver ce que veut dire la "purification du coeur" : la lutte contre nos pensées et passions non ordonnées à Dieu.

#### **Les distractions involontaires :**

Nous tournons notre regard vers un Dieu caché, inaccessible à nos cinq sens. Or nous éprouvons combien il est déjà difficile d'être pleinement attentif à une personne que nous voyons pourtant devant nous, difficile de l'écouter en profondeur sans que notre écoute soit parasitée par quelque souvenir ou un désir de réplique. Des pensées et des images nous assaillent, remontant à la surface de notre mémoire, s'imposant à notre imagination.

--Un premier conseil pour être moins gêné par ces distractions est de bien préparer notre prière, en établissant en nous un climat de paix : par exemple éviter de regarder à la télévision, dans le temps qui précède l'oraison, un film aux images émotionnellement trop fortes, voire violentes. Thomas d'Aquin nous dit que nous ne devons pas nous étonner d'avoir à subir, par cette "porte" qu'est notre imagination, les assauts de l'esprit du mal qui veut nous convaincre que nous sommes indignes de prier et demeurer devant Dieu. Thérèse de Lisieux a dû rassurer sa soeur Céline qui avait été troublée par les images qu'elle avait vues à l'Exposition universelle à Paris. Céline lui dit : *"Paris n'est pas fait pour guérir les scrupuleux...J' en avais tant dans ma pauvre tête que je ne sais le débrouiller...Comment veux-tu que je fasse la Ste communion ?"* Thérèse lui dit qu'elle est tombée dans le piège de l'esprit mauvais : lui faire croire à son indignité : *"Tu n'as pas fait l'ombre du mal, je sais si bien ce que sont ces sortes de tentations que je puis te l'assurer sans crainte...Il faut que le démon soit bien fin pour tromper ainsi une âme...Mais ne sais-tu pas que c'est là le but de ses désirs. Il sait bien, le perfide qu'il ne peut faire pécher une âme qui voudrait être toute à Jésus, aussi n'essaye-t-il que de le lui faire croire."*

--Un second conseil est de gérer avec douceur et souplesse les tensions inévitables remontant de nos soucis du moment ou de notre caractère, sans vouloir les chasser de force, ce qui aurait un effet inverse à la paix désirée, mais au contraire présenter paisiblement au Seigneur ces soucis et ces traits de caractère qui nous font souffrir. Thérèse de Lisieux nous invite à ruser avec nos distractions : à la chapelle du Carmel, elle était gênée profondément par une consoeur qui faisait un petit bruit désagréable: elle comprit que plutôt que de se tendre en résistant, elle pouvait intégrer ce bruit dans sa prière en l'accueillant comme providentielle pour s'offrir, prier pour cette soeur, et en faire l'objet d'une action de grâces. Aujourd'hui, on dirait qu'il est possible de "surfer" en pleine conscience sur nos sensations en les réorientant vers le Seigneur, source du sensible.

#### **L'acédie**

C'est une tristesse, une lassitude, une perte de ferveur, une langueur de l'esprit, un manque de goût ou d'entrain pour la vie spirituelle, une sorte de maladie de l'âme qui provient d'une infidélité de la personne à Dieu et à ses engagements dans la vie chrétienne (prière, et vie sacramentelle eucharistie, réconciliation). Elle peut toucher les moines autant que les laïcs. Elle n'est pas à confondre avec la nuit spirituelle qui est une épreuve envoyée par Dieu afin de purifier une âme en cours de croissance vers l'union d'amour avec Dieu. Mais les symptômes sont parfois les mêmes : une aridité, une sécheresse, voire une "ténèbre" pendant la prière. Pensons à Mère Thérésa de Calcutta. Les distinguer requiert un discernement prudent à partir du comportement des personnes concernées : celle qui est

en acédie entrera souvent dans un relâchement moral, une stérilité, et elle abandonnera la vie d'oraison ; celle qui est fidèle à Dieu traversera sa nuit et produira tôt ou tard des fruits évangéliques et apostoliques. Les remèdes seront différents pour la personne en acédie : ce sera trouver un accompagnateur spirituel, revenir à une régularité sacramentelle, retrouver une fidélité à la prière, faire quelques efforts de charité. Toutefois la volonté ne suffit pas, un certain volontarisme pourrait même aggraver l'état spirituel de la personne. Les maîtres spirituels conseillent de nourrir le désir du priant afin de réveiller son désir et de le fortifier pour retrouver une motivation profonde : on aura soin de recourir à la lecture spirituelle, sans papillonner.

Écoutons le conseil d'un moine cistercien, le Père Jérôme de Sept-Fons : à chacun de nous de se préparer *"une cave à liqueurs"* des plus beaux textes qui nous inspirent le plus, une cave dans laquelle nous pourrions puiser pour réveiller notre ferveur et nous convaincre à la fois de la grâce donnée par Dieu et de la légitimité des efforts à conduire sur le chemin de l'oraison et de la sainteté. Autre remède simple, l'invocation courte. *"Commencez toujours, (dit le Père Jérôme dans L'Art d'être disciple), même pour une très courte oraison, par lire des extraits afin de pouvoir facilement vous recueillir... Commencez toujours par lire, lire et relire, pour vous en imprégner... Quand vous êtes recueilli et tranquille, grâce à ces lectures, regardez vers le tabernacle, ou vers votre crucifix ou quelque représentation de notre Seigneur, et répétez lentement une courte prière ou invocation que vous aurez composée vous-même, pour vous et qui exprime votre attitude fondamentale devant Dieu. Ayez vite l'habitude de 4 ou 5 formules d'invocations parmi lesquelles vous choisirez, avec la plus grande liberté..."*

### **Prière et dépression**

À l'époque de Thérèse d'Avila, on parlait de "mélancolie" pour ce qu'on appellerait aujourd'hui "dépression", dont les symptômes sont la baisse du tonus vital, la perte du sens de la vie, le dégoût de vivre. Ce phénomène est très lié aux conditions de vie professionnelle (usure nerveuse, stress) et aux échecs des relations interpersonnelles (divorces, familles désintégrées). Or une vie de prière profonde peut agir comme une véritable "thérapie préventive" existentielle, en redonnant du sens à une vie qui le perd, l'oraison peut devenir un appui pour traverser une période dépressive, sans toutefois remplacer une thérapie médicale quand elle est nécessaire.

### **Prière et nuits spirituelles**

Ici le priant fidèle et généreux se sent abandonné de Dieu ; c'est une impression subjective vécue, permise par Dieu même pour sa croissance objective. Puisque la rencontre et l'union avec Dieu sont de l'ordre de la connaissance amoureuse, ce priant s'éprouvera radicalement purifié dans toutes les dimensions de sa personne qui participent à cette connaissance, c-à-d sa sensibilité, son affectivité, sa mémoire, son intelligence et sa volonté. Dieu saisit, éblouit, envahit de sa présence toute la personnalité de ce priant qui va donc nécessairement "pâtir" de cette disproportion entre le naturel humain et le surnaturel divin. Sa sensibilité ne va plus "résonner" des joies spirituelles qui la nourrissaient auparavant. Il passe du recueillement actif au recueillement passif, parfois sans goût ni sentiment. Il devient incapable de méditer avec saveur, il doit apprendre à durer dans la foi pure, sans consolation affective, dans la désolation et même la dérélition, l'absence ressentie de tout secours divin. Mais la nuit spirituelle ne doit pas être réduite à un trouble psychique. Comme le dit le carme Wilfried Stinissen, *"Il serait absurde de consoler tous ceux qui souffrent d'ennuis psychiques en leur disant qu'ils sont dans la nuit obscure. La nuit est une œuvre de Dieu, qui plonge la personne dans l'obscurité pour l'attirer à des niveaux toujours plus profonds jusqu'à ce qu'elle arrive enfin au centre."* Ce priant est invité à la confiance, à s'abandonner, à se laisser faire par Dieu