P. 44. 12. J'ai vu le Seigneur et voici ce qu'il m'a dit (Jn 20, 18)

Relire son oraison

Lorsque notre oraison est achevée, tout commence. Car il s'agit de ne pas perdre les fruits de ce temps de recueillement. Nous pouvons avoir l'impression d'avoir traversé une période de calme ou, au contraire, de turbulences. Certes, l'expérience spirituelle que nous venons de faire ne doit pas être mise en formule ni systématisée. On ne met pas Dieu en formules !

Durant notre prière, nous sommes sans doute passés par divers états d'âme, notre esprit a pu être traversé par toutes sortes d'idées ou, au contraire, par l'une ou l'autre qui nous marque. Il est bon de nous y attarder quelques minutes, à la manière dont Marie-Madeleine s'est arrêtée quelques instants pour faire le point sur son expérience du Ressuscité (Jn 20, 18).

Quelle que soit notre impression, que retenons nous de cette rencontre ou de ces tentatives de rencontre ? Car cette expérience laisse nécessairement une trace. Si nous avons l'impression de nous être enfoncé, d'avoir coulé en perdant tout contrôle, nous pouvons crier notre tristesse ou notre désespoir comme le psalmiste : « *Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur* » (ps 130, 1). Peut-être gardons-nous l'impression d'avoir pris de la hauteur, de nous être rapproché du Seigneur, d'avoir mieux compris ce qu'il attendait de nous. Alors avec le psalmiste, nous pouvons nous réjouir et chanter un *alléluia* ou les merveilles de Dieu (ps 93, 4). Peut-être avons-nous vécu un dialogue profond avec le Seigneur comme Moïse sur la montagne (EX 19, 19). Peut-être avons-nous eu le bonheur d'entendre le silence, « *proche* » comme le prophète Elie (1 R 19,13).

Nous nous arrêtons donc quelques instants (pas plus de 3 à 4 minutes) pour relire cette tranche de vie.

A/ Comment faire ?

1. Quelle est la coloration d'ensemble de ce temps de prière, la petite musique qui s'en dégage ?

2. Comment avons-nous vécu cette oraison ? Dans quel état en ressortons-nous ? Quel est son effet sur nous ?

Considérons la manière dont nous nous sommes pris pour faire oraison. Qu'avons-nous fait ? (Il s'agit de voir comment nous avons assuré les conditions de notre prière, la gestion de notre temps).

Avons-nous préparé ce moment ? Notre position corporelle était-elle bonne ?

Comment sommes-nous entrés en prière (préparation du cœur, expression de notre désir, fixation de notre imagination) ?

Avons-nous tenu le temps prévu ? Comment avons-nous géré nos distractions ? Quelle a été notre réaction si le texte ne nous a pas parlé (accueil ? Fuite ?)

Avons-nous prié avec notre tête ? Notre cœur ? Avons-nous parlé au Seigneur ? Avons-nous fait silence ?

Comment avons-nous achevé ce temps de prière (de façon nette ? En queue de poisson ?)

N.B. : il n'est pas nécessaire de tout reprendre à chaque fois mais repérer ce qui est profitable.

3. Voyons alors ce que nous avons éprouvé et qui ne dépend pas totalement de nous.

Quels mots, quels personnages ont retenu notre attention, nous ont touché ? Qu'avons-nous ressenti : paix, joie, force, confiance, obscurité, dégoût, résistance, peur, doute, révolte ?

Quel éclairage nouveau nous est apparu sur Jésus ? Sur notre vie ? Quel goût avons-nous éprouvé ? Quel désir surgit en nous ?

B/ Pourquoi une telle relecture ?

Elle nous permet de prendre au sérieux les dons de Dieu et sa Parole, ainsi que notre liberté à son égard ; reconnaître les dons reçus, en faire mémoire, y revenir puisque nous l'avons noté ; nous y ajuster dans le quotidien ; progresser réellement, dégager des lignes de force, des constantes spirituelles, plutôt que de nous contenter de vagues impressions.

Cette relecture favorise un discernement spirituel. Elle est un chemin pour notre vocation : nous découvrons comment Dieu nous parle, ce que son Esprit imprime en nous. Nous décelons la trace de Dieu dans notre vie, ce qui nous permet de l'unifier.

Nous pouvons alors parler de cela avec notre accompagnateur.

C/ Pratiquement.

- Écrire après, et non pendant l'oraison. Et ne pas tout noter.
- Noter ce qui s'est passé et non à propos de quoi cela s'est passé.
- Regarder comment nous avons prié, sans jugement.
- Ne pas recommencer une autre oraison ; cette relecture ne doit prendre que quelques minutes.
- Il ne s'agit pas d'écrire un traité sur la prière ou sur la Bible !

Selon saint Ignace.

« *Après avoir terminé l'exercice, pendant un quart d'heure, soit en étant assis ou en me promenant, je regarderai comment les choses se sont passées pour moi pendant la contemplation ou la méditation. Si c'est mal, je regarderai la cause d'où cela provient et, l'ayant regardée, je m'en repentirai pour m'amender à l'avenir. Si c'est bien, je rendrai grâce à Dieu Notre Seigneur et je ferai de même une autre fois* » (n° 77)

Pierre de Clorivière.

Nous éprouverons, à mesure que nous nous appliquerons avec plus de ferveur au saint exercice de l'oraison, que notre âme recouvrant par-là l'ascendant qu'il lui convient d'avoir sur les sens, et la grâce de Jésus-Christ rétablissant en partie dans ses puissances l'ordre que le péché du

premier homme et nos propres péchés y ont renversé, non seulement la pratique de l'oraison mentale n'aura plus pour nous les mêmes difficultés, mais qu'elle nous deviendra comme naturelle, en sorte que notre âme s'y portera comme à son centre. Nous négligeons donc rien pour parvenir à ce but. Qu'il soit, dès le commencement, l'objet de nos principaux efforts. Ce point est d'autant plus intéressant pour nous qu'il nous importe infiniment de nous rendre comme familier un exercice auquel il faut avoir assidûment recours, et dans lequel il faut persévérer avec fidélité, si nous désirons nous perfectionner et connaître par une heureuse expérience des avantages inestimables qu'il procure.

Prière et oraison,chap 3,p 101