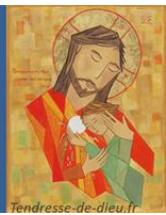




# Les Ecoles d'Oraison

## dans l'esprit du Père Henri Caffarel



Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 19 – Septembre 2024

La Trame

(par Martine Cousin)



Chers Amis de l'Oraison,

Les vacances sont, pour la grande majorité, derrière vous. Un nouveau chapitre de « notre vie en Dieu » s'ouvre, des pages toutes blanches. Alors, si vous le voulez bien, oubliions ou plutôt, mettons dans le cœur de Dieu nos difficultés estivales et repartons le cœur plein d'Espérance pour cette nouvelle année qui sera sûrement pleine de surprises ! Avec Jésus il en est souvent ainsi !

Je voudrais pour ce nouveau départ, vous partager ou vous rappeler la « trame » que proposait le père Caffarel. En fait, soyons précis, il ne nous proposait pas cette trame telle que je vais le faire, c'est en réalité une synthèse que je me suis faite à la fin de ma 1<sup>ère</sup> retraite à Troussures, il y a de cela ... 35-40 ans... à partir des enseignements qu'il nous donnait. Elle m'a toujours aidée, son rappel vous aidera peut-être également à repartir sur de nouvelles bases !

### Trame pour l'Oraison

#### Début de l'Oraison :

Prenons une **attitude corporelle** stable, éveillée mais confortable.

Puis, entrons dans l'oraison par **un signe de croix lent** qui change de tous ceux faits à la va-vite, nous invitons la Trinité.

#### 4 Piliers vont suivre :

**1- Prenons conscience de la présence de Jésus, Entrons en relation avec Lui par une relation « Je, Tu », par la Foi et l'Adoration. Il est le Dieu Saint créateur !**

« Seigneur, je **crois** que **Tu** es là, que **Tu** m'attends, que **Tu** me regardes »

« Ô **Toi**, qui es là, présent dans le fond de mon cœur, je **T'adore** dans le fond de mon cœur »

Accueillir Jésus, me laisser accueillir par Celui qui m'attend, **m'offrir tel que je suis**, en vérité.

**2- Reconnaissions notre dépendance, notre pauvreté**

Avoir une attitude humble, abandonnée, prête à écouter et à recevoir.

« Sans **Toi**, je ne peux RIEN faire », « **Tu** es le potier, je suis l'argile ».

S'abandonner dans les bras de notre Père, avec une totale confiance.

**3- Faisons appel à l'Esprit Saint, le Maître Intérieur de notre prière** : avec Sainte Elisabeth de la Trinité :

« Ô Esprit Saint, établis-moi en Jésus, toute éveillée et disponible à son Amour créateur »

**4- Orientons notre être profond vers le Seigneur : Pilotage automatique**

« Seigneur, je suis là pour Toi »

« Que cette oraison soit **ce que Tu veux**, facile ou aride, mais qu'elle produise ses fruits »

« Je voudrais que toutes ces minutes soient pour Toi et te disent mon Amour »

« Je te donne ce temps, c'est gratuit, je veux te le donner comme un cadeau en gage de ma fidélité »

### **Corps de l'Oraison :**

« Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie l'âme mais de sentir et de goûter intérieurement » (Saint Ignace)

Prendre un **passage de la Parole de Dieu**, « *Parle Seigneur, ton serviteur écoute* ».

Lire **doucement**, entrer dans la scène avec ses 5 sens, voir les personnages, les écouter .

« *Quel personnage suis-je ?* »

Être attentif aux petits mots pleins de sens, aux incohérences, aux verbes, aux adverbes.

M'arrêter sur ce qui me touche, « *Que veux-tu me dire Seigneur ?* »

Ne pas passer d'une phrase à l'autre, Lui laisser le temps de me parler, laisser monter ce qui monte de mon cœur. Accueillir la Parole avec mon cœur. Et, comme Marie, j'accepte de ne pas tout comprendre.

Me laisser regarder par le Christ, Il m'aime tel que je suis. Parler, faire silence, demander, louer, adorer, remercier.

« *Etre un ami qui parle à un ami et qui sait se taire pour l'écouter* » (St Ignace).

Revenir chaque fois que nécessaire à « Seigneur, je veux ce que tu veux ».

**Fin : Présenter** ceux que l'on aime au Seigneur / Remercier, Demander pardon pour les distractions que l'on a laissées courir. Faire le lien avec ma vie, « *Qu'attends-tu de moi ?* » Quelle fleur vais-je garder ? / Prière vocale pour conclure.

**Et n'oubliez pas, la Prière est un Mystère, elle est d'abord l'œuvre de Dieu en moi !**

====

### **Pour rappel :**

- Il y aura une retraite Oraison de **3 jours à Massabielle** du samedi 9 novembre, 9h au lundi 11 novembre, 16h.
- et une autre de **5 jours au Foyer de Charité de Roquefort Les Pins**, du lundi 25 novembre, 18h au dimanche 1er décembre, 10h.

Plus d'informations ici : <https://ecoraisonend.org/ecoless-de-france/>

**Martine Cousin**

Pour toute question : [martinecousinoraison@gmail.com](mailto:martinecousinoraison@gmail.com)

Site des écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/>

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

Dates des prochaines écoles d'oraison END (mise à jour en septembre) :

<https://ecoraisonend.org/ecoless-de-france/>