

Retraite Carême 2023 - L'oraison, chemin pour vivre notre vocation filiale

La prière est essentielle à la vie chrétienne non seulement parce qu'elle est un lieu de ressourcement, mais plus fondamentalement parce que la relation personnelle avec Dieu exprime notre vocation à devenir fils et fille de Dieu.

Notre Père ne nous demande pas d'abord d'être ses serviteurs, mais ses fils et ses filles adoptifs. En tant que fils et filles, notre joie est de faire la volonté du Père et de partager son intimité. Dans son dessein d'amour créateur, Dieu notre Père nous a choisis pour devenir ses fils et filles adoptifs par Jésus-Christ (Eph 1, 3-14).

La prière, avec sa recherche de communion spirituelle entre le croyant et son Seigneur, apparaît donc comme un lieu où se réalise notre vocation filiale : **avec Jésus, être tourné vers le Père pour recevoir l'Esprit Saint.**

“Venez à l'écart, dans un endroit désert, et reposez-vous un peu.”  
(Mc 6,31)

En accomplissant notre vocation fondamentale, nous trouvons notre paix et notre unité intérieure, un véritable repos pour notre esprit. C'est d'ailleurs l'une des promesses que nous fait Jésus si nous devenons son disciple :

*« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. »* (Mt 11, 28-29)

**Ce critère du repos dans la vie spirituelle est un des éléments**

**qui différencient notre vocation de fils adoptif du Père par rapport à celle du simple serviteur.** Le thème du repos est récurrent dans la Bible et ce repos n'est pas à négliger, à la fois comme but et aussi comme critère pour guider notre vie de prière.

## L'appel biblique au repos

La Bible n'ignore pas le repos comme l'état qui permet la communion avec Dieu, qu'on songe à l'institution du Shabbat : le septième jour le Seigneur se repose de son œuvre et Il invite les hommes à célébrer l'alliance par ce jour du repos.

Dans les évangiles, Jésus s'oppose à une sacralisation excessive du Shabbat, mais il ne milite pas pour sa suppression.

La préservation d'un jour chômé pour la célébration de notre foi a encore un sens aujourd'hui : **le repos volontaire dit que l'homme n'est pas esclave de son travail, que sa dignité ne se réduit pas à son activité.**

Dans d'autres passages de la Bible, le repos de Dieu et en Dieu est même synonyme du salut et de l'espérance du peuple juif, notamment dans le psaume 94 où le Seigneur menace le peuple infidèle « *jamais ils n'entreront dans mon repos* ».

Écoutons le commentaire qu'en fait l'épître aux Hébreux :

*« C'est pourquoi, comme le dit l'Esprit Saint, aujourd'hui, si vous entendez sa voix, n'endurcissez pas vos cœurs comme cela s'est produit dans la Querelle, au jour de la Tentation dans le désert, où vos Pères me tentèrent, me mettant à l'épreuve, alors qu'ils avaient vu mes œuvres pendant 40 ans. »*



*C'est pourquoi j'ai été irrité contre cette génération (...) ; aussi ai-je juré dans ma colère : Non, ils n'entreront pas dans mon repos. »*

*Et plus loin, « Craignons donc que l'un de vous n'estime arriver trop tard, alors qu'en fait, la promesse d'entrer dans son repos reste en vigueur. (...)*

*Nous entrons en effet, nous les croyants, dans un repos, selon qu'il a dit : Aussi ai-je juré dans ma colère :*

*Non, ils n'entreront pas dans mon repos. Les œuvres de Dieu, certes, étaient achevées dès la fondation du monde, puisqu'il a dit quelque part au sujet du septième jour :*

*Et Dieu se reposa le septième jour de toutes ses œuvres. (...) De nouveau Dieu fixe un jour, un aujourd'hui (...).*

*C'est donc qu'un repos, celui du septième jour, est réservé au peuple de Dieu. Car celui qui est entré dans son repos lui aussi se repose de ses œuvres, comme Dieu des siennes. Efforçons-nous donc d'entrer dans ce repos. » (He 3,7 - 4,11).*

**Il s'agit donc pour le croyant d'entrer dans le repos de Dieu, comme lieu des promesses du salut ;** et s'il s'agit d'entrer dans un repos, cela nous donne quelques indices pour mener notre vie spirituelle : tout d'abord, elle ne doit pas nous fatiguer, et même mieux, elle devrait nous régénérer, à tel point que *« si l'homme extérieur va à sa ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour »* (2Co 4,16).

Avons-nous conscience que par notre foi, malgré la fatigue et le poids des ans, nous sommes en quelque sorte plus jeune, plus fort, plus dynamique spirituellement ?



# Seul Dieu achève notre désir profond

La prière, et la vie de foi en général, est un lieu de repos aussi parce qu'elle correspond à notre nature humaine, il y a un attrait entre la créature et son créateur. Le désir fondamental de l'homme est d'aimer et d'être aimé.

Or **seul Dieu qui est amour achève parfaitement le désir de l'homme.** Écoutons saint Jean de la Croix dans son *Cantique spirituel* (CSA strophe 10) :

*Découvre-moi Ta présence,  
Que la vision de Ta beauté me tue !  
Qui pour l'amour est en peine  
Guérir ne peut, Tu le sais,  
Qu'en présence du visage de l' Aimé.*

Et Jean de la croix commente :

*« La cause pour laquelle la maladie d'amour ne peut être guérie que par la présence et le visage de l'Ami, comme elle dit ici, c'est parce que, comme la maladie d'amour est différente des autres infirmités, son remède aussi est divers. (...) »*

*L'amour ne se guérit que par des choses conformes à l'amour. La raison est, parce que **l'amour de Dieu est la santé de l'âme.** Et ainsi, quand elle n'a point d'amour parfait, elle n'a point de santé accomplie, et pour ce sujet elle est malade. (...) Mais tant plus elle va croissant en amour, elle aura tant plus de santé. »*

D'un point de vue spirituel, notre santé parfaite est l'Amour parfait qui se trouve donc dans la communion intime avec le Seigneur, et il n'y a que dans cette communion réalisée que l'on trouve le repos, l'aboutissement de notre recherche spirituelle.



D'une certaine manière, spirituellement, il y aura toujours une insatisfaction dans notre recherche ; dans tout ce que nous faisons, nous pouvons percevoir un manque qui nous fait désirer quelque chose d'autre.

En avançant dans la vie de prière, on découvrira la vérité de ce que dit Jean de la Croix : **seul Dieu achève notre désir profond.**

Parfois dès cette vie, il nous est donné des prémices de ce repos promis. Dans notre vie de foi sur terre, à certains moments nous goûtons une quiétude, une paix que l'on voudrait voir durer.

C'est là que le repos, qu'on appelle quiétude en théologie spirituelle, devient un critère pour la vie spirituelle.

## La prière du cœur

Ce critère du repos comme signe positif pour la vie spirituelle est tout à fait traditionnel : par exemple toute une tradition orientale s'est développée à partir du IV<sup>e</sup> siècle autour de cette recherche d'une prière paisible qu'on appelle l'hésychasme, du mot grec *hêsychia* qui veut justement dire repos.

Les moines hésychastes pratiquaient la prière incessante afin de parvenir à l'union avec Dieu.

La forme de prière la plus populaire était la prière de Jésus, également appelée prière du cœur, habituellement composée des mots suivants :

« *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur !* » Les hésychastes répétaient la prière continuellement, réglant leur respiration sur le rythme de la prière. Ils espéraient, par cette méthode, se recueillir spirituellement sur le nom de Dieu, et ainsi pouvoir dire avec le psalmiste : « *mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère* » (Ps 130).

# A l'école de sainte Thérèse d'Avila

Dans la tradition carmélitaine, sainte Thérèse d'Avila compare nos efforts pour ce travail de recueillement dans l'oraison à l'arrosage d'un jardin.

Au chapitre XI de son autobiographie (*Livre de la Vie*), elle nous dit qu'**il y a quatre manières d'arroser son jardin qui illustrent les différents degrés de recueillement dans la prière.**

Tout d'abord, il faut aller prendre l'eau à la source et arroser soi-même les plantes ; dans un second temps, on peut construire un système mécanique avec une noria, nous raconte-t-elle.

Puis par un travail de canalisation, on amène l'eau d'un ruisseau, « *ce qui arrose beaucoup mieux, car la terre se gorge mieux d'eau, on n'a pas besoin d'arroser si souvent, et le jardinier a beaucoup moins de travail ; enfin, continue-t-elle, s'il pleut beaucoup, le Seigneur lui-même arrose sans que nous prenions aucune peine, et c'est de beaucoup préférable à tout ce que j'ai dit.* »

Ainsi, plus on entre dans la prière contemplative moins l'exercice de recueillement est difficile, et plus il porte de fruit.

La fatigue et la peine ne sont donc pas les signes d'une prière fructueuse, car elles sont du côté de l'effort humain : elles témoignent de notre engagement, ce qui est déjà très important, mais ce n'est pas l'œuvre de Dieu en nous.

Le repos et la quiétude en revanche témoignent de l'œuvre de Dieu, de sa présence agissante, car cette présence



comble notre désir, et nous y trouvons une paix et une joie profonde : c'est ce repos en Dieu qui annonce l'éternité.

L'image de sainte Thérèse montre que nous allons vers la facilité.

**Désirer un certain repos, c'est désirer que le Seigneur fasse lui-même l'œuvre que nous ne pouvons pas faire, la communion profonde avec lui,** et désirer qu'il nous donne ce que Lui seul peut nous donner, sa grâce.

D'une certaine manière, on attend, comme la pluie, que ça nous tombe du ciel ! Certes, avant que la pluie ne tombe, le jardinier va chercher l'eau d'une manière ou d'une autre, mais ce qu'il espère, c'est la pluie.

Ainsi, il s'agit pour nous de trouver une **méthode de recueillement qui nous permette d'arriver à cette facilité qu'est l'accueil de la grâce** pour que se réalise la promesse de Jésus dans l'évangile de la Samaritaine :

*« Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit 'Donne-moi à boire', c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive qui deviendra une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. »* (cf. Jn 4, 10-14).

C'est pourquoi **la bonne méthode pour la prière n'est pas celle qui permet de remplir notre temps de prière sans trop s'ennuyer,** mais celle qui permettra de ne pas manquer le moment où le Seigneur passe.

Il ne s'agit pas de multiplier les occupations pendant l'oraison pour meubler le vide. Les méthodes qui nous servent à tenir dans la prière sont au service de notre capacité à accueillir la grâce.

Nos méthodes utilisées pour elles-mêmes, comme nos soucis, peuvent

devenir des obstacles à la communion avec Dieu : à être trop attentif à ce que l'on peut faire, on peut oublier d'accueillir ce qui passe en profondeur.

Nos efforts ne créent pas la communion avec Dieu qui est un don gratuit ; il s'agit plutôt de notre côté de dégager ce qui nous empêche d'accueillir ce don. Il serait dommage qu'en étant trop attaché aux moyens, nous ajoutions des difficultés aux obstacles naturels.

## Le discernement du repos

Je voudrais terminer en soulignant l'importance de bien percevoir les temps de repos et de quiétude qui nous sont donnés. Si nous les recherchons, ce n'est pas d'abord pour notre plaisir, mais parce que ce sont des moments où le Seigneur nous donne plus particulièrement sa grâce.

**Le recueillement paisible est la frontière subtile dans notre vie de prière entre la méditation et la contemplation<sup>1</sup>**, entre ce qui relève de notre responsabilité et ce qui relève de l'œuvre de l'Esprit Saint en nous. Il n'y a qu'une légère distinction entre le recueillement et la quiétude qui est la première grâce sensible sur ce chemin de l'union à Dieu.

---

1. Selon le vocabulaire carmélitain car la notion de contemplation peut changer selon la tradition spirituelle.

Lorsque nous sommes paisiblement en prière, sans agitation intérieure, c'est-à-dire éveillés dans la foi à la présence du Seigneur, nous avons fait notre part de travail. Lorsque nous travaillons à notre recueillement, nous essayons de devenir une terre accueillante pour que la Parole de Dieu vienne la féconder.

À côté du repos volontaire qu'est le



recueillement, nous avons vu que le repos en Dieu est une expression de notre communion spirituelle avec le Seigneur, car en tant qu'il comble notre désir fondamental d'aimer et d'être aimé, il nous donne la paix profonde de celui qui réalise pleinement sa vocation.

Car l'Amour de Dieu, c'est la santé de l'âme. Il nous faut donc accueillir la quiétude comme les prémices et une anticipation des biens à venir.

Il faut donc juger positivement la paix et le repos dans notre vie de prière : on recherche parfois le fantastique, et on se qualifie rapidement de non contemplatif parce que nous n'avons pas de révélation ou d'extase.

Or nous avons dans l'état de quiétude les premiers fruits de la vie mystique et l'essentiel de ce que le Seigneur veut nous donner.

## Pistes pour m'approprier la méditation

- Ai-je déjà éprouvé dans ma prière, et plus généralement dans ma vie chrétienne, cette grâce du repos et de la paix comme signe de la présence de Dieu ?
- Est-ce que j'arrive durant le temps de prière à créer un espace intérieur de disponibilité, d'accueil pour Dieu ?
- Ou suis-je plutôt enclin à chercher à m'occuper, à remplir ce temps de ma propre activité ?



Fr. Antoine-Marie Leduc,  
ocd (couvent d'Avon)

# Prier chaque jour de la semaine - Semaine 3

## Lundi 13 mars : Accueillir Jésus



« Il est venu chez lui et les siens ne l'ont pas accueilli. » (*Jn 1,11-12a*)

« Le Christ, il est tout. Un chrétien c'est quelqu'un qui a vu le Christ. Il y a peu de Chrétiens, parce qu'il y a peu d'âmes qui ont vu le Christ » (*Père Jacques de Jésus*)

Donne-moi de te 'voir' dans l'étranger, le migrant, celui qui est différent. J'appelle la bénédiction de Dieu sur tous ceux que je rencontrerai.

## Mardi 14 mars : Pardonner 70 x 7 fois



« Aimez-vous les uns les autres. » (*Jn 15,12*)

« Pour vous aimer comme vous m'aimez, il me faut emprunter votre propre amour, alors seulement je trouve le repos. » (*Sainte Thérèse de Lisieux, Manuscrit C 35rº*)

Je souris, j'adresse une parole aimable...  
à une personne que j'évite ordinairement.

# Mercredi 15 mars : L'Amour parfait



La Vierge-Mère, reproduction d'un tableau de Céline Martin, peint en 1894 à la demande de Thérèse de Lisieux

« L'amour ne fait rien de mal au prochain. Donc, le plein accomplissement de la Loi, c'est l'amour. » (Rm 13,10)

« Ma voie est toute de confiance et d'amour... je vois qu'il suffit de reconnaître son néant et de s'abandonner comme un enfant dans les bras du Bon Dieu. (Sainte Thérèse de Lisieux Lettre 226)

Je demande à Jésus la science d'Amour pour  
« L'aimer et Le faire aimer. »

## Jeudi 16 mars : La joie avec Jésus



« Père, ceux que tu m'as donnés, je veux que là où je suis, ils soient eux aussi avec moi, et qu'ils contemplent ma gloire, celle que tu m'as donnée parce que tu m'as aimé avant la fondation du monde. » (Jn 17,24)

« Réjouis-toi, ô mon âme, de ce qu'il y ait quelqu'un qui aime Dieu comme Il le mérite ... Remercie-le de nous avoir donné sur terre quelqu'un qui le connaît comme le connaît son Fils unique. » (Sainte Thérèse d'Avila, Exclamation VII)

Jésus Emmanuel, quelle joie d'être avec Toi et d'être artisan de paix et d'unité !



## Vendredi 17 mars : Se livrer à l'Amour



« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force. Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (*Mc 12,30-31a*)

« Aimer, c'est si simple, c'est se livrer à toutes ses volontés, comme Lui s'est livré à celles du Père ; c'est demeurer en Lui, car le cœur qui aime ne vit plus en soi mais en celui qui fait l'objet de son amour. » (*Sainte Elisabeth de la Trinité, Lettre 288*)

Être là, établi dans sa Paix pour Lui et pour le monde.



## Samedi 18 mars : S'abaisser pour être élevé



« Si quelqu'un pense être quelque chose alors qu'il n'est rien, il se fait illusion sur lui-même. » (*Gal 6,3*)

« Je dois me supporter telle que je suis avec toutes mes imperfections... L'ascenseur qui doit m'élever jusqu'au Ciel, ce sont vos bras ô Jésus ! » (*Sainte Thérèse de Lisieux, Manuscrit C 3*)

Je cherche à poser un acte d'humilité aujourd'hui.

