



EQUIPES NOTRE-DAME

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



Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 35 – Juillet 2026

Le temps des vacances ...

(par Martine Cousin)

Chers Amis,

Nous accueillons avec joie, bien sûr, ce nouveau rythme qui s'offre à nous : le farniente ou les retrouvailles, peut-être une maison plus vivante et animée... C'est le merveilleux temps des vacances ! Et je vous souhaite qu'elles soient remplies d'Amour, d'Amitié, de Paix, de rires, de calme, de sérénité, de surprises, de beauté ...

Et notre oraison ? Quelle place allons-nous lui donner ? Allons-nous, en septembre, déplorer son absence liée à ce changement de rythme ?

Et si nous portions un autre regard sur ce temps ?

Ne pourrions-nous pas en faire une **occasion en or pour renouveler notre élan dans l'oraison ? Ouvrons-nous à la certitude** que l'oraison peut nous aider à vivre pleinement ce temps, embellir, enrichir nos relations, apaiser notre corps et notre cœur... bref, nous ressourcer après une année bien chargée.

Alors, que pouvons-nous faire pour **saisir pleinement cette opportunité ?**

Eh bien, permettez-moi de vous partager quelques suggestions inspirantes, **telles des balises de lumière pour notre été :**

1/ Revenez à la joie de vos motivations premières. Pourquoi est-ce que j'ai décidé de faire oraison ?

Personnellement, cela me pousse systématiquement vers mon coin prière.

2/ Anticipez avec enthousiasme, demandez-vous chaque matin : « Aujourd'hui, quel sera mon moment privilégié 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/ Gardez les yeux fixés sur la beauté de ce rendez-vous. L'oraison porte des fruits magnifiques dans nos vies, alors réjouissez-vous d'avance de chaque minute que vous lui consacrerez, et savourez la liberté de lui faire une place de choix.

4/ Et puis, si vous me permettez cette réflexion... Pendant ces deux mois, nous prendrons le temps de savourer de bons repas, ou encore de nous retrouver autour d'un verre entre amis ou en famille... alors **offrons-nous aussi la joie de** cette nourriture essentielle qu'est l'Oraison !

Qu'en pensez-vous ?

Et si les journées s'emballent, la Prière Continuelle **devient une merveilleuse alliée. C'est une façon fluide et créative de** rester connecté au Seigneur **au cœur même de nos activités quotidiennes.** Et vous constaterez que les fruits de l'oraison sont toujours présents.

Vous vous demandez comment pratiquer la prière continue ?

Au cours de votre journée, arrêtez-vous quelques secondes, quelques minutes, plongez en vous pour retrouver cette Présence Aimante qui sans cesse **vous attend avec tendresse** et vous dit : « **Je me tiens à la porte de ton cœur, je frappe, si tu entends et si tu ouvres, j'entrerai chez toi, nous dînerons en tête à tête** » « **Tu es important pour moi et je t'aime** » « **Vois, j'ai gravé ton nom sur les paumes de mes mains...** »

Quelle sécurité et quel réconfort de savoir qu'Il est toujours là pour nous !

Alors, Contemplez-le, Adorez-le, Louez-le, goûtez à votre joyeuse dépendance, demandez l'Esprit Saint, confiez-vous à Marie. Accueillez une parole d'Évangile, Parlez-lui. Tout cela prend très peu de temps et c'est à la portée de tous !

Vous reprendrez votre rythme dès que vous le pourrez...

Et puis, sachez que vous n'êtes pas seul. Avançons tous ensemble, en priant les uns pour les autres !

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un très bel été à tous, en compagnie de Jésus, notre fidèle compagnon de route !

Martine Cousin

Ecoles d'oraison dans l'esprit du père Henri Caffarel

Des questions ou réactions ? 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.