

**QUAND FRANCOIS DE SALES
NOUS PARLE
DE
L'ORAISON**



DE L'ORAISON

En guise d'introduction

- 1 De l'oraison
- 2 Nécessité de l'oraison
- 3 Se mettre en présence de Dieu
- 4 Nécessité de la préparation
- 5 Conditions pour bien faire l'oraison
- 6 Demeurer en la présence de Dieu
- 7 Le don de l'oraison
- 8 Suivre l'attrait de l'Esprit-Saint
- 9 Des inspirations
- 10 Dieu mendie notre amour
- 11 L'oraison un cœur à cœur avec Dieu
- 12 Quand la prière est difficile
- 13 Le grand remède
- 14 Persévérer dans la prière malgré les difficultés
- 15 Quand la maladie nous tourmente
- 16 Méditation
- 17 Contemplation
- 18 But de l'oraison : l'union à Dieu
- 19 Dieu prend l'initiative
- 20 Les aspirations à l'oraison – ou – de la prière continuelle
- 21 Quand François de Sales nous parle de sa propre oraison

DE L'ORAISON

En guise d'introduction :

« Qu'est-ce que l'oraison ? Ste Thérèse répond : '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. » (Catéchisme de l'Eglise cath. § 2709)

« **L'entrée en oraison est analogue à celle de la liturgie eucharistique :** 'rassembler' le cœur, recueillir tout notre être sous la mouvance de l'Esprit-Saint, habiter la demeure du Seigneur que nous sommes, éveiller la foi pour entrer en la Présence de Celui qui nous attend, faire tomber nos masques et retourner notre cœur vers le Seigneur qui nous aime afin de nous remettre à Lui comme une offrande à purifier et à transformer. (idem. § 2711)

« L'oraison cherche 'Celui que mon cœur aime' (Ct 1, 7). C'est Jésus, et en Lui, le Père. Il est cherché, parce que Le désirer c'est toujours le commencement de l'amour, et Il est cherché dans la foi pure, cette foi qui nous fait naître de Lui et vivre en Lui. On peut méditer encore dans l'oraison, toutefois, le regard porte sur le Seigneur. (idem. § 2710)

« L'oraison est l'expression la plus simple du mystère de la prière. **Elle est un don**, une grâce ; elle ne peut être accueillie que dans l'humilité et la pauvreté. L'oraison est une relation d'alliance établie par Dieu au fond de notre être, une remise *de tout nous-même* à la volonté aimante du Père, en union de plus en plus profonde à son Fils bien-aimé. – **L'oraison est communion** : la Trinité Sainte y conforme l'homme, image de Dieu, 'à sa ressemblance'. – Elle est le temps fort par excellence de la prière. » (idem. § 2712 à 2714)

*

1609 : première parution de « l'introduction à la vie dévote »

Philothée : *l'âme chrétienne en quête de la perfection et de la vraie dévotion (vie spirituelle)*

1616 : parution du « Traité de l'amour de Dieu »

Théotime : « *l'esprit humain, en tant qu'il désire progresser dans le saint amour* »...

*

1. **LIVRE SIXIÈME**

La pratique du saint amour dans l'oraison

2. **LIVRE SEPTIÈME**

L'oraison conduit à sa perfection l'union de l'âme avec son Dieu

De l'oraison

« En employant le mot « oraison », nous ne voulons pas désigner seulement cette prière de demande que les fidèles répandent devant Dieu « pour lui demander quelque bien », comme le dit saint Basile. Nous l'employons dans un sens plus général, celui de saint Bonaventure quand il dit que l'oraison, d'une manière générale, comprend tous les actes de contemplation. Ou encore, comme saint Grégoire de Nysse, ou saint Jean Chrysostome, quand ils enseignent que « l'oraison est un entretien, une conversation de l'âme avec Dieu, un échange familial avec la divine Majesté. Ou enfin, comme saint Augustin et saint Jean de Damas, quand ils disent que l'oraison est « une élévation de l'esprit en Dieu ». **Si l'oraison est bien un échange, une conversation, un colloque de l'âme avec Dieu, par elle nous parlons donc à Dieu, et lui, Dieu, parle avec nous. Nous le désirons comme il nous désire, nous sommes et vivons en lui comme il est et vit en nous.** (TAD 6, 1)

(... nous aspirons à lui et respirons en lui, et mutuellement il inspire en nous et respire sur nous. - Mais de quoi devisons-nous en l'oraison ? quel est le sujet de notre entretien ? Théotime, on n'y parle que de Dieu ; car, de qui pourrait deviser et s'entretenir l'amour (sinon) du bienaimé ? Et pour cela, l'oraison et la théologie mystique ne sont qu'une même chose.)

La nécessité de l'oraison

« C'est par l'oraison que la lumière divine illumine notre intelligence et que l'amour céleste échauffe notre volonté. Il n'y a donc rien qui guérisse mieux notre intelligence de ses ignorances, et notre volonté de ses mauvais penchants. **C'est une eau de bénédiction qui renouvelle et féconde nos bons désirs**, lave nos âmes de leurs imperfections et apaise nos cœurs de leurs passions.

« Je vous conseille surtout l'oraison mentale, **l'oraison du cœur**, et particulièrement celle qui se fait autour de la vie et de la Passion de Notre-Seigneur. **En le contemplant souvent dans votre méditation, vous vous remplirez de lui.** Vous apprendrez comment il vivait, et vous modèlerez vos actions sur les siennes. Il est la lumière du monde, c'est donc en lui, par lui, et pour lui, que nous devons être éclairés, il est l'arbre du désir du Cantique des Cantiques, à l'ombre duquel nous devons nous rafraîchir ; il est la fontaine de Jacob, la source d'eau vive, qui nous lave de toute souillure. Enfin, comme les enfants qui à force d'entendre leur mère et de balbutier en sa présence en viennent à parler aussi bien qu'elle, - nous, en demeurant près du Sauveur, en écoutant ses paroles, en observant son comportement, nous apprendrons, avec sa grâce, à parler comme lui, à agir comme lui, et à vouloir ce qu'il veut.

« Il faut insister sur ce point, Philothée, car, croyez-moi, **nous ne saurions rejoindre Dieu le Père qu'en passant par cette porte**. Un miroir ne pourrait arrêter notre regard si son envers n'était recouvert d'une feuille d'étain ou de plomb ; de

même nous ne saurions contempler ici-bas la Divinité si elle ne s'était pas unie à la sainte humanité du Sauveur. Il n'est pas de thème qui convienne mieux à notre méditation ordinaire que sa vie et sa mort, pas de plus profitable, de plus nourrissant pour notre âme. Le Sauveur ne s'est pas nommé pour rien le pain descendu du ciel. Comme le pain doit accompagner tous les mets, c'est toujours le Sauveur qui doit être médité, contemplé. (...)

« Quelle que soit la forme de votre prière, qu'elle soit mentale ou orale, **commencez toujours par vous mettre en présence de Dieu.** Tenez cette règle pour intangible et vous verrez combien elle vous sera profitable. » (Vie dévote, 2^{ème} partie, chap. 1^{er})

Se mettre en présence de Dieu

La préparation que demande saint François de Sales comporte essentiellement trois actes : une mise en présence de Dieu, une invocation, le choix d'un sujet d'oraison.

« Se mettre en sa présence, c'est penser que, si Dieu est bien présent là où vous êtes, il l'est très spécialement dans votre cœur, comme il est au fond de votre esprit. Il les vivifie et les anime de sa divine présence. **Il est là comme le cœur de votre cœur et l'esprit de votre esprit.** L'âme est présente en toutes les parties du corps. Elle réside cependant d'une manière spéciale dans le cœur. De même : Dieu est présent partout, mais il l'est d'une manière spéciale à notre esprit. C'est pour cela que David appelait Dieu le Dieu de son cœur ; et saint Paul disait que nous vivons, que nous nous mouvons et que nous sommes en Dieu. Considérant cette vérité, vous suscitez en votre cœur une profonde révérence à l'égard de Dieu, puisqu'il lui est si intimement présent. » (Introduction à la Vie dévote, 2^{ème} partie, chap. 2)

« Au cours de la journée, revenez à Dieu le plus souvent que vous pourrez... Pensez à ce que Dieu fait et à ce que, vous, vous faites. Vous constaterez que **son regard est toujours tourné vers vous, perpétuellement fixé sur vous par l'amour incomparable qu'il vous porte.** « Ô Dieu, pourquoi ne suis-je pas toujours tournée vers vous comme vous l'êtes vers moi ? Pourquoi pensez-vous si souvent à moi, et moi si rarement à vous ? Où sommes-nous, ô mon âme ? Notre vraie place n'est-elle pas en Dieu ? Où sommes-nous donc ? »

Comme les oiseaux ont des nids pour s'y blottir ; comme les cerfs ont les buissons pour refuge, et, en été, l'ombre des taillis pour s'abriter du soleil, - ainsi, Philothée, notre cœur doit choisir chaque jour un lieu où il se tiendra près de Notre-Seigneur : le calvaire, ou ses plaies, ou quelque endroit de lui-même où le trouver. Vous saisissez toutes les occasions de vous y retirer. Vous y serez comme dans une citadelle, reprenant souffle au milieu des affaires, et vous protégeant des tentations. Bienheureuse l'âme qui pourra dire en vérité à Notre-Seigneur : *Vous êtes la maison fortifiée qui me sauve, mon rocher, mon rempart, mon abri contre la pluie, un ombrage contre l'ardeur du midi.* (Ps 30, 3-4 ; Si 34, 19)

Pensez souvent, Philothée, à vous retirer dans la solitude de votre cœur alors que vous êtes au milieu des conversations et des affaires. Si nombreux qu'ils soient, ceux qui vaquent autour de vous ne seront pas un obstacle, car ils côtoient seulement votre corps ; **votre cœur, lui, demeure seul avec Dieu seul.**

(Introduction à la Vie dévote, 2^{ème} partie, chap. 12)

Nécessité de la préparation

« Je sais bien, que quand par bonne rencontre on trouve Dieu, c'est bien fait de s'entretenir à le regarder et arrêter en lui ; mais, ma chère Fille, de le penser toujours rencontrer ainsi à l'impourvu, sans préparation, je ne pense pas qu'il soit encore bon pour nous qui sommes encore novices. » (Lettre à Mme Brûlart, 1607)

« De (...) l'empressement vain et inutile (... il s'en faut garder en toutes occasions, et particulièrement à l'oraison.

Et pour vous aider à cela, ressouvenez-vous que les grâces et biens de l'oraison ne sont pas des eaux de la terre, mais du Ciel, et que partant, tous nos efforts ne les peuvent acquérir, bien que la vérité est qu'il faut s'y disposer avec un soin qui soit grand, mais humble et tranquille. Il faut tenir le cœur ouvert au Ciel et attendre la sainte rosée. Et n'oubliez jamais de porter à l'oraison cette considération : c'est qu'en icelle **on s'approche de Dieu et on se met en sa présence** pour deux raisons principales.

La première est pour rendre à Dieu l'honneur et l'hommage que nous lui devons, et cela se peut faire sans qu'il nous parle, ni nous à lui ; car ce devoir se fait, reconnaissant qu'il est notre Dieu et nous, ses viles (*petites*) créatures, et demeurant devant lui prosternés en esprit, attendant ses commandements. Combien de courtisans y a-t-il qui vont cent fois en la présence du Roy, non pour lui parler ni pour l'ouïr, mais simplement afin d'être vus de lui et témoigner par cette assiduité qu'ils sont ses serviteurs ? Et **cette fin de se présenter devant Dieu, seulement pour témoigner et protester de notre volonté et reconnaissance à son service, elle est très excellente, très sainte et très pure, et par conséquent de très grande perfection.**

La seconde cause pour laquelle on se présente devant Dieu, c'est pour parler avec lui et l'ouïr nous parler par ses inspirations et mouvements intérieurs ; et ordinairement cela se fait avec un plaisir très délicieux, parce que ce nous est un grand bien de parler à un si grand Seigneur, et quand il répond, il répand mille baumes et onguents précieux, qui donnent une grande suavité à l'âme. » (EA XIII, 386 – Lettre à une demoiselle (Mlle de Soulfour ?) 1605-1608)

Conditions pour bien faire oraison

Je n'en dirai que trois : la première est qu'il faut être petit en **humilité** ; la seconde, grand en **espérance**, et la troisième, qu'il faut **être enté sur Jésus Christ crucifié.** (EA IX, 53)

« Nous pouvons remarquer en l'Évangile d'aujourd'hui une excellente manière de bien faire l'oraison. (2 février 1620) (...) Il est fort bon de faire des considérations, mais non pas de s'attacher tellement à une méthode ou à une autre qu'on pense que tout dépende de notre industrie.

Il n'y a qu'une seule chose nécessaire pour bien faire l'oraison, qui est d'avoir Notre-Seigneur entre nos bras ; cela étant, elle est toujours bien faite de quelle façon que nous nous y prenions. (...) Le divin Maître l'a dit lui-même : *Nul ne peut aller à mon Père que par moi.*

(...) L'oraison n'est autre chose qu'une « élévation de notre esprit en Dieu », que nous ne pouvons nullement faire de nous-mêmes. Or, quand nous avons notre Sauveur *entre nos bras*, tout nous est rendu facile. (...)

Mais considérons un peu, je vous prie, les conditions nécessaires pour obtenir cette faveur de prendre le Sauveur entre nos bras...

L'Église nous fait chanter que saint Siméon était **juste**, qu'il était *timoré* (« religieux ». (Du latin ecclésiastique *timoratus* : qui craint Dieu.) Il était donc plein de révérence autour des choses sacrées ; 'puis', *il attendait la rédemption d'Israël et le saint Esprit était en lui.*

Premièrement, Siméon était *juste* ; qu'est-ce à dire sinon qu'il avait ajusté sa volonté à celle de Dieu ? **Être juste n'est autre qu'être selon le cœur de Dieu et vivre selon son bon plaisir.**

La seconde condition que nous trouvons être nécessaire pour bien faire l'oraison **est que nous attendions**, comme le bon saint Siméon, *la rédemption d'Israël*, **c'est-à-dire que nous vivions en l'attente de notre propre perfection.** O qu'heureux sont ceux qui vivent en attente ne se lassent point d'attendre ! Ce que je dis plus plusieurs lesquels ayant le désir de se perfectionner par l'acquisition des vertus, les voudraient avoir toutes d'un coup, comme si la perfection ne consistait qu'à la désirer... Nous aurons toujours assez tôt ce que nous désirons, quand nous l'aurons lorsqu'il plaira à Dieu de nous le donner.

La troisième condition est qu'il faut être comme saint Siméon, 'religieux', c'est-à-dire **plein de révérence devant Dieu au temps de la sainte oraison.** (...) Mais, mon Dieu, je ne puis point avoir ce sentiment de la présence de Dieu qui cause une si grande « humilité » de toute l'âme, c'est-à-dire de toutes les facultés de notre âme, enfin cette révérence sensible qui me fait anéantir si doucement et agréablement devant Dieu. Or, ce n'est pas de celle-ci que j'entends parler, mais de celle qui fait que la partie suprême de la pointe de notre esprit se tient basse et en humilité devant Dieu, en reconnaissance de son infinie grandeur et de notre profonde petitesse et indignité. (...)

En quatrième lieu, il est dit que *le Saint-Esprit était en saint Siméon* et qu'il faisait sa demeure en lui ; ce fut pour cela qu'il mérita de voir Notre-Seigneur et de le tenir *entre ses bras*. **Il est donc nécessaire que nous donnions place en nous au Saint-Esprit**, si nous voulons que Notre-Dame ou saint Joseph nous donne à tenir et porter entre nos bras ce divin Sauveur de nos âmes auquel consiste tout notre

bonheur, puisque nous ne pouvons avoir accès auprès de son Père céleste que par son entremise et par sa faveur. (EA IX, 259-264 – Sermon du 2 février 1618)

Demeurer en la présence de Dieu

« ... si, étant en l'oraison, **votre cœur se sent attaché à la simple présence du Bienaimé**, vous ne passerez point plus outre, mais vous vous arrêterez à cette présence ; que si, au contraire, vous ne vous sentez pas attachée à cette présence, bien que toutefois vous y soyez, vous méditez doucement le point que vous aurez disposé. » (EA XVII, 368 – Lettre à la Présidente le Blanc de Moins, 7 avril 1617)

« Mon cher Théotime, imaginons encore ceci : si **une simple statue**, que le sculpteur aurait nichée dans la galerie de quelque grand prince, était douée d'intelligence, si elle savait raisonner et parler, et qu'on lui demandât : « Ô belle statue, dis-moi, pourquoi es-tu dans cette niche ? » Elle répondrait : « Parce que mon maître m'y a placée. » « Mais pourquoi y restes-tu sans rien faire ? » « Parce que mon maître m'y a placée non pour que je fasse quelque chose, mais pour que je reste là. » Et si on continuait de l'interroger : « Mais à quoi cela te sert-il de rester ainsi immobile ? » « Mais Dieu ! répondrait-elle, je ne suis pas ici pour me satisfaire, mais pour faire la volonté de mon maître ! » Et si on lui demandait encore : « Mais dis-moi, statue, s'il te plaît, tu ne vois pas ton maître, comment peux-tu être contente de le contenter ? » « Sûr, confesserait-elle, je ne le vois pas, car les yeux que j'ai ne servent pas à voir, ni mes pieds à marcher, mais de savoir que mon maître me voit, qu'il prend plaisir à ma vue, c'est cela qui me rend heureuse. » Et si la conversation se poursuivait et qu'on lui demandât encore : « Mais ne voudrais-tu pas être douée de mouvement pour rejoindre ton sculpteur afin de lui rendre quelque bon service ? » Sans aucun doute, elle le nierait, et protesterait qu'elle ne veut pas faire autre chose que ce que veut son maître. « Quoi donc ! c'est là tout ce que tu désires, te tenir immobile dans le creux de cette niche ? » « Mais oui ! dirait enfin cette statue pleine de sagesse, je ne veux pas être autre chose qu'une statue, dans cette niche, tant que mon sculpteur le voudra ; Je me trouve bien ici, comme je suis, puisque je fais ainsi la joie de celui à qui je suis, et par qui je suis ce que je suis. »

« Ô Dieu ! qu'il est bon de se tenir ainsi en présence de Dieu et de vouloir accomplir toujours son bon plaisir ! De cette manière, quelles que soient les circonstances, même en dormant, nous sommes et demeurons en la présence de Dieu. (...)

« Or cet état de **quiétude** où la volonté n'agit que par son simple acquiescement au bon plaisir divin, où l'on fait oraison sans autre prétention que d'être en présence de Dieu pour autant que cela lui plaira, cette quiétude est de loin la meilleur qui soit. D'autant plus qu'elle est pure de tout intérêt personnel, puisque aucune faculté de l'âme n'y trouve à s'y satisfaire, pas même la volonté, sinon en sa fine pointe, en ce sens qu'elle est contente de n'avoir pas d'autre

contentement que d'être sans contentement par amour du contentement et du bon plaisir de son Dieu, dans lequel elle repose. En résumé, **ne pas chercher à se contenter soi-même, mais ne chercher que le contentement de Dieu, voilà en quoi réside la plus haute extase de l'amour.** » (TAD Livre 6, chap. 11 / et à Mme Brülart en 1605 EA XIII, 19-20)

« Votre façon de faire oraison est bonne ; soyez seulement bien fidèle à demeurer auprès de Dieu en cette douce et tranquille attention de cœur, et en ce doux endormissement entre les bras de sa providence, et en ce doux acquiescement à sa sainte volonté, car tout cela lui est agréable. (...)

« **Se tenir en la présence de Dieu et se mettre en la présence de Dieu**, ce sont, à mon avis, deux choses ; car pour s'y mettre, il faut retirer son âme de de tout autre objet et la rendre effectivement attentive à cette présence, ainsi que je le dis dans le livre. (Introd. Vie dév. 2^e partie) Mais après qu'on s'y fût mis, on s'y tient toujours, tandis que, ou par l'entendement, ou par la volonté, on fait des actes devant Dieu, soit le regardant, ou regardant quelqu'autre chose pour l'amour de lui ; ou ne regardant rien, mais lui parlant ; ou ne le regardant ni lui parlant, mais simplement demeurant où il nous a mis, **comme une statue** dans sa niche. Et quand, à cette simple demeure, se joint quelque sentiment que nous sommes à Dieu et qu'il est notre Tout, nous en devons bien rendre grâces à sa Bonté.

« **Si une statue** que l'on aurait mise en une niche au milieu d'une salle avait du discours et qu'il demandât : Pourquoi es-tu là ? Parce que, dirait-elle, le statuaire mon maître m'a mise ici. Pourquoi ne te remues-tu pas ? Parce qu'il veut que j'y demeure immobile. A quoi sers-tu là ? Quel profit te revient-il d'être ainsi ? Ce n'est pas pour mon service que j'y suis, c'est pour servir et obéir à la volonté de mon maître. Mais tu ne le vois pas. Non, dira-t-elle, mais il me voit et prend plaisir que je sois là où il m'a mise. Mais ne voudrais-tu pas bien avoir du mouvement pour aller plus près de lui ? Non pas, à moins qu'il me le commandât. Ne désires-tu donc rien ? Non, car je suis où mon maître m'a mise, et son gré est l'unique contentement de mon être.

« **Mon Dieu, ma Fille, que c'est une bonne oraison et que c'est une bonne façon de se tenir en la présence de Dieu, que de se tenir en sa volonté et en son bon plaisir !** Il m'est avis que Madeleine était une statue en sa niche, quand, sans dire mot, sans se remuer, et peut-être sans le regarder, elle 'écoutait' ce que Notre Seigneur disait, 'assise à ses pieds' (Lc 10, 39) Quand il parlait, elle écoutait ; quand il cessait de parler, elle cessait d'écouter, et cependant elle était toujours là. Un petit enfant qui est sur le sein de sa mère dormante, est vraiment en sa bonne et désirable place, bien que celle-ci ne lui dise mot, ni lui à elle.

« Mon Dieu, ma Fille, que je suis aise de parler un peu de ces choses avec vous ! Que nous sommes heureux, quand nous voulons aimer Notre Seigneur ! (...)

(Lettre à Jeanne de Chantal, 1611-1612 ; EA XVI, 321)

« Tenez (votre âme) toujours **assis et en repos devant Dieu** pendant les exercices extérieurs, et levée et mouvante pendant les intérieurs : comme font les

abeilles, qui ne volent point dans leur ruche et faisant leur ménage, mais seulement à la sortie. Pendant que nous sommes parmi les affaires, il se faut 'exercer' à la tranquillité de cœur et à tenir notre âme douce. En l'oraison, si elle veut voler, qu'elle vole, si elle veut se remuer, qu'elle se remue ; bien qu'encore là, **la tranquillité et simple repos de l'âme à voir Dieu, à vouloir Dieu et à savourer Dieu est extrêmement excellent.** » (EA XXI, 17 – Lettre à une dame, sans date)

« Mais d'autres fois, enfin, elle (l'âme) n'entend pas son Bien-aimé, elle ne lui parle pas, elle ne sent aucun signe de sa présence. **Elle sait simplement que Dieu est là, et qu'il lui plaît qu'elle soit là.** Imaginons, Théotime, que saint Jean eût dormi d'un vrai sommeil sur le sein de son Seigneur lors de la sainte Cène, et que ce soit le Bien-aimé qui le lui ait commandé. N'aurait-il pas été en présence de son Maître ? Pourtant, il n'en aurait rien senti.

Remarquez d'ailleurs, Théotime, qu'il est plus difficile de se mettre en présence de Dieu que d'y demeurer. Car, pour s'y mettre, il faut provoquer notre esprit à prendre conscience de cette présence, ainsi que je l'ai expliqué dans *l'Introduction à la vie dévote*. Mais lorsqu'on est en cette présence, il suffit d s'y maintenir, et pour cela divers moyens s'offrent à nous. Par un effort d'intelligence ou de volonté, on fait quelque chose en Dieu ou pour Dieu. Par exemple, on le regarde ou l'on regarde quelque chose par amour pour lui ; on l'écoute, ou on écoute ceux qui parlent en son nom ; on lui parle, ou l'on parle à quelqu'un par amour pour lui ; on accomplit telle ou telle action, en son honneur et pour son service. . Et c'est ainsi que l'on se maintient dans la présence de Dieu. On s'y maintient aussi, non seulement en l'écoutant, en le regardant, en lui parlant, mais aussi en attendant qu'il lui plaise de nous regarder, de nous parler, de nous permettre de lui parler. Ou encore, en ne faisant rien de tout cela, mais en demeurant simplement là où il lui plaît que nous soyons, et parce qu'il lui plaît que nous y soyons. Et si, outre cela, il lui plaît de nous faire sentir, si peu que ce soit, que nous lui appartenons et qu'il nous appartient, alors, ô Dieu, quelle grâce précieuse et désirable ! »

(Traité de l'Amour de Dieu, Livre 6, chap. 11)

Le don de l'oraison

« **Le monde dira aussi que je suppose toujours que Philothée* ait le don de l'oraison**, alors que tous ne l'ont pas. (...) **Ce don, il est vrai que je le suppose** ; il est vrai aussi que chacun ne l'a pas. Mais **il est vrai aussi que presque tous peuvent l'avoir, même les moins instruits**, pourvu qu'ils aient un bon guide et qu'ils veuillent bien faire un effort proportionné à l'excellence du bien qu'ils convoitent. Et si vraiment quelqu'un en est absolument dépourvu, ce qui est très rare, son père spirituel, avec sagesse, lui conseilla de lire ou d'entendre lire simplement, mais avec attention, le texte même des méditations. »

(VD, 5^{ème} partie, ch. 17) * « Philothée » = qui aime Dieu.

« **Voyons maintenant si tous les hommes peuvent prier. Je dis que 'oui'** et que pas un ne peut s'excuser de le faire, non pas même les hérétiques. Aussi y eut-il une fois un païen qui fit une oraison si excellente qu'elle mérita d'être présentée devant le trône de la divine Majesté ; et Dieu lui octroya la grâce de lui donner le moyen d'être instruit en la foi, et depuis fut un grand saint parmi les chrétiens. » (voir Ac chap. 10 > Corneille de Césarée) (EA IX, 52 – Sermon du 29 mars 1615)

« Le don sacré de l'oraison est tout prêt en la main droite du Sauveur, **soudain que vous serez vide de vous-même**, c'est-à-dire de cet amour de votre corps et de votre volonté propre, c'est-à-dire, quand vous serez bien humble, **il le versera dedans votre cœur**. - Ayez patience d'aller le petit pas, jusqu'à ce que vous ayez des jambes *pour* courir, ou plutôt des ailes *pour* voler.» (EA 19, p.332)

« **Quel bonheur d'être là, seule à seule avec Dieu, sans que personne sache ce qui se passe entre Dieu et le cœur, que Dieu même et le cœur qui l'adore !** J'approuve que vous vous exerciez ès méditations de la Vie et Passion de Notre-Seigneur.

«Le soir, entre vêpres et le souper, vous vous retirerez pour un quart d'heure ou une petite demi-heure, ou en l'église ou en votre chambre ; et là, pour rallumer le feu du matin, ou reprenant la même matière que vous aurez méditée ou prenant pour sujet Jésus Christ crucifié, vous ferez une douzaine de ferventes et amoureuses aspirations à votre Bien-Aimé, renouvelant toujours vos bons propos d'être toute sienne.

« Ayez un bon courage, Dieu vous appelle indubitablement à beaucoup d'amour et de perfection. Il sera fidèle de son côté à vous aider ; soyez fidèle du vôtre à le suivre et seconder... » (EA 13, 104 – Lettre à une religieuse ; sept.-oct. 1605)

Suivre l'attrait de l'Esprit Saint

« Certaines âmes sont attirées à une simplicité très douce qui les tient en grande tranquillité devant Dieu, sans autre considération que de savoir qu'elles sont devant lui et qu'il est tout leur bien. Elles peuvent demeurer ainsi utilement ; c'est pourquoi il s'y faut porter facilement, **pour peu d'attrait que l'on y ait, dans une sainte liberté** pour suivre les lumières et mouvements que Dieu nous y donne. » (6, 349, 351)

« Ne vous tourmentez point pour votre oraison que vous me dites se passer sans paroles, car elle est bonne, pourvu qu'elle vous laisse de bons effets au cœur. Ne vous violentez point pour parler : en cet amour divin assez parle qui regarde et se fait voir. **Suivez donc le chemin auquel le Saint Esprit vous tire**, sans toutefois que je

désire que vous laissiez de vous préparer à la méditation comme vous faisiez au commencement ; car c'est cela que vous devez de votre côté, et ne devez point entreprendre d'autre chemin de vous-même. Mais quand vous voudrez vous y mettre, **si Dieu vous tire en un autre, allez-y avec lui**. Il faut faire de notre côté une préparation proportionnée à notre portée, et quand Dieu nous portera plus haut, à lui seul en soit la gloire. »

(FdS cite plusieurs ouvrages) ... « ... sont des livres fort obscurs et qui cheminent par la cime des montagnes ; il ne s'y faut guère amuser. Lisez et relisez le 'Combat spirituel' : ce doit être votre cher livre, il est clair et tout praticable. » (EA XIII, 334 – Lettre à Mme Brûlart, 2 novembre 1607)

« Si vous savourez votre point en l'oraison, c'est un signe que Dieu veut que vous suiviez cette méthode, du moins alors. Que si néanmoins Dieu nous tire, au commencement de l'oraison, à la simplicité de sa présence et que nous nous y trouvions engagés, ne la quittons pas pour retourner à notre point ; étant une règle générale **que toujours il faut suivre ses attraits et se laisser aller où son Esprit nous mène.** » (EA XXI, 55 – Lettre à une religieuse, sans date)

« Votre oraison est bonne ains (et même) beaucoup meilleure que si vous y faisiez des considérations et discours, puisque les considérations et discours ne servent que pour exciter es affections ; de sorte que s'il plaît à Dieu de nous donner les affections sans discours ni considérations, ce nous est une grande grâce.

« **Le secret des secrets en l'oraison c'est de suivre les attraits du Saint –Esprit en simplicité de cœur** ; et plus l'oraison est tranquille, simple et délicate, plus elle est fructueuse. » (EA XVIII, 238 – Lettre à Mme de Granieu, 8 juin, 1618)

Des inspirations

« Mon Dieu, Théotime, **si nous recevions pleinement les inspirations du ciel, avec tout ce qu'elles sont capables de faire en nous, quels grands progrès ne ferions-nous pas, en peu de temps, sur le chemin de la sainteté !** Si abondantes que soient les eaux d'une fontaine, elles n'arroseront pas le jardin selon leur affluence, mais selon la dimension du canal qui les y conduit. Bien que le Saint-Esprit-, comme une source d'eau vive, aborde notre cœur de toute part pour y répandre sa grâce, selon son bon plaisir, il ne la versera qu'avec le plein consentement de notre liberté, et à conditions que nous soyons disposés à y coopérer. (...)

Nous recevons la grâce de Dieu en vain lorsque nous la maintenons à la porte de notre cœur, sans que notre cœur y consente. Nous la recevons sans la recevoir. Elle ne portera aucun fruit. Il ne sert de rien de sentir l'inspiration, si nous n'y consentons pas. Et de même si le malade ne prenait qu'une partie du médicament, celui-ci ne pourrait agir qu'en partie. Ainsi quand Dieu nous inspire puissamment

d'entrer dans son saint amour, si notre consentement n'est pas à la mesure de l'inspiration, elle ne nous profitera que partiellement. (...)

MAIS : A mesure que notre cœur se dilate, ou pour parler plus justement, à mesure qu'il se laisse dilater, et qu'il consent à la miséricorde, celle-ci ne cesse plus d'y verser de nouvelles inspirations, lesquelles vont toujours en augmentant. Et c'est ainsi que nous grandissons de plus en plus dans le saint amour. Mais quand nous n'offrons plus à la miséricorde l'espace de notre consentement, la miséricorde cesse d'abonder. (TAD Livre 2, chap. 11)

Dieu mendie notre amour

« **Cet Amour incréé**, qui, sans égard à ses propres avantages, **s'emploie partout à chercher notre bien, nous cachant souvent les plus belles flammes où nous le pensions moins**, a ce saint artifice **pour nous engager à l'aimer de toute notre puissance** ; et parce que cet amour est un don gratuit de son amour, aussi devons-nous le chercher de toutes nos forces. Nous ne devons pas nous troubler pour nos offenses ; car souvent ce divin Esprit est plus libéral de ses dons à ceux qui lui ont été plus avares de leur cœur et de leurs affections. » (XIX, 212)

« **Mon Dieu, Théotime ! combien le cœur de Dieu est amoureux de notre amour !** N'aurait-il donc pas suffi qu'il nous donnât simplement la permission de l'aimer.... ? Non, il fait bien davantage : il nous déclare sa propre passion amoureuse, et il nous demande de l'aimer de toutes nos forces, afin que ni la distance infinie qui est entre sa Majesté et notre misère, ni quoi que ce soit d'autre, ne nous dissuade jamais de l'aimer.

(...) Vivre, selon Dieu, c'est aimer.... **Combien Dieu désire que nous l'aimions !** Mais il ne se contente pas de faire connaître à tous son extrême désir d'être aimé, de telle sorte que tout le monde le sache. Il va même jusqu'à frapper de porte en porte, en déclarant : « *Si quelqu'un ouvre, il entrera chez lui et soupera avec lui,* (Ap 3, 20) c'est-à-dire qu'il lui témoignera toutes sortes de bontés.

« **Nul n'entrera au Paradis s'il n'a été transpercé du glaive de l'amour.** Pour cela Théotime, le doux Jésus, qui nous a rachetés par son sang, désire infiniment que nous l'aimions, afin que nous soyons sauvés ; et il désire que nous soyons sauvés afin que nous l'aimions éternellement. Son amour ne tend qu'à notre salut, et notre salut qu'à son amour. « *Je suis venu pour mettre le feu* » au monde, et que désiré-je « *sinon qu'il fût allumé* » ! Et pour nous faire connaître plus vivement encore l'ardeur de son désir, il nous demande de l'aimer, en des termes bouleversants : « *Tu aimeras, dit-il, le Seigneur ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toutes tes forces, c'est le premier et le plus grand commandement.* » (Mt 22, 37)

« Que veut dire tout cela, Théotime ? Tout cela veut dire que Dieu ne nous donne pas seulement ce qui est juste suffisant pour l'aimer, et ainsi nous sauver ; il

nous donne largement, magnifiquement, à la mesure de ce que nous pouvons attendre d'une si grande bonté. » (TAD, 2, 8 – EA IV p. 112)

« Dieu dit : *Je suis le Seigneur ton Dieu, fort, jaloux ; le Seigneur a pour son nom, jaloux.* (Ex 20, 5 ; 34,14) Dieu est donc jaloux, Théotime. Mais de quelle nature est cette jalousie ? Au premier abord, elle semble être une jalousie de convoitise, telle que celle des époux pour leur épouse. **Il tient tellement, en effet, que nous lui appartenions tout entiers qu'il veut que nous ne soyons à personne d'autre qu'à lui : Nul, dit-il, ne peut servir deux maîtres.** Il demande *tout* notre cœur, *toute* notre âme, *tout* notre esprit, *toutes* nos forces. C'est pour cela qu'il se nomme notre Epoux, et nomme notre âme son épouse (...) **Ce Dieu de toute bonté n'a-t-il pas raison de désirer tout notre cœur ?** Notre cœur, en effet, est trop petit pour produire un amour qui soit digne de la divine Bonté. Aussi puisqu'il est incapable d'aimer Dieu comme il mériterait d'être aimé, ne convient-il pas qu'il lui donne au moins tout l'amour dont il est capable ? Le bien le plus digne d'être aimé ne doit-il pas être aimé souverainement ? Or **aimer souverainement, c'est aimer totalement.** (...)

Pourtant cette jalousie que Dieu éprouve à notre égard n'est pas une jalousie de convoitise. **Elle provient d'une amitié qui est au-dessus de tout.** Dieu ne gagne rien à nous aimer. C'est nous qui y gagnons. Notre amour ne lui est en rien utile, c'est à nous qu'il est grandement utile et profitable. Voilà pourquoi il met sa joie à être aimé de nous. Lui, le souverain bien, il se plaît, par amour, à se donner à nous, sans qu'aucun bien ne lui en revienne... » (TAD Livre 10, chap. 13)

« **Dieu veut être aimé d'un amour d'élection.** (...) Aimer le Seigneur d'un amour d'élection, c'est le choisir entre mille, comme l'épouse du Cantique des Cantiques : Mon Bien-Aimé est beau à merveille, toutes sortes de perfections sont en lui, je l'ai choisi entre mille, c'est-à-dire entre un nombre infini, pour mon Bien-Aimé et mon choisi. (...)

Mais dites-moi, de grâce, se peut-il rencontrer un objet plus excellent que la Divinité même ? » (EA IX, 193 – Sermon du 30 septembre 1618)

« Quand ne chercherons-nous plus rien pour la consolation de nos cœurs ? **Quand ne chercherons-nous plus que Celui qui nous va partout cherchant pour avoir nos cœurs et les remplir de bénédictions ?** O qu'il est désirable que nous aimions Dieu solidement et constamment ! » (EA 21, 130 – A la Mère de Chantal, 6 janvier 1621 ou 1622)

L'oraison : un cœur à cœur avec Dieu

« Mais de quoi parlons-nous donc dans notre oraison ? Quel est donc le sujet de notre entretien ? Théotime, on n'y parle que de Dieu. Car de quoi l'amour

pourrait-il parler, sinon du Bien-aimé ? C'est pour cela que l'oraison et la théologie mystique ne sont qu'une seule et même chose....

On l'appelle « mystique » parce que la conversation qui s'y tient avec Dieu est secrète ; **c'est un cœur à cœur entre l'âme et son Dieu**. Ce qui se communique est incommunicable à tout autre. (...) Là où règne l'amour, nul besoin de paroles extérieures, nul besoin des sens pour s'entretenir et se comprendre. En résumé, l'oraison, ou la théologie mystique, n'est pas autre chose qu'une conversation où l'âme s'entretient amoureusement avec Dieu de sa bonté tout aimable, afin de la rejoindre et de s'unir à elle. (TAD 6, 1)

(...) « Je vous dirai que ces trois jours passés, j'ai eu un plaisir nonpareil à penser au **grand honneur qu'un cœur a de parler seul à seul à son Dieu, à cet Etre souverain, immense et infini**. Oui, car ce que le cœur dit à Dieu, nul ne le sait que Dieu-même de premier abord, et, par après, ceux à qui Dieu le fait savoir. Ne voilà pas un merveilleux secret ? Je pense que c'est cela que les Docteurs disent, que pour faire l'oraison il est bon de penser qu'il n'y a que Dieu au monde ; car sans doute, cela retire fort les puissances de l'âme et l'application d'icelles s'en fait bien plus forte. » (EA XIII, 311 – Lettre à Jeanne de Chantal, 16 août, 1607)

« **Quel bonheur d'être là, seule à seule avec Dieu**, sans que personne sache ce qui se passe entre Dieu et le cœur, que Dieu-même et le cœur qui l'adore. » (...) EA XIII, 104 – Lettre à une religieuse, sept.-oct. 1605

Quand la prière est difficile

«Qu'elle est pénible l'oraison dans laquelle l'âme n'a ni une bonne pensée, ni une affection ! C'est cette terre déserte et sans eau dont nous parle de Prophète. Que devons-nous faire dans ce cas ? Suivre l'exemple du **Père de Ravignan : prier avec le désir**.

Ce Père passait de longues heures en oraison au pied du tabernacle, et comme il était dans de grandes sécheresses, et qu'on lui demandait ce qu'il faisait, et à quoi il s'occupait, il répondit : 'Je prie avec le désir'.

Quand nous ne savons que faire pendant l'oraison, suivons le conseil de notre saint Fondateur, mettons-nous comme de mystiques abeilles malades, aux rayons du divin Soleil de justice, sous le regard Dieu, et restons là le regardant avec amour. **Son regard guérit, purifie, vivifie, consacre, embrase, sanctifie, transforme et divinise !** » (Commentaire du Directoire spirituel de SFS ; Monastère de N.-D. de Charité du Bon-Pasteur ; Montréal ; 1928)

Gustave-François-Xavier de La Croix de Ravignan, dit Xavier de Ravignan, né le 1^{er} décembre 1795 à Bayonne (France) et décédé le 26 février 1858 à Paris, est un prêtre jésuite français. Directeur spirituel, écrivain et prédicateur de renom, il donna les Conférences de Carême à Notre-Dame de Paris de 1837 à 1846.

« Travaillez fidèlement, ma très chère Fille, **avec la pointe supérieure de votre volonté**, parmi ces ténèbres et sécheresses ; une once de l'ouvrage fait en cette sorte vaud mieux que cent livres de celui qu'on fait entre les consolations et sentiments, et bien que celui-ci soit plus doux, **l'autre néanmoins est meilleur.** » (EA XVII, 151 – Lettre à Mme de la Fléchère, 24 février 1616)

« Pour ce qui est de **l'oraison, elle ne nous est pas moins utile ni moins agréable à Dieu pour y avoir beaucoup de distractions** ; ains **elle nous sera peut-être plus utile que si nous y avons beaucoup de consolations, parce qu'il y a plus de travail, pourvu néanmoins que nous ayons la fidélité de nous retirer de ces distractions et n'y laissions point arrêter notre esprit volontairement.** C'en est de même de la peine que nous avons le long de la journée d'arrêter notre esprit en Dieu et ès choses célestes, pourvu que nous ayons le soin de retirer notre esprit pour l'empêcher de courir après ces mouches et papillons, comme fait une mère à l'endroit de son enfant. Elle voit que ce pauvre petit s'affectionne à courir après les papillons, pensant de les attraper ; elle le retire et retient 'aussitôt' par le bras, lui disant : mon enfant, tu te morfondras à courir après ces papillons au soleil, il vaut mieux que tu demeures auprès de moi. Ce pauvre enfant y demeure jusques à tant qu'il en voie un autre, après lequel il serait aussi prêt de courir si la mère ne le retenait comme 'avant'. Et **que faire là, sinon prendre patience et ne nous laisser point de notre travail, puisqu'il est pris pour l'amour de Dieu ?** » (EA VI, 140 – 9^e Entretien, De la Modestie)

« L'effort que nous faisons pour ne pas avoir de distractions est cause que nous en avons beaucoup. **C'est pourquoi, dans la vie spirituelle, les pratiques les plus simples sont les meilleurs.** Vous voulez regarder Dieu ? Regardez-le, et ne portez votre attention que sur lui. (...)

« Celui qui fait vraiment oraison ne sait pas s'il est en oraison ou non, car il ne pense pas à son oraison, mais à Dieu, pour qui il la fait. Celui qui brûle du saint amour ne retourne pas son cœur sur lui-même pour regarder ce qu'il fait ; il le tient fixé en Dieu, occupé seulement du seul objet de son amour. » (TAD IX, 10)

« Non, je vous prie, ma Fille, ne violentez point votre tête pour la faire franchir les barrières ; **demeurez tranquille en votre oraison, et quand les distractions vous attaqueront**, détournez-les tout bellement si vous pouvez ; sinon, tenez la meilleure contenance que vous pourrez, et laissez que les mouches vous importunent tant qu'elles voudront, pendant que vous parlez à votre Roi. Il ne prend pas garde à cela. Vous pouvez les émoucher avec un mouvement civil et tranquille, mais non

pas avec un effray (*avec effroi*) et impatience qui vous fasse perdre contenance. (EA XII, 123 – Lettre à Jeanne de Chantal, 30 novembre 1605)

« Ne vous amusez point beaucoup à penser quelle sorte d'oraison Dieu vous donne, mais **suivez simplement et humblement sa grâce**. En l'affection que vous devez avoir pour vous-même, tenez vos yeux bien ouverts sur vos inclinations dérégées pour les déraciner. Ne vous étonnez jamais de vous voir misérable et comblée de mauvaises humeurs. Hélas ! traitez votre cœur avec un grand désir de le perfectionner ; ayez un soin infatigable pour doucement et charitablement le redresser quand il bronchera.... » EA XVII, 161 – Lettre à Sr Françoise-Jéronyme de Chevron-Villette, février ou mars 1616)

« Le chantre dont je parlais, qui était sourd, n'avait pas d'autre contentement à chanter que de voir parfois son prince attentif à l'écouter, et y prendre plaisir. **Qu'il est donc bienheureux le cœur qui aime Dieu sans autre plaisir que celui de plaire à Dieu !** » (TAD IX, 11)

« Et pour 'ce' pauvre cher esprit, qui est un peu travaillé de distractions en l'oraison, que lui dirais-je, sinon qu'il se garde bien des empressements, **qu'il se tienne fort en la confiance de son Dieu**, qu'il se repose en sa providence pour toutes choses, **acquiesçant doucement aux événements** ; et puis, si les distractions nous tracassent, ce sera l'un des événements qu'il faudra recevoir, non pour le nourrir, mais pour le souffrir doucement. » (EA XVI, 337 – Lettre à la Mère de Chantal, 9 avril 1615)

« Il ne faut nul remède pour les **distractions**, que **de ramener doucement le cœur à son objet**, quand l'on s'aperçoit qu'il en est diverti, **disant des paroles d'amour et d'humilité à Notre Seigneur**. » (A Jeanne de Chantal – sans date – 1615-1617)

« Vous ne faites rien, ce me dites-vous, en l'oraison. Mais qu'est-ce que vous voudriez y faire sinon ce que vous y faites, qui est de présenter et représenter à Dieu votre néant et votre misère ? C'est la plus belle harangue que nous fassent les mendiants que d'exposer à notre vue leurs ulcères et nécessités. Mais quelquefois encore ne faites-vous rien de tout cela, comme vous me dites, mais **vous demeurez là comme un fantôme et une statue**. Eh bien, ce n'est pas peu que cela. Es palais des princes et des rois on y met des statues qui ne servent qu'à récréer la vue du prince ; contentez-vous donc de servir de cela en la présence de Dieu, il aimera cette statue quand il lui plaira.

« Les arbres ne fructifient que par la présence du soleil, les uns plutôt, les autres plus tard, les uns toutes les années et les autres de trois en trois, et non pas toujours également. Nous sommes bien heureux de pouvoir **demeurer en la présence de**

Dieu, et contentons-nous qu'elle nous fera porter notre fruit ou tôt, ou tard, ou tous les jours ou parfois (de temps en temps), selon son bon plaisir auquel nous devons pleinement nous résigner. » (EA XIII, 20 – Lettre à Mme Brûlart, mars 1605)

« Et pour votre regard, ma chère Cousine, ma Fille, il ne faut perdre courage ; car **vous devez être si amoureuse de Dieu, qu'encore que vous ne puissiez rien faire auprès de lui et en sa présence, vous ne laissiez pas d'être bien aise de vous y mettre pour seulement le voir et regarder quelquefois.** Et quelque peu avant que d'aller en l'oraison, mettes votre cœur en paix et en repos, et prenez espérance de bien faire ; car si vous y allez sans espérance et déjà toute dégoûtée, vous aurez peine de vous remettre en appétit.

Courage donc, ma petite Cousine, dites à Notre Seigneur que vous ne le laisserez jamais, encore qu'il ne vous communiquerait jamais aucune douceur ; dites- lui que vous demeurerez devant lui jusques à ce qu'il vous aye bénie (Gn 32,26). **Quand votre cœur s'égarera ou se distraira, ramenez-le tout doucement à son point, remettes-le tendrement auprès de son Maître ;** et quand vous ne feriez autre chose tout au long de votre heure que de reprendre tout bellement votre cœur et le remettre auprès de Notre Seigneur, et qu'autant de fois que vous l'y remettriez il s'en détournerait, votre heure serait très bien employée, et ferez un exercice fort agréable à votre cher Epoux... (EA XVIII, 37 – Lettre à Sr Louise de Ballon, Juin 1617)

« **Tous les défauts qui arrivent en une bonne œuvre n'en gâtent pas la bonté essentielle** : d'où que le bon vienne, il le faut aimer. » (EA XX, 448 – Lettre à l'Abbesse de Ste Ste-Catherine, Mme de Cerisier, 29 août 1622)

Bien souvent, pour nous enseigner un mode plus haut et plus digne de Dieu, l'Esprit préfère nous retirer la perception de la prière : il nous déleste de toute impression sensible, de toute joie éprouvée, de toute conscience de sa présence et de son action. Il n'est plus question de goûter ou de percevoir ; toute la fidélité qui nous est demandée est de silence et d'attention obscure. Plus loin, plus profond que la conscience psychologique, au plan surnaturel pur, au niveau où s'insère en nous la grâce, l'Esprit, en nous et pour nous, prie : « *Dieu a envoyé dans nos cœurs l'Esprit de son Fils qui crie Abba ! Père !* » (Ga 4, 6)

« *L'esprit vient au secours de notre faiblesse et Lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables* ». (Rm 8, 26)

Il s'agit seulement pour nous de laisser toute la place à l'Esprit.

(Sr Jeanne d'Arc O.P. – Un cœur qui écoute, pp. 123-124)

Le grand remède

« Le remède à toute tentation, sécheresse, contradiction, bref à toutes choses généralement, sont les actes d'amour, lesquels se feront vivement et promptement,

retournant simplement son cœur à Notre-Seigneur avec des paroles pleines de confiance et d'amour, sans regarder ni disputer contre la tentation ou la chose qui fâche, mais comme feignant de ne la point voir, sans néanmoins tant multiplier les paroles d'amour. Et comme la femme mariée n'a son recours en tous ses travaux qu'à son mari, et ne veut conserver son honneur que pour le seul amour qu'elle lui porte, et non pour la crainte du déshonneur ou pour le désir de l'honneur, ainsi en doit faire l'âme fidèle à l'endroit de son cher Epoux Jésus. » (EA XXI, 147)

Persévérer dans la prière malgré les difficultés

« **La persévérance est la grâce la plus précieuse** que nous puissions espérer dans cette vie. (...) C'est pourquoi nous devons la demander constamment, par les moyens que Dieu lui-même nous a indiqués : **l'oraison**, le jeûne, l'aumône, les sacrements, la fréquentation des saintes gens, et l'audition ou la lecture des écrits spirituels.

Or, comme **le don de l'oraison et de la piété est accordé à tous ceux qui, de bon cœur, veulent répondre aux appels de Dieu, il est par conséquent en notre pouvoir de persévérer**. Je ne veux pas dire ici que la persévérance dépendrait de nos propres forces. Au contraire, elle procède de la divine miséricorde, elle en est une grâce très précieuse. Je veux dire que si elle ne dépend pas de nos propres forces, il n'empêche qu'elle est en notre pouvoir par le moyen de notre vouloir. Nous ne saurions en effet nier que notre vouloir soit en notre pouvoir. Même si la grâce divine nous est nécessaire pour vouloir persévérer, il demeure que notre vouloir est bien en notre pouvoir. La grâce ne manquera jamais à notre vouloir... (TAD, L 3, chap. 4)

« Les navires qui sont sur la mer ont tous une aiguille marine, laquelle étant touchée de l'aimant regarde toujours l'étoile polaire, et encore que la barque s'en aille du côté du midi, l'aiguille marine ne laisse pourtant pas de regarder toujours à son nord. Ainsi il semble parfois que l'âme s'en aille toute du côté du midi, tant elle est agitée de distractions ; bien que néanmoins la fine pointe de l'esprit regarde toujours à son Dieu qui est son nord. Elle n'a que cette fine pointe qui résiste et c'est elle qui fait oraison mentale. Vraiment, c'est bien assez. EA IX, 68

Il faut surtout avoir une grande détermination de n'abandonner jamais l'oraison pour aucune difficulté qui s'y puisse rencontrer, puisque c'est une chose certaine que **notre oraison ne sera pas moins agréable à Dieu, ni à nous moins utile pour être faite avec plus de difficulté.** Car pourvu que nous ajustions toujours notre volonté à celle de la divine Majesté, demeurant dans une simple attente et

disposition pour recevoir les événements de son bon plaisir avec amour, il fera toutes choses profitables et agréables aux yeux de sa divine bonté. VI, 348

« (...) depuis qu'une fois Notre-Seigneur vous a donné le goût **de ce miel céleste**, ce vous sera un grand reproche si vous vous ne dégoûtez, et 'd'autant plus' puisqu'il vous l'a fait goûter avec beaucoup de facilité et de consolation, ainsi que je ressouviens fort bien que vous me l'avez avoué. Il faut donc bien prendre courage, et ne point permettre que les conversations et cette vaine sujétion (*dépendance*) que nous rendons à ceux que nous '*fréquentons*', vous prive **d'un si rare bien comme est celui de parler cœur à cœur avec Dieu.** » (XIV, 333 - Lettre à Mme de Travernay, 21 juillet 1610)

Et **ne pensez pas que votre méditation sera moins utile** et moins agréable **pour y avoir beaucoup de distractions** ; au contraire, elle sera peut-être plus utile que si nous y avons beaucoup de consolations parce qu'il y a plus de travail, pourvu néanmoins que nous ayons la fidélité de nous retirer de ces distractions et n'y laissions point arrêter notre esprit volontairement. VI, 149

L'esprit séducteur nous arrête assez vite dans nos entreprises, et nous fait nous contenter des fleurs printanières. **Mais l'Esprit divin, lui, ne nous fait regarder les commencements que pour parvenir à leur fin** ; et ne nous fait nous réjouir des fleurs du printemps que dans l'espoir des fruits de l'été et de l'automne. (TAD 8, 11, p. 585)

« Il arrive maintes fois que pensant être entièrement défaits des ennemis anciens sur lesquels nous avons jadis remporté la victoire, nous les voyons venir d'un autre côté dont nous les attendions le moins. (...)

Nous devons toujours nous défier de nous-même, cheminer en une sainte crainte, requérir continuellement les secours du ciel, vivre en humble dévotion ; ... **nos ennemis peuvent être repoussés, mais non pas tués. Ils nous laissent quelquefois en paix, mais c'est pour nous faire une plus forte guerre.**

... Il ne faut nullement que vous vous découragez, mais qu'avec une paisible vaillance vous preniez le loisir et le soin de guérir votre chère âme du mal qu'elle pourrait avoir reçue par ces attaques, vous humiliant profondément devant Notre Seigneur et ne vous étonnant nullement de votre misère. Certes, aussi serait-ce chose digne d'étonnement que nous ne fussions pas sujets aux attaques et misères.

Ces petites secousses nous font revenir à nous, considérer notre fragilité, et **recourir plus vivement à notre Protecteur...**

C'est parmi les troubles de nos passions, les vents et les orages des tentations, que nous réclamons le Sauveur, car **il ne permet que nous soyons agités que pour nous provoquer à l'invoquer plus ardemment.**

En somme, ne vous fâchez point, ou du moins **ne vous troublez point de quoi vous avez été troublée, ne vous ébranlez point de quoi vous avez été ébranlée, ne**

vous inquiétez point de quoi vous avez été inquiétée par ces passions fâcheuses ; mais **reprenez votre cœur et le remettez doucement entre les mains de Notre-Seigneur**, le suppliant qu'il le guérisse. Et de votre côté, faites aussi tout ce que vous pourrez, par renouvellement de résolutions, par la lecture des livres propres à cette guérison et autres moyens convenables ; et ainsi faisant, vous gagnerez beaucoup en votre perte et demeurerez plus saine par votre maladie.

(EA XVI, 63-64 ; Lettre à Mme Brûlart, 1613)

« **Qu'à jamais cette Bonté divine soit loué, qui lui-même s'est rendu une source d'eau vive** au milieu de votre compagnie ; car **à ceux qui s'adonnent à la très sainte oraison, Notre-Seigneur est une fontaine** en laquelle on puise par l'oraison l'eau de lavement, de refrigerer, de 'fécondité' et de suavité. (...) »

Nous n'avons pas tant besoin de considérer ce mal là (les religieuses qui ne pratiquent pas l'oraison) que de peser au juste poids **le grand bien que les âmes reçoivent de la très sainte oraison.** » EA XVI, 207 – Lettre à la Mère de Blonay, 18 août 1614)

Quand la maladie nous tourmente

« Tandis que nos corps sont en douleur, il est malaisé d'élever nos cœurs à la considération parfaite de la bonté de Notre-Seigneur ; cela n'appartient qu'à ceux qui, par de longues habitudes, ont leur esprit entièrement tourné du côté du Ciel. Mais nous, qui sommes encore tout tendres, nous avons des âmes qui se divertissent aisément au sentiment des travaux et douleurs du corps. C'est pourquoi, ce n'est pas merveille si durant vos maladies vous avez intermis l'usage de l'oraison intérieure. Aussi, **en ce temps-là, il suffit d'employer les prières jaculatoires et 'saintes' aspirations** ; car puisque le mal nous fait souvent soupirer, il ne coûte rien de **soupirer en Dieu et à Dieu et pour Dieu**, 'au lieu de' soupirer pour faire des plaintes inutiles. » »

(XIV, 333 - Lettre à Mme de Travernay, 21 juillet 1610)

« Quant à la méditation, les médecins ont raison : tandis que vous êtes infirme, il s'en faut sevrer. Et pour réparer ce manquement, **il faut que vous fassiez au double des oraisons jaculatoires, et que vous appliquiez le tout à Dieu par un acquiescement entier à son bon plaisir** qui ne vous sépare aucunement de lui.... »

Les oraisons jaculatoires, les élancements de notre esprit sont de vraies continuelles oraisons, et la souffrance des maux est la plus digne offrande que nous puissions faire à Celui qui nous a sauvés en souffrant. » (EA XIV, 167 – Lettre à Mme Brûlart, 30 mai 1609)

Méditation

« Méditation », nous trouvons souvent ce mot dans les saintes Ecritures. Il désigne une attention particulière de l'esprit, destinée à éveiller en nous des sentiments affectifs, qu'ils soient bons ou mauvais... La méditation peut donc se faire soit pour le bien soit pour le mal. (...) ...dans l'Ecriture le mot « méditation » désigne le plus souvent une attention soutenue portée aux choses de Dieu, et visant à nous les faire aimer...

« Quand nous pensons aux choses de Dieu, non pour nous instruire, mais pour les aimer et nous y attacher, oui, cela s'appelle « méditer ». Là, notre esprit ne ressemble ni à la mouche qui vole sans but au-dessus des fleurs ; ni au hanneton qui vole simplement pour se nourrir. Il ressemble plutôt à l'abeille qui butine çà et là sur les saints mystères pour en extraire le miel du saint amour.

... Il en est beaucoup qui étudient ; ils travaillent beaucoup ; ils ne peuvent résister à la vaine curiosité de leur esprit. Mais **il en est peu qui s'emploient à méditer pour échauffer leur cœur du saint Amour.** En résumé : la pensée et l'étude portent sur toutes sortes de choses. Mais la méditation, (...) ne s'attache qu'à ce qui peut faire de nous des hommes bons et des saints. **Ainsi la méditation n'est pas autre chose qu'une pensée attentive, renouvelée ou entretenue volontairement dans l'esprit, afin d'échauffer la volonté à s'attacher à Dieu et à prendre de saintes et salutaires résolutions.**

(...) La méditation est une **ruminant mystique**. Seuls les ruminants pouvaient être mangés. Les autres étaient impurs au regard de la Loi. Une des bergères qui suivaient la Sulamite du Cantique nous y invite, elle nous assure que la sainte doctrine est « comme un vin précieux », digne d'être non seulement bue, mais savourée, et, pour ainsi dire, mâchée et ruminée par les pasteurs et les docteurs.

(...) Quand vient le printemps, l'abeille volette çà et là, sur les fleurs. Elle ne va pas au hasard, elle sait ce qu'elle fait. Elle ne se réjouit pas seulement de voir la belle parure du paysage ; non, elle va pour cueillir son miel. Lorsqu'elle l'a trouvé, elle le suce, elle s'en charge et le porte à la ruche. Là, en artiste qu'elle est, elle fait son gâteau de cire, et dans les alvéoles, met en réserve le miel pour l'hiver suivant. Ainsi fait l'âme pieuse dans sa méditation : **elle va de mystère en mystère**, non en passant, pour le seul plaisir de voir leur admirable beauté, mais dans le but bien précis d'éveiller en elle des sentiments d'affection et de trouver là **de nouveaux motifs d'aimer**. Lorsqu'elle les a trouvés, elle les intériorise, elle les savoure, elle les fait siens ; et, **les méditant dans son cœur, elle retient ceux qui lui paraissent pouvoir le mieux contribuer à son avancement spirituel**. Enfin, par de fermes résolutions, elle se prépare à faire face aux tentations qui viendront en leur temps. (TAD 6, 2)

<p><i>Mystique : (déf.) Expérience de Dieu à travers le mystère qui nous le révèle, ou les mystères – ou signes – qui nous sont donnés de lui. (Dictionnaire de la foi chrétienne)</i></p>
--

« Touchant la méditation, je vous prie de ne point vous affliger si parfois, et même bien souvent, vous n'y êtes pas consolée ; mais poursuivez doucement et avec humilité et patience, sans pour cela violenter votre esprit. Servez-vous du livre quand vous verrez votre esprit las ; c'est-à-dire lisez un petit (peu) et puis méditez, et puis relisez encore un petit (peu) et puis méditez, jusques à la fin de votre demie heure. La Mère Thérèse en usa ainsi au commencement, et dit qu'elle s'en trouva fort bien. Et puisque nous parlons confidemment, j'ajouterai que je l'ai ainsi essayé et m'en suis bien trouvé. Tenez pour règle que **la grâce de la méditation ne peut se gagner par aucun effort d'esprit ; mais il faut que ce soit une douce et bien affectionnée persévérance, pleine d'humilité.** » EA XII, 391 – Lettre à Rose Bourgeois, 22 novembre 1604)

De la contemplation

'La contemplation' « n'est autre chose que se complaire au bien de Celui que nous avons connu en la méditation et que nous avons aimé par le moyen de cette connaissance. Cette complaisance fera notre félicité là-haut au Ciel. » (EA IX, 49 – Sermon du 22 mars 1615)

« Saint François (d'Assise) passa une nuit à répéter : 'Vous êtes mon tout'. Il prononçait ces paroles étant en contemplation, comme s'il voulait dire : 'Je vous ai considéré pièce à pièce, ô mon Seigneur, et j'ai trouvé que vous étiez très aimable ; maintenant je vous regarde et vois que vous êtes 'mon tout'. Saint Bruno se contentait de dire : 'O bonté' ! Et saint Augustin : 'O beauté ancienne et nouvelle' ! Vous êtes ancienne parce que vous êtes éternelle, mais vous êtes nouvelle parce que vous apportez une nouvelle suavité à mon cœur'. **C'étaient des paroles de contemplation.** » (EA IX, 70, 12 avril 1615)

« Théotime, **la contemplation est une attention de l'esprit aux choses divines, attention amoureuse, simple, et permanente.** Vous le comprendrez aisément si nous la comparons à la méditation.

Les jeunes abeilles s'appellent « nymphes » ou « schadons » jusqu'à ce qu'elles fassent du miel ; on les appelle alors « avettes » ou « abeilles ». De même **l'oraison s'appelle méditation jusqu'à ce qu'elle produise le miel de la vie spirituelle.** Après quoi **elle devient « contemplation »**. Les abeilles parcourent la campagne pour butiner ça et là et recueillir leur miel. Ensuite elles l'amassent dans la ruche et travaillent dessus pour le plaisir qu'elles trouvent en sa douceur. Il en va de même **lorsque nous méditons : nous cherchons à recueillir l'amour divin ; puis, ayant recueilli cet amour, nous contemplons Dieu et spécialement sa bonté,** pour la douceur que l'amour nous y fait trouver. Si le désir d'obtenir l'amour divin nous fait méditer, l'amour obtenu nous fait contempler. Car l'amour nous fait trouver une si douce et si agréable complaisance dans la chose aimée que jamais nous ne serons rassasiés de la voir. (...)

Au commencement, nous considérons la bonté de Dieu pour entraîner notre volonté à l'aimer, mais l'amour étant formé dans notre cœur, nous contemplons cette même bonté pour contenter notre amour qui ne sera jamais rassasié de voir ce qu'il aime. Disons que la méditation est mère de l'amour, et la contemplation est sa fille. C'est pourquoi j'ai dit que la contemplation était une attention amoureuse : on appelle en effet les enfants du nom de leur père, et non les pères du nom de leurs fils. (...) – Ainsi, la contemplation est la couronne de son père qui est l'amour. Elle le mène à sa perfection. Car l'amour ayant éveillé en nous l'attention contemplative, cette attention entraîne réciproquement un plus grand et plus fervent amour, lequel atteint son achèvement lorsqu'il jouit de ce qu'il aime. L'amour nous fait nous plaire dans la vue de notre Bien-aimé, et la vue du Bien-aimé nous fait nous plaire en son divin amour. De sorte que par ce réciproque mouvement de l'amour à la vue et de la vue à l'amour, comme l'amour rend encore plus belle la beauté de la chose aimée, de la même manière la vue de la chose aimée augmente l'amour, le rend pour ainsi dire plus amoureux et plus délicieux. L'amour a la secrète faculté de faire paraître plus belle la beauté de ce que l'on aime ; et inversement, la vision de ce que l'on aime affine l'amour, pour lui faire trouver la beauté encore plus digne d'être aimée. L'amour presse les yeux de l'âme de regarder toujours plus attentivement la beauté bien-aimée ; et la vision de la beauté bien-aimée force le cœur à l'aimer toujours plus ardemment. (TAD 6, 3)

But de l'oraison : l'union à Dieu

« L'oraison, suivant la plupart des Pères, n'est autre chose **qu'une 'élévation d'esprit aux choses célestes'** ; d'autres disent que c'est **une demande** ; mais les deux opinions ne se contrarient point, car en élevant notre esprit à Dieu, nous pouvons lui demander ce qui nous semble nécessaire.

La principale demande que nous devons faire à Dieu c'est l'union de nos volontés à la sienne, et la cause finale de l'oraison consiste à ne vouloir que Dieu. Aussi toute la perfection y est-elle enclose, comme dit le Père Gilles, compagnon de saint François, lorsqu'un certain personnage lui demanda comment il pourrait faire pour être bientôt parfait : « Donne », répondit-il, « l'une à l'un » ; c'est-à-dire : tu n'as qu'une âme et il n'est qu'un Dieu ; donne-lui ton âme et il se donnera à toi. La cause finale de l'oraison ne doit donc pas être de vouloir ces tendretés et consolations que Notre Seigneur donne parfois, puisque **l'union ne consiste pas en cela, mais au vouloir de Dieu.** » (EA IX, 50 – Sermon du 22 mars 1615)

« Il arrive aussi que l'union s'opère non par des élans répétés, mais par un avancement continu et imperceptible du cœur en Dieu. Pour prendre une comparaison : nous voyons qu'une grande masse de pierre, d'airain ou de plomb, par son seul poids, pèse tellement sur la terre qu'elle finit par s'y enfoncer, et

qu'avec le temps elle s'y enterre. **Ainsi notre cœur uni à Dieu, s'il demeure dans cette union et que rien ne l'en détourne, ira s'enfonçant continuellement, par un imperceptible progrès, jusqu'à ce qu'il soit tout en Dieu. Il le doit à l'inclination que le saint amour lui donne de s'unir à Dieu toujours plus profondément.** »

(...) L'amour ne cesse jamais d'agir, bien imperceptiblement, pour intensifier l'union et la perfectionner toujours davantage.

Lorsque les arbres qui aiment à être transplantés l'ont été, ils étendent leurs racines et les enfoncent plus profondément dans la terre où ils se nourrissent. (...)

De même, **le cœur humain** transplanté du monde en Dieu par le divin amour, et **pour autant qu'il pratique l'oraison, s'étendra continuellement en Dieu**, se resserra en lui, s'y unira de plus en plus, mais par un progrès imperceptible...

Lorsque le cœur est saisi d'un sentiment d'amoureuse reconnaissance, comme par exemple : « Que Dieu est bon ! » - il s'unit à cette bonté. Mais si ce sentiment se prolonge, alors, comme un précieux parfum, il envahit l'âme, il se répand dans notre volonté, pour ainsi dire, il fait corps avec notre esprit, il nous pénètre et nous enveloppe de toute part et nous unit à lui. C'est ce que nous enseigne David lorsqu'il compare les paroles de Dieu à du miel. (Ps 119, 103) Car qui ne sait que la saveur du miel pénètre de plus en plus notre goût lorsque nous le tenons dans la bouche, puis lorsque nous l'avalons ? De même le sentiment de la bonté de Dieu, - que saint Bruno exprimait par ces simple mots : Ô Bonté ! ou saint Thomas l'apôtre par : Mon Seigneur et mon Dieu ! ou sainte Marie-Madeleine par : Maître ! ou encore saint François par : Mon Dieu et mon Tout ! - ce sentiment, dis-je, lorsqu'il demeure un peu plus longuement dans un cœur amoureux, se dilate, et s'étend. Il pénètre intimement l'esprit, il l'imprègne de sa saveur, et c'est ainsi qu'il intensifie l'union. (...) **Bienheureux l'âme qui dans la paix et l'amour de son cœur garde le sentiment de la présence de Dieu ! Imperceptiblement, son union avec la divine bonté ne cessera jamais de grandir, et la divine tendresse imprènera toujours davantage son esprit.**

Quand j'évoque le sentiment de la présence de Dieu, je n'entends pas parler ici d'un sentiment sensible, mais de celui qui s'éprouve en la cime et la suprême pointe de l'esprit, là où l'amour divin règne et exerce son action. » (TAD Livre 7, chap. 1)

Dieu prend l'initiative

« L'union s'opère parfois sans que nous y coopérons, simplement en nous laissant faire, en n'opposant aucune résistance à l'action de Dieu, comme le petit enfant qui désire le sein de sa mère, mais qui étant tout engourdi ne peut faire de lui-même aucun mouvement pour y aller et s'y presser ; il est bien aise que sa mère le prenne entre ses bras et le serre sur sa poitrine.

Parfois, lorsque nous sommes attirés, nous coopérons en 'courant' volontiers dans le sens **de la force d'amour** qui doucement nous enserre et nous attire.

D'autres fois, il nous semble que nous commençons à nous unir à Dieu avant que lui-même ne nous ait unis à lui. C'est que nous sentons les effets de l'union qui s'opère de notre côté, sans sentir l'union que Dieu opère de son côté. **En réalité, il nous devance toujours, mais nous ne le sentons pas toujours.**

S'il ne s'unissait pas d'abord à nous, jamais nous ne pourrions nous unir à lui. **C'est lui qui nous choisit et nous saisit avant que nous le choissions et le saisissons.** Mais quand nous suivons ses imperceptibles attraits et que nous commençons à nous unir à lui, lui-même intensifie l'union, venant au secours de notre faiblesse et nous 'assiégeant' de manière sensible.... (TAD Livre 7, chap. 2)

Des aspirations à l'oraison – ou - de la prière continuelle

« Venons à la troisième partie de l'oraison mentale qui se fait par voie d'élanements. De celle-ci personne ne s'en peut excuser, parce qu'elle se peut faire en allant et venant, en ses affaires. Vous me dites que vous n'avez pas le temps de faire deux ou trois heures d'oraison... Recommandez-vous à Dieu dès le matin, protestez que vous ne le voulez point offenser, et puis vous en **allez à vos affaires, résolue de faire néanmoins plusieurs élévations de votre esprit en Dieu, même parmi les compagnies. Qui vous empêche de lui parler au fond de votre cœur,** puisqu'il n'importe que vous lui parliez mentalement ou vocalement ? **Dites des paroles courtes mais ferventes.** Celle que répétait saint François est excellente, bien que ce fut une parole de contemplation, parce qu'elle continuait comme un fleuve qui va toujours coulant. Il est vrai que de dire à Dieu : 'Vous êtes mon tout', et vouloir quelque autre chose que lui, ce ne serait pas bien, parce qu'il faut que les paroles soient conformes aux sentiments du cœur. Mais dire à Dieu : 'Je vous aime', encore que nous n'ayons pas un grand sentiment d'amour, nous ne devons pas laisser de le dire, parce que nous voulons et avons un grand désir de l'aimer. » (EA IX, 70-71 – 12 avril 1615)

« **Exprimez souvent votre soif de Dieu, Philothée, par de brefs mais ardents élans du cœur.** Admirez sa beauté, invoquez son aide, jetez-vous en esprit au pied de la croix, adorez sa bonté, donnez-lui votre âme mille fois par jour. Fixez votre regard intérieur sur sa douceur, tendez-lui la main comme un petit enfant à son père, afin qu'il vous conduise ; respirez-le comme un bouquet délicieux que vous tiendriez sur votre sein ; piquez-le en votre âme comme un étendard. Frappez ainsi votre cœur de mille manières et faites-en jaillir un amour tendre et passionné pour votre divin Epoux.

On appelle ces prières des « oraisons jaculatoires ». Le grand saint Augustin les conseillait fortement à la pieuse dame Proba. Philothée, **si notre esprit vit habituellement dans la familiarité de Dieu, il sera comme parfumé des perfections de Dieu.** Cet exercice, je vous l'assure, n'est pas difficile, car il peut se glisser dans toutes nos affaires ou nos occupations, sans les gêner en rien. Soit en nous recueillant, soit par quelques invocations lancées vers Dieu comme autant de jets

d'amour de notre cœur, ce ne sont là que de courtes suspensions d'activité qui, non seulement, ne nuisent en rien à l'accomplissement de nos tâches, mais au contraire les favorisent. Pour réjouir son cœur et rafraîchir sa bouche, le pèlerin s'arrête bien quelques instants pour boire un peu de vin. Il n'interrompt pas pour autant son voyage. Il reprend ainsi des force, marchera plus vite, et arrivera plus tôt. Il ne s'arrête que pour mieux aller.

Beaucoup ont constitué des recueils d'invocations. Ils sont fort utiles. Mais, à mon avis, ne vous astreignez pas à des paroles toutes faites. De bouche ou de cœur, dites celles que l'amour vous suggère dans l'instant. L'amour vous en fournira autant que vous voulez.

(...) Or, **c'est dans cette forme de prière, et dans l'habitude de vous retirer souvent en vous-même que gît la pratique essentielle de la vie spirituelle.** Elle peut suppléer l'insuffisance de toutes les autres formes de prière, mais si elle fait défaut, rien ne pourra la remplacer. Sans elle, pas de vie contemplative, par conséquent pas de vie active non plus. Sans elle, le repos n'est qu'oisiveté et le travail, agitation. C'est pourquoi je vous conjure de vous engager dans cette pratique de tout votre cœur, et de ne pas l'abandonner. (VD 2^e partie, chap 13)

« Or, comme on fait vendange en pressant les raisins, on vendange spirituellement en pressant la grâce de Dieu et se promesses. Et pour presser la grâce de Dieu, **il faut multiplier l'oraison par les courts, mais vifs élancements de nos cœurs** ; et pour presser sa promesse, il faut multiplier les œuvres de charité, car ce sont elles à qui Dieu donnera l'effet de ses promesses. 'J'ai été malade et vous m'avez visité' ... » EA XIV, 78, Lettre à Mme de la Fléchère, 12 octobre 1608)

« Outre cela (oraison et méditation), **faites souvent des oraisons jaculatoires à Notre Seigneur**, et ce à 'tous' les heures que vous pourrez et en toutes compagnies, **regardant toujours Dieu dans votre cœur et votre cœur en Dieu.** (EA XII, 269 – Lettre à Mme Brûlart, 3 mai 1604)

« **Par les oraisons jaculatoires, par les 'retraites spirituelles' au cours de la journée, par les élans de notre cœur, cent fois par jour, nous pouvons remettre notre vie au divin amour. Ces pratiques nous aident à maintenir continuellement notre esprit en Dieu, et à jeter en lui toutes nos actions.** Comment pourrait-on croire qu'elle ne fait pas ses bonnes actions en Dieu et pour Dieu l'âme qui s'élance à tout moment vers lui, qui ne cesse, intérieurement, d'exhaler des paroles d'amour pour maintenir son cœur dans le sein du Père céleste ? Celle qui dit : « Seigneur, je suis vôtre »... « Mon Dieu et mon tout » ; « ô Jésus, vous êtes ma vie ! » « Oh ! être en Dieu » ! ...

De plus, « **cette manière de tendre continuellement à Dieu dispose spécialement l'âme à appliquer toutes ses œuvres à l'amour**, et cela suffit parfaitement pour les petites actions de notre vie ordinaire. » TAD XII, 9)

Quand François de Sales parle de sa propre oraison

« Bénissez Dieu du loisir qu'il me donne ces deux jours pour faire un plus d'oraison extraordinaire ; car vraiment sa Bonté a répandu dans mon esprit tant de lumières et dans mon pauvre cœur tant d'affection pour écrire en notre cher livre du saint amour, que je ne sais où je prendrai des paroles pour exprimer ce que j'ai conçu, si le même Dieu qui m'a fait concevoir ne me fait enfanter. » (A Jeanne de Chantal, sans date – 1612-1613 / Lettre 844)

« Dieu me favorise de beaucoup de consolations et saintes affections, par des clartés et sentiments qu'il répand en la partie supérieure de mon âme ; la partie inférieure n'y a pas de part. Il en soit béni éternellement. Dieu, qui est l'âme de notre cœur, ma très chère Mère, veuille à jamais nous remplir de son saint amour. Amen. (A Jeanne de Chantal, 5 mars 1615)

« ... Ce matin, étant un peu en solitude, il (*mon cœur*) a fait un exercice de résignation nonpareil, mais que je ne puis écrire, et que je réserve pour vous le dire de vive voix, quand Dieu me fera la grâce de vous voir. Ô que bienheureuses sont les âmes qui vivent de la seule volonté de Dieu ! Hélas ! si pour en savourer seulement un bien peu par une considération passagère, on a tant de suavité spirituelle au fond du cœur qui accepte cette sainte volonté avec toutes les croix qu'elle présente, que sera-ce des âmes toutes détrempées en l'union de cette volonté ! » (Lettre à Jeanne de Chantal, 14 mai 1615)

« Ô mon Dieu, ma très chère Mère, que j'ai été aise ce matin de trouver mon Dieu si grand que je ne pouvais seulement pas assez imaginer sa grandeur ! Mais puisque je ne puis le magnifier ni agrandir, je veux bien, Dieu aidant, annoncer partout sa grandeur et immensité. Cependant, cachons doucement notre petitesse en cette grandeur ; et, comme un petit poussin tout couvert des ailes de sa mère demeure en sûreté et tout chaudement, reposons nos cœurs sous la douce et amoureuse providence de Notre Seigneur, et abritons-nous chaudement sous sa sainte protection. J'ai bien eu d'autres bonnes pensées, mais plutôt par manière d'écoulement de cœur en l'éternité et en l'Eternel que par manière de discours. » (Lettre à Jeanne de Chantal, 24 août 1621)

* * * * *

« Oh ! quelle union de notre cœur avec son Dieu se fera là-haut, au ciel, après avoir si longtemps désiré le vrai bien ! Nos désirs jamais assouvis en ce monde trouveront enfin cette source vive qu'ils n'ont jamais cessé de chercher. » (TAD, 3, 10)

« Je lui (à votre âme) souhaite de plus en plus beaucoup d'avancement au saint amour de Dieu, qui est la bénédiction des bénédictions. »

(EA XIV, 345 – Lettre à Mme de Tavernay, 11 septembre 1610)

*Ô Dieu ! quelle joie nous aurons au Ciel,
lorsque nous verrons le Bien-aimé de nos cœurs,
comme une mer infinie de laquelle les eaux ne sont
que perfection et bonté !*