



Chers amis,

En septembre, nous faisons toujours le même constat... beaucoup disent que leur Oraison a souffert, non pas de la chaleur, mais... du changement de rythme... Qui n'en a pas fait l'expérience ?

Alors, ne pourrait-on pas **anticiper ce syndrome estival** ?

Permettez-moi de vous donner quelques conseils ou plus exactement de vous partager ma modeste expérience, car, bien sûr, tout comme vous, j'ai connu et je connais toujours ces périodes à « hauts risques » pour l'oraison :

1/ **Revenez à vos motivations premières.** Pourquoi est-ce que j'ai décidé de faire oraison ? Rappelez-vous son importance. Personnellement cela me pousse systématiquement vers mon coin prière, peut-être que cette interrogation produira le même effet sur vous ?

2/ **Soyez prévoyants**, demandez-vous chaque matin : « Aujourd'hui à quelle heure vais-je essayer de prendre ce temps pour rencontrer Jésus, pour me nourrir de son Amour et recevoir cette Force dont j'ai besoin pour avancer sur son Chemin de Vie ? »

3/ **Ne vous laissez pas avoir** par le malin qui n'a qu'une envie : Vous voir abandonner votre oraison, il en connaît trop les fruits ! Alors ne rentrez pas dans son jeu !

Et puis, **si vraiment, si vraiment...** vous poser semble une réelle impossibilité, ayez recours à la **Prière Continue** mais ne rompez pas cette relation établie avec Jésus. Si la Prière Continue a sa propre identité et n'est pas Oraison, elle peut être le moyen de rester connecté au Seigneur pendant cette période difficile. Et vous constaterez que les fruits de l'oraison sont toujours présents.

Comment pratiquer la prière continue ? Au long de votre journée, arrêtez-vous quelques secondes, quelques minutes, plongez en vous pour **retrouver cette Présence Aimante** qui sans cesse frappe à votre porte et vous dit :

« Je me tiens à la porte de ton cœur, si tu ouvres j'entrerai, nous dînerons en tête à tête »

« Tu es important pour moi et je t'aime »

« Moi je ne t'oublierai pas. Voici, j'ai gravé ton nom sur les paumes de mes mains »

N'avez-vous pas envie de répondre à cet Amour qui, Lui, ne nous relègue jamais au second plan ? Sur le cœur de Jésus, voyez-vous l'écriteau « Fermé pour congés annuels » ? Ne nous sentirions-nous pas subitement en danger ?

Alors, **plusieurs fois par jour**, quelques secondes, quelques minutes, contemplez-le, Adorez-le, Louez-le, reconnaissez votre petitesse, votre dépendance, demandez l'Esprit Saint, confiez-vous à Marie. Accueillez une parole d'Évangile, Parlez-lui. Tout cela peut prendre très peu de temps et c'est sûrement à la portée de tous ! Non ?

Ecoutez ce que dit le père Caffarel dans les « Cahiers sur l'oraison » :

« Supposez que le Bon Dieu donne un petit coup de pouce aux mécanismes célestes et nous accorde des journées de 25h pour nous donner le temps de prier ; auriez-vous chaque jour une heure à lui consacrer (...) ? Non la surcharge des occupations absorberait aussitôt cette heure de surcroît. Et si le coup de pouce était en sens inverse réduisant la journée à 23h ? Ne pensez-vous pas qu'on s'arrangerait pour bien vivre quand même ? (...)

Si nous attendons d'avoir du temps pour prier, nous ne l'aurons jamais : il faut le prendre ! Il faut sans

doute éviter les temps perdus (...) »

Et dans le même sens il avait coutume de dire : « *à la fin de la journée, posez-vous honnêtement la question : N'ai-je pas perdu au moins 20 minutes aujourd'hui ?* »

Alors, si la prière continuelle peut être le moyen pour rester connecté, soyez vrais, et ne remplacez pas trop vite ce temps d'oraison par la prière continuelle... N'ayez-y recours que...si vraiment...si vraiment...La réponse appartient à chacun !

Pendant ces deux mois vous prendrez le temps de boire, de manger... alors ne négligez pas cette nourriture essentielle qu'est l'Oraison!

Qu'en pensez-vous ? On fait le point en août ?

Bel été à tous en compagnie de Jésus, « *qui ne veut que participer à notre bonheur* » !

Martine Cousin

Des questions ? martinecousinencadrement@gmail.com

Pour retrouver toutes les lettres : <https://ecoraisonend.org/lettres-des-ecoles-d-oraison-end/>