

# L'oraison



P. Marie-Eugène  
de l'Enfant-Jésus

Collection Spiritualité et Prière n° 22

## Méditer ou prier ?

Il est aujourd'hui de bon ton de **méditer**. Qui que vous soyez, athée ou croyant, jeune ou vieux, malade ou en bonne santé, il vous est proposé des enseignements, des méthodes, des manuels, des applications. Il vous est promis de gagner en liberté intérieure, de développer vos facultés mentales, d'apprendre à savourer votre existence...

Quand la méditation excite la curiosité et propage un certain engouement, la prière s'est usée. « Elle a fait son temps », disent certains. À l'époque de toutes les libertés, peut-on sérieusement s'agenouiller, joindre les mains et se battre la coulpe ? À l'heure de l'individualisme forcené où chacun doit construire sa vie, la vouloir, la porter, peut-on encore s'en remettre à l'improbable providence ? **Méditer ou prier... ?**

Car la parenté n'est que de surface. Quand la méditation<sup>1</sup> tend vers l'immobile et le vide, la prière cherche ailleurs, plus loin, au-delà. Elle est un saut hors de soi-même, un élan prodigieux vers l'invisible et l'inouï. L'une s'affranchit des mots, l'autre s'incarne dans le verbe. La première se vit à travers les sensations éprouvées, la seconde prend forme dans la parole adressée. Car elle n'en doute pas : un Autre existe, plus près ou plus loin, plus bas ou plus haut. Un Autre existe, à portée de soi.

Cousines par l'esprit, ces deux approches rôdent aux confins de la Transcendance, mais, quand l'une, pensant pouvoir se passer de Dieu, s'arrête au seuil et s'en tient à une apesanteur profane, l'autre, plus téméraire, consent à se laisser soulever, enrôler, mener plus loin, vers la divine présence<sup>2</sup>.

« Toute la tradition de la méditation chrétienne, pour autant qu'elle est authentique, tourne autour du resplendissement de l'amour éternel de la Trinité qui se révèle dans l'événement du Christ<sup>3</sup> ».

**Mais qu'est-ce donc que prier, faire oraison ?** Cherchons du côté de l'enseignement des docteurs du Carmel, en particulier *Sainte Thérèse d'Avila*. Je vous propose de lire cet article du P. Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, *Qu'est-ce que l'Oraison*<sup>4</sup> ?

Dominique Auzenet, Janvier 2025

---

<sup>1</sup> « *Le bouddhiste strictement orthodoxe ne prie pas : il médite*, écrivait Alexandra David Néel. Prier, c'est s'adresser à un être supérieur. La méditation ne s'adresse à personne, elle est une observation de ce qui se passe dans l'instant ». (Elisabeth Martens, *La méditation de pleine conscience, l'envers du décor*, Ed. Investig'action, 2020, p. 116).

<sup>2</sup> D'après Catherine Ternynck, *Méditer ou prier ?* Journal La Croix du 30 décembre 2013.

<sup>3</sup> H. Urs von Balthasar, *La méditation orientale : des techniques inadaptées au contenu de la foi*.

<sup>4</sup> Le Carmel, févr. 1939, n° 5, p. 136-142. Republié dans *Écrits d'une vie*, Sources du Carmel, 2024, p. 309-316. **Les intertitres sont ajoutés par moi.**

# L'ORAISON

Méditer ou prier ?  
Une définition de l'oraison par Thérèse d'Avila  
La rencontre de deux amours  
Un commerce d'amitié  
Pas de méthode conseillée  
À ne pas confondre  
La liberté de l'âme  
L'amour au coeur de formes différentes  
La libre expression de deux amours  
Un commerce intime et fréquent  
Où l'on s'entretient seul à seul  
Avec Dieu dont on se sait aimé  
La foi est lumière et obscurité  
Dieu est atteint par la foi  
Pour moi, la prière c'est un élan du coeur



P. Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus

Notre-Dame de Vie

## Une définition de l'oraison par Thérèse d'Avila

**« L'oraison mentale n'est à mon avis qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé<sup>5</sup> ».**

Telle est la définition bien connue qu'en donne sainte Thérèse, et qui, en sa simplicité met en relief les éléments constitutifs de l'oraison et de la vie d'oraison. Il nous suffira d'en expliquer les termes.

L'oraison n'est qu'un « *commerce d'amitié avec Dieu* », dit la Sainte, un échange entre deux amours : celui que Dieu nous porte et celui que nous avons pour lui. Dieu nous aime. Il nous a créés par amour, nous a rachetés par amour. Son amour nous destine à une union très étroite avec lui.

### La rencontre de deux amours

Cet amour nous cherche. Dieu lui-même est là près de nous, présent partout de sa présence d'immensité, dans notre âme d'une présence personnelle, dans le tabernacle d'une présence eucharistique qui donne avec la divinité l'humanité du Christ Jésus. Dieu nous attend. Son amour nous presse. « *Il s'est fait mendiant d'amour* », dit énergiquement sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.

Il est tout près de nous mais il reste Dieu, l'Infini. Aussi pour que nous puissions aller à sa rencontre, le saisir en sa nature et sa vie intime, établir avec lui ce commerce d'amitié qui suppose une certaine égalité, il nous a donné la grâce sanctifiante qui nous fait semblables à lui, nous permet de le connaître et de l'aimer comme il se connaît et s'aime; grâce qui est une aptitude à l'union, à l'échange, au commerce intime et à cette pénétration de l'un par l'autre qu'est la ressemblance d'amour ou l'union transformante.

Cet amour de Dieu qui nous cherche, cette charité divine diffusée en nous par l'Esprit Saint qui veut remonter vers sa source, se rencontrent, doivent se rencontrer du moins si cette charité qui est en nous est vraiment vivante et a pu vaincre les obstacles qui s'opposent à son ascension et à l'envahissement de l'amour qui descend de Dieu par le cœur du Christ. Il est dans la nature du bien, de l'amour en particulier

---

<sup>5</sup> 1. Vie, c. 8, p. 82 [8,5].

d'être diffusif de soi. L'amour cherche la rencontre de l'être aimé pour le posséder et se donner. L'oraison n'est pas autre chose que cette recherche de Dieu, notre amour en quête de l'amour de Dieu, ou mieux la rencontre de ces deux amours, le commerce d'amitié qui s'établit aussitôt entre eux, car Dieu se donne toujours à l'amour qui le cherche.

## Un commerce d'amitié

« *L'oraison n'est qu'un commerce d'amitié* », nous dit notre maîtresse d'oraison.

Cet amour divin qui est en nous, soit pour aller à la rencontre de Dieu, soit pour entretenir le commerce d'amitié, mettra en mouvement et utilisera les facultés naturelles dans toute la mesure de sa force et de sa puissance sur elles. **Une activité des sens, de l'intelligence, du cœur accompagnera donc nécessairement cette activité de l'amour divin.**

Nous aurons ainsi des oraisons différentes, ou mieux des « modes » d'oraison, modes divers, accidentels à les considérer séparément, **l'oraison étant constituée essentiellement par l'activité de l'amour, n'étant qu'un commerce d'amitié.**

## Pas de méthode conseillée

Remarquons en effet qu'à l'encontre des autres maîtres de vie spirituelle et d'oraison, la Sainte n'indique dans sa définition de l'oraison aucun de ces modes d'oraison. **Les maîtres de l'école ignatienne** préciseront qu'une activité des sens et de l'imagination doit conduire à ce commerce avec Dieu. **Les maîtres de Saint-Sulpice** indiquent que les considérations conduiront à la « communion » qui est l'oraison proprement dite. **Les maîtres spirituels modernes** semblent nous indiquer une voie plus courte en nous invitant à nous arrêter paisiblement sur une attitude vivante de Jésus ou une parole riche de sens.

S'adressant à une catégorie différente d'âmes, personnes du monde, prêtres ou intellectuels, ils indiquent à chacune le mode d'oraison qui convient le mieux à leur tempérament intellectuel et moral. Ces précisions données dans la définition et surtout dans la méthode conseillée pour arriver au commerce d'amitié avec Dieu engendrent des méprises, sinon des erreurs dans la foule de ceux qui débutent dans les voies spirituelles.

## À ne pas confondre

**On confond le mode qui est conseillé avec l'oraison elle-même.** Faire oraison c'est, pense-t-on, construire un cadre imaginaire, sentir, entendre, voir ou encore faire des considérations, ou du moins avoir devant les yeux de l'âme un tableau à considérer, une vérité à contempler.

L'accessoire, c'est-à-dire le travail de telle ou telle faculté, étant devenu l'essentiel, on s'enferme dans le mode qui a été imposé ou que l'on a choisi et l'on se prive dans l'oraison de cette liberté d'âme nécessaire à la vie de l'amour et à son parfait épanouissement.

On s'enferme dans ce mode d'oraison choisi, dis-je, ou plutôt, et c'est le cas le plus fréquent malheureusement, on fait de vains efforts pour s'y astreindre et on se retire découragé avec la conviction de son impuissance à faire oraison.

## La liberté de l'âme

En soulignant dans la définition l'activité de l'intelligence, on risque de pousser les âmes à une activité outrancière de cette faculté dans l'oraison et à leur fermer ainsi la voie de l'oraison surnaturelle. À ce propos, le P. Joseph de Jésus-Marie Quiroga o.c.d. (1629) entré au Carmel quatre ans après la mort de saint Jean de la Croix, écrit dans son ouvrage *Don que St Jean de la Croix avait pour guider les âmes* :

« Quand cessa l'influence et l'enseignement de notre saint Père, le frère Jean de la Croix, d'autres maîtres vinrent, qui préconisèrent la méthode discursive et les opérations empressées de l'âme, plus que ces actes spirituels très simples qui permettent de recevoir l'opération divine et les effets de l'influence surnaturelle, par lesquels s'obtient la perfection.

Ces maîtres faisaient dans leurs disciples une œuvre très différente; car ces disciples sortaient de l'oraison avec la tête fatiguée, et se montraient rarement des esprits bien éclairés. Et comme dans les noviciats on n'apprenait pas comment on doit entrer dans la contemplation lorsqu'on est mûr pour ce genre d'oraison, ils sortaient de l'école de formation sans savoir le principal de leur vocation et ils restaient toute leur vie sans le savoir, travaillant dans

l'oraison avec les forces naturelles sans donner lieu à l'opération divine qui introduit la perfection dans l'âme<sup>6</sup> ».

La définition plus large de sainte Thérèse respecte cette souveraine liberté des âmes dans leurs rapports avec Dieu. « *L'oraison n'est qu'un commerce d'amitié avec Dieu* », **un commerce d'amour de tout l'être vivant que nous sommes avec le Dieu vivant**. L'amour résidant en la volonté, la faculté maîtresse, utilise toutes les forces qui sont en nous, et ces forces telles qu'elles sont en nous.

## **L'amour au coeur de formes différentes**

Suivant les tempéraments, ce commerce prendra une forme intellectuelle, affective ou même sensible. L'âge opère en nous des changements. La vie est surtout dans les sens extérieurs chez le petit enfant, dans les sens intérieurs chez l'adolescent, dans l'intelligence et la volonté chez l'homme mûr. Le petit enfant mettra tout son amour dans un baiser ou une caresse; l'adolescent, en ses débuts d'oraison, utilisera l'imagination, en attendant que son intelligence plus développée lui permette une oraison plus intellectuelle. Nous changeons de dispositions suivant les moments, la maladie, ou simplement la fatigue, la tristesse, la joie. Les préoccupations nous rendent impossible l'activité ou du moins la maîtrise de telle ou telle faculté.

**Le « commerce d'amitié » restera essentiellement en toutes ces vicissitudes souple et actif**; l'amour qui l'anime utilisera tour à tour moyens et obstacles, ardeur et impuissance, intelligence ou imagination, sens extérieurs ou foi pure, pour assurer un aliment à sa vie, et trouver des modes nouveaux à son expression.

Suivant les tempéraments ou même les heures, il sera triste ou joyeux, ému ou insensible, silencieux ou expansif, actif ou impuissant, prière vocale ou recueillement paisible, méditation ou simple regard, oraison affective ou impuissance douloureuse, élévation d'esprit ou étreinte d'angoisse, enthousiasme sublime dans la lumière ou écrasement suave dans l'humilité profonde, et, parmi ces modes ou oraisons diverses **la meilleure pour lui sera celle qui lui assurera l'aliment le meilleur pour son développement et pour l'action**, car en définitive,

---

<sup>6</sup> Cité par P. GARRIGOU LAGRANGE, dans *Perfection chrétienne et contemplation* [selon S. Thomas d'Aquin et S. Jean de la Croix], t. 2, p. 725, [1926], 5<sup>e</sup> édition.

*l'amour ne consiste pas à répandre des larmes, ni à goûter ces douceurs et ces tendresses que l'on désire ordinairement pour y trouver de la consolation: il consiste à servir Dieu dans la justice, dans la force d'âme et dans l'humilité<sup>7</sup>.*

## **La libre expression de deux amours**

L'oraison n'étant qu'un « *commerce d'amitié avec Dieu* » n'aura d'autre loi dans ses formes extérieures que la libre expression de deux amours qui se rencontrent et se donnent l'un à l'autre. Ainsi le comprend la Réformatrice du Carmel, et elle retrouve l'oraison qu'elle nous recommande sous l'humble récitation des formules apprises, comme dans les ravissements qui découvrent à l'âme les secrets divins.

De même aussi, elle prêche la liberté aux âmes d'oraison et elle la défend avec énergie contre la tyrannie des méthodes trop rigoureuses et même d'une direction qui l'opprimerait. Si les signes ordinaires, l'humilité spécialement, indiquent qu'une âme est sous l'action divine, par conséquent qu'elle rencontre Dieu en son oraison, on ne doit point l'inquiéter en ses modes d'oraison : elle a droit à sa liberté et il est du devoir de tous de la respecter.

## **Un commerce intime et fréquent**

« *Commerce intime et fréquent* », dit sainte Thérèse en sa définition. Dieu habite au fond de notre âme et c'est le don de tout notre être qu'il exige.

Le commerce d'amitié se réalisera donc en nous et dans les profondeurs de notre être, ou du moins tendra vers ces profondeurs car c'est là seulement que peut se réaliser l'union désirée.

Et dans la mesure où l'amour sera puissant ce commerce sera à la fois intime et fréquent.

---

<sup>7</sup> Vie, c. 11, p. 112 [11, 13).



## Où l'on s'entretient seul à seul

« Commerce d'amitié intime et fréquent où l'on s'entretient seul à seul » : l'oraison est essentiellement une prière personnelle et individuelle; même lorsqu'elle se nourrit et se revêt de la forme de la prière publique, elle reste un commerce intime « seul à seul » de l'âme que l'amour unit personnellement à Dieu. L'amour qui l'anime tend comme naturellement à l'intimité du « seul à seul » dans le silence et la solitude.

## Avec Dieu dont on se sait aimé

« Commerce d'amitié avec Dieu dont on se sait aimé ». Ces paroles si simples « dont on se sait aimé » dissimulent un grave problème, celui-là même de la nature de cet amour qui nous unit à Dieu et des lois qui le régissent ici-bas.

Ces mots « commerce d'amitié avec Dieu » éveillent en nous l'idée de l'intimité qui nous unit à des personnes chères qui répondent à notre affection, intimité accompagnée de douceurs dans la sensibilité, ou du moins d'ardeur dans la volonté et, peut-être, de joie dans tout l'être. L'affection que nous donnons à nos amis, qu'elle soit sensible, purement spirituelle, ou, plus ordinairement, à la fois sensible et spirituelle, atteint une personne que nous voyons ou avons vue, et cette affection sent la réciprocité. Ces affections se meuvent dans le plan naturel et affectent directement nos facultés humaines.

**L'amour qui unit à Dieu est d'un autre ordre : il appartient au plan surnaturel.** C'est une charité divine qui est une puissance de la grâce sanctifiante. Cette charité se greffe sur la volonté, de même que la grâce affecte, comme qualité entitative, l'essence de l'âme; mais ces deux réalités, étant d'un autre ordre, ne tombent pas directement sur le champ de la conscience, et ne seront expérimentées que rarement pour l'ordinaire, et dans les états les plus élevés de l'union à Dieu. En outre, ce Dieu auquel nous unit l'oraison est invisible parce qu'il est pur Esprit et Être infini. « Personne ne l'a vu, et c'est son Fils unique qui est dans son sein, qui nous a parlé de lui (Jn 1,18) ».

## La foi est lumière et obscurité

Mais, est-ce bien une union que celle qui atteint un être invisible et par des liens d'amour dont on ne prend pas conscience ? Oui, assurément, et sa certitude s'appuie

sur un fondement plus ferme que les perceptions de nos sens : sur la foi.  
« Commerce d'amitié avec Dieu *dont on se sait aimé* ».

Le rôle de la foi dans la vie d'oraison exigerait de longs développements. Qu'il nous suffise aujourd'hui de faire remarquer que **la foi est le fondement, la seule porte d'entrée du monde surnaturel**. « *Celui qui veut s'approcher de Dieu doit croire ...* » nous assure l'Apôtre (He 11,6). Tous nos rapports surnaturels avec Dieu se font par la foi, et la charité elle-même n'unit à Dieu ici-bas que par la foi.

**La foi est en même temps lumière et obscurité** : « *Connaissance certaine et obscure* », nous dit saint Jean de la Croix. Elle nous traduit la vérité sur Dieu en une formule dogmatique qui l'exprime parfaitement et qui laisse cependant l'intelligence au seuil du mystère impénétrable du divin. « *Un seul Dieu en trois Personnes* », telle est l'expression parfaite du mystère de la Sainte Trinité, qui me livre le secret de la vie intime de Dieu et qui dresse en même temps devant mon regard la réalité obscure de ce très haut mystère. La foi est lumière pour l'âme qui adhère, et elle reste toujours voile pour l'intelligence. Elle fait atteindre l'objet divin mais dans l'obscurité.

## Dieu est atteint par la foi

L'oraison sera donc **un commerce d'amitié avec Dieu véritablement atteint par la foi**, et d'autant plus intimement saisi que la foi sera plus vive; mais ce contact dans l'obscur ne livrera directement son secret ni aux sens, ni à l'intelligence. Cet amour sera béatifiant dans le ciel : ici-bas le voile de la foi ne lui permet pas de nous révéler ses richesses et sa félicité.

Mais **cette foi atteint véritablement Dieu, et la charité qui l'accompagne est vraiment unissante**. C'est ce qui assure, malgré l'obscurité dont il s'enveloppe, l'efficacité du commerce d'amitié qu'est l'oraison. L'amitié cherche le contact et elle se développe et s'enrichit dans ce contact par un admirable échange de biens. L'amour est le principe de ce commerce d'amitié, il en est aussi la fin.

Cette fin est toujours atteinte car Dieu-amour est essentiellement **diffusif de soi**. Il suffit de le toucher avec foi et amour, c'est-à-dire avec confiance pour attirer sur soi les effets de cette puissance de diffusion. La pauvre femme malade qui essayait d'arriver jusqu'à Jésus à travers la foule dense dans les rues étroites de Capharnaüm,

disait en elle-même: « Si je réussis à toucher la frange de son vêtement je serai guérie » (Mc 5,28).

Nous-mêmes, avec plus d'assurance encore, car nous ne demandons pas de miracles de l'ordre temporel qui restent dépendants du libre choix de la miséricorde divine, nous pouvons espérer de tout contact avec Dieu dans l'oraison une augmentation de la grâce et de sa charité unissante.

## **Pour moi, la prière c'est un élan du coeur**

Pour résumer ces explications sur l'oraison, rappelons ce qu'en dit **sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus** :

*« Pour moi la prière c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au milieu de l'épreuve comme au sein de la joie. Enfin, c'est quelque chose d'élevé, de surnaturel, qui dilate l'âme et l'unit à Dieu. Quelquefois, lorsque mon esprit se trouve dans une si grande sécheresse que je ne puis en tirer une seule bonne pensée, je récite très lentement un Pater ou un Ave Maria; ces prières seules me ravissent, elles nourrissent divinement mon âme et lui suffisent<sup>8</sup> ».*

On ne peut mieux dire ce que le commerce d'amitié de l'oraison garde de simple et de profond, de spirituel et de nourrissant, de souple et de vivant sous les formes diverses dont il se revêt. (Fin de l'article)

\*\*\*

*« Je me recentre, dirait le méditant. Je ne raisonne plus. Je ne veux plus. J'ouvre très grand les yeux. Du balcon de moi-même, j'observe, je me regarde être. Je me rends présent à ce que j'éprouve. Je me rejoins, je me perds, je me retrouve. À mesure que j'immerge, j'élargis mon espace... Je tends vers la conscience. Là où je vais, je suis. »*

*« Je me recueille, dirait l'orante. Je me détourne de moi-même. Je baisse les paupières. Je consens au mystère. La brèche s'ouvre et je la reconnais. Ce qui s'en échappe, ce qui me tourmente ou me trouble, j'ai besoin de le confier. Je vais vers Toi dont j'ignore tout. Je cherche ton visage, je guette ton regard ou quelques messages qui pourraient s'en échapper. Je tends vers la connaissance. Là où je cherche, tu es<sup>9</sup> ».*

---

<sup>8</sup> Hist. d'une Âme, c. 10, p. 188 (Ms C, 25r<sup>o</sup>-v<sup>o</sup>).

<sup>9</sup> Catherine Ternynck, article cité.

# Collection Spiritualité et Prière



Proposée par le P. Dominique Auzenet

D'autres e-books au format .pdf et .e-pub à télécharger

<https://charismata.fr/e-books-quatre-collections/>

<https://sosdiscernement.org/1/e-books/>

<https://occultismedanger.fr/page-des-livrets/>

ISBN : 978-2-38370-232-0