



EQUIPES NOTRE-DAME

## Les Ecoles d'Oraison dans l'esprit du Père Henri Caffarel



### Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 32 – Mars 2026

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute »

(par Martine Cousin)

Chers Amis,

A l'oraison, nous venons nous ressourcer, reprendre des forces, nous remplir de l'Amour de Dieu. Et c'est à un Dieu vivant, proche, que je m'adresse : à mon ami qui m'écoute.

Dès le début de l'oraison il est donc important d'établir **une vraie relation** avec Jésus, avec ce fameux « Je-Tu ».

Nous lui dirons par exemple : « Oui Seigneur, **Je** crois, **Tu** es là, présent, vivant, **je t'**adore. »  
Et non pas : « Le Seigneur est là, il m'attend et je l'adore. »

Mais nous venons également nous laisser transformer et nous ajuster à la volonté de Dieu sur nous. Alors, comment ne pas faire nôtre cette Parole du jeune Samuel : « **Parle, Seigneur, ton serviteur écoute** » ?

Bien sûr, il est parfois nécessaire de **vider notre cœur** avant de pouvoir écouter.

Mais attention à ce que cette Parole ne devienne pas : « Ecoute, Seigneur, ton serviteur parle ! »

Certains diront : « Il m'arrive de faire silence... mais sans résultat. »

Si certains chrétiens ont pu entendre clairement la parole de Dieu, comme saint Paul (Ac 18, 9-10), nous savons bien qu'il n'est pas dans les habitudes du Seigneur de s'exprimer ainsi.

Alors comment vivre cette Parole ?

Eh bien commençons par nous **poser tranquillement**, en calmant peut-être cette envie d'en avoir fini avant même d'avoir commencé !

Mettons sur pause nos soucis, nos préoccupations, tout ce que nous devons « encore faire ». Demandons à Jésus de leur imposer ce même silence qu'il a imposé à la tempête : « *Silence, tais-toi* » (Mc 4, 39).

Puis cheminons jusqu'à notre cœur profond, là où Il réside depuis notre baptême.

Et que la crainte de ce qu'il pourrait nous dire n'érige pas de barrières entre Lui et nous.

Non, **n'ayons pas peur**, car il nous dit « *Tu as du prix à mes yeux et je t'aime.* »

Alors, dans ce silence montera doucement, du fond de notre cœur, une pensée, une parole, un élan de charité... Peut-être nous sentirons-nous portés à adorer, à rendre grâce, à demander pardon... Peut-être nous sentirons-nous touchés par son Amour...

Mais j'entends cette question : « Comment savoir si tout cela vient de Dieu... ou de moi ? »

Eh bien, si vous avez pris le temps d'ouvrir humblement votre cœur à l'action de l'Esprit Saint, vous pouvez penser, sans grand risque d'erreur, qu'Il a guidé vos pensées et vos sentiments, sans que vous en ayez vraiment conscience.

Et si ces pensées vous laissent dans la paix, vous portent à plus de charité, plus d'amour, plus de foi, et s'accordent avec la Parole... Eh bien, voilà sa façon de vous répondre !  
Les fruits révèlent la source.

**Et souvenons-nous :**

*« Si la nature nous a donné deux oreilles et une seule langue, c'est pour écouter deux fois plus ! »*

Ne serait-ce pas ce que Dieu attend pour nous combler de ses bienfaits ?

**PS :** Certains se disent peut-être : « cela ne me dit pas comment faire silence... » : Patience, ce sera le sujet de la prochaine lettre, début avril !

**Martine Cousin**

*Ecoles d'oraison dans l'esprit du Père Henri Caffarel*

Les dates des prochaines retraites et week-ends d'oraison sont indiquées sur le site des écoles d'oraison (lien ci-dessous).

Des questions ou réactions ? [martinecousinoraison@gmail.com](mailto:martinecousinoraison@gmail.com)

*Tous droits de reproduction réservés - ecoraison@equipes-notre-dame.fr*

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

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

Dates des prochaines écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/ecoles-de-france/>

*A noter : Désormais, chaque trimestre vous recevez deux mois de suite la lettre et le troisième mois vous recevez le bulletin des écoles d'oraison. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous désabonner de la lettre ou du bulletin, séparément.*