

- **L'oraison :**

Un moment privilégié de communion.

- **Qu'est-ce que l'oraison ?**

Une définition nous est donnée par Sainte Thérèse d'Avilla : *"l'oraison est un échange d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec Dieu dont on se sent aimé"*

Par l'oraison, nous atteignons un degré très élevé d'union à Dieu, il est donc très utile de savoir faire oraison.

- **Quelques remarques préalables**

On ne fait pas oraison quand on a le temps, on prend le temps d'être là pour le Seigneur. L'horaire de son temps d'oraison doit donc être planifié à l'avance.

La durée idéale d'un temps d'oraison est relative à chacun. On choisit généralement une durée entre 20 min et 1h. La seule véritable règle est de se tenir au temps imparti, de ne pas faire moins que le temps qu'on l'avait auparavant fixé.

Des moments dans la journée conviennent mieux pour faire oraison que d'autres : après le lever par exemple car nos pensées sont moins dispersées. On évite de faire oraison après un repas car nous sommes moins en éveil.

- **Comment faire oraison ?**

Il existe plusieurs méthodes pour faire oraison. On peut répéter une prière courte, une Parole de l'Ecriture indéfiniment à la manière des Pères du désert. On peut aussi se représenter une phase de la vie de Jésus.

La méthode qui va être explicitée ici est peut-être la plus facile pour commencer. Elle est proche de ce que St Ignace avait formalisé et peu différente de l'intuition des autres maîtres spirituels. Elle nécessite un support : le plus souvent un passage de la Bible ou une méditation, un extrait d'une œuvre spirituelle.

- **Déroulement de l'oraison**

**Entrée** dans l'oraison : après un signe de croix, me mettre en présence de Dieu. M'offrir entièrement à Dieu. Invoquer l'Esprit-Saint.

**Demande** : demander une grâce au Seigneur, comme par exemple, un plus grand amour pour Lui, une plus grande foi, plus de persévérance dans l'oraison...

**Prendre** le passage de la Parole de Dieu ou le texte, le lire lentement, plusieurs fois. Me représenter la scène, la contempler. Regarder les personnes agir, entendre ce qu'elles disent... M'arrêter là où j'y trouve de l'intérêt, du goût.

**Dialogue** avec le Seigneur : prendre le temps de me confier au Seigneur. Exprimer ma parole en réponse à sa Parole. Lui parler comme un ami parle à son ami. Lui demander conseil. Le remercier, l'adorer, le louer. Faire silence et l'écouter.

**Terminer** le temps de prière en récitant une prière comme le Notre Père.

- **Remarques**

Préparer le temps de prière peut m'aider à être plus présent à Dieu lors de mon temps d'oraison. Pour cela, lire préalablement le texte et distinguer quelques parties ou thèmes qui vont constituer des points d'accrochage et structurer ma prière.

Faire le bilan de ma prière en repérant la manière dont j'ai été présent à Dieu (ce qui dépend de moi) et ce qui m'a particulièrement touché (ce qui ne dépend pas de moi). En faisant l'effort de cette démarche, j'obtiens progressivement une plus grande conscience des grâces que Dieu me donne dans ma vie.

- **Les distractions et la sécheresse ?**

Il ne faut pas essayer de chasser ses distractions, de faire le vide. Il faut plutôt les réorienter vers Dieu. *Exemple : Je m'inquiète pour un entretien professionnel, cette pensée me revient sans cesse. Je vais prier Dieu de m'aider et d'envoyer son Esprit sur moi pour réussir l'entretien, je réaffirme ma pleine confiance en Dieu et en sa Providence.*

Si les distractions sont trop fortes, réciter une dizaine de chapelet ou la prière de Charles de Foucauld, l'Âme du Christ... pour revenir tranquillement à l'oraison.

Ne rien sentir pendant l'oraison ne veut pas dire qu'elle est ratée !

Normalement, le Seigneur nous fait goûter une fois ou l'autre sa présence, surtout dans les débuts, pour nous soutenir. Mais il survient inévitablement, dans notre vie d'oraison, des moments de sécheresse. Nous pouvons en être responsables par notre manque de générosité dans la prière. Mais parfois le Seigneur lui-même peut nous envoyer cette aridité pour nous purifier, pour que nous ne nous attachions pas à ses dons mais à lui-même. Dieu veut que nous venions à lui pour le rencontrer : ses dons sont un surcroît gratuit. C'est à Lui qu'il faut nous attacher, non à eux.

- **Comment faire oraison :**

Il existe des "slogans" par lesquels Tracassin essaye de détourner les chrétiens de la pratique de l'oraison. Repérons-en quelques-uns.

 **TU ES TROP ÂGÉ POUR T'Y METTRE !**

Il n'est jamais trop tard pour commencer et trouver dans ces rencontres régulières avec Dieu le secret d'un bonheur inconnu jusque-là. Innombrables sont les témoignages de chrétiens avouant n'avoir découvert que « sur le tard » le chemin de l'oraison quotidienne.

 **TU N'AS PAS UN TEMPÉRAMENT FAIT POUR LA CONTEMPLATION !**

La contemplation n'est pas réservée aux gens calmes, aux tempéraments flegmatiques ! Il ne manque pas de Saints qui, tel le curé d'Ars, étaient particulièrement nerveux !

 **DANS LA PRIÈRE TU NE RENCONTRERAS QUE TOI !**

C'est confondre une déviation possible de la prière - la gourmandise spirituelle - avec la prière authentique. Il est en effet très important de commencer son moment d'oraison en rectifiant - si besoin est - son intention :

« Seigneur, je ne viens pas chercher près de Toi des consolations spirituelles ; c'est Toi que je cherche, c'est à Toi que je veux plaire. Si Tu m'accordes pendant cette demi-heure des élans d'amour qui me réjouissent, d'avance je T'en remercie ; mais si je reste « sec » tout au long de cette oraison, je ne me désolerai pas ! Rien ne peut me séparer de Ton Amour, pas même l'aridité spirituelle ! »

- **Favoriser les circonstances pour se mettre en prière**

**Un lieu** calme, silencieux, solitaire ~ afin que les yeux puissent se poser sur une icône, un poster, une statue. Ne pas dédaigner de temps en temps les paysages qui aident la contemplation (la campagne).

**Une position** dans laquelle on puisse rester un certain temps. A genoux, assis ou bien planter bien droit devant Dieu ; même allongé.

**Des gestes** qui traduisent, soutiennent et favorisent les différentes attitudes spirituelles de l'âme adoration, louange, offrande, contrition, intercession. Une heure où l'on est habituellement bien éveillé. Prévoir ce moment et s'y préparer comme on le fait quand il s'agit d'un rendez-vous d'amour ou d'amitié. Ne pas hésiter à se lever parfois en pleine nuit pour adorer le Seigneur. Prolonger parfois très longtemps ce rendez-vous de la prière, notamment dans ses jours de loisirs.

**Une montre** à proximité, mais pas devant les yeux.

- **Construire l'essentiel : Un quart d'heure ou plus en présence du Seigneur**  
Méditation de St Antoine-Marie CLARET

Pour me plaire, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'instruction ; il suffit que tu M'aimes beaucoup. Parle-Moi avec simplicité, comme tu parlerais avec ton ami le plus intime.

**As-tu quelque chose à Me demander pour quelqu'un ?**

Dis-Moi son nom et ce que tu voudrais que Je fasse maintenant pour lui. Demande beaucoup ! N'hésite pas à demander. Parle-Moi également avec simplicité et sincérité des pauvres que tu veux consoler, des malades que tu vois souffrir, des égarés que tu désires voir revenir sur le droit chemin. Dis-Moi au moins une parole pour chacun.

**Et pour toi-même, n'as-tu pas besoin de quelque chose ?**

Dis-Moi franchement que tu es peut-être orgueilleux, égoïste, inconstant, négligent... puis demande-Moi de te venir en aide dans le peu ou le grand nombre d'efforts que tu fais pour t'en sortir. N'aie pas honte !

Au ciel, il y a beaucoup de justes, beaucoup de saints qui avaient exactement les mêmes défauts. Mais ils ont demandé humblement... et peu à peu, ils se sont vus libérés de leurs défauts. Et n'hésite pas à prier pour ta santé et pour une heureuse issue de tes travaux, de tes affaires ou de tes études. Tout cela, Je peux te le donner et Je te le donne. Je désire que tu Me pries pour cela, si ce n'est pas préjudiciable à ta sanctification, mais la favorise et la soutient.

Et aujourd'hui même, de quoi as-tu besoin ? Que puis-Je faire pour toi ? Si tu savais combien Je désire ardemment t'aider.

Dis-Moi, qu'est-ce qui attire particulièrement ton attention aujourd'hui ?

Que désires-tu le plus ardemment ? De quels moyens disposes-tu pour l'obtenir ? Si un projet échoue, dis-le-Moi ; Je te donnerai les raisons de l'échec. Ne voudrais-tu pas Me gagner à ta cause ?

**Peut-être te sens-tu triste ou de mauvaise humeur ?**

Raconte-Moi dans tous les détails ce qui t'attriste, ce qui t'a offensé, ce qui t'a blessé dans ton amour-propre, ce qui t'a humilié. Dis-Moi tout et bientôt tu parviendras au point où tu Me diras que tu pardonnes tout selon mon exemple, que tu oublies tout.

En récompense, tu recevras ma consolante bénédiction. Peut-être as-tu peur ? Sens-tu dans ton âme cette détresse indéfinissable qui n'est pas justifiée, mais qui ne cesse pourtant de te déchirer le cœur ?

Jette-toi dans les bras de la Providence ! Je suis avec toi, à ton côté. Je vois tout, J'entends tout, et Je ne t'abandonne pas un seul instant. Sens-tu l'abandon d'êtres qui auparavant t'aimaient bien mais qui maintenant t'ont oublié et s'éloignent de toi sans que tu en sois la cause ? Prie pour eux, et Je les ferai revenir à ton côté, s'ils ne sont pas un obstacle à ta sanctification.

**Et n'as-tu pas peut-être une joie à Me faire partager ?**

Pourquoi ne Me laisserais-tu pas partager ta joie ? Ne suis-Je pas ton ami ? Raconte-Moi ce qui a consolé ton cœur et ce qui t'a fait sourire depuis ta dernière visite chez Moi. Peut-être as-tu connu des surprises agréables ; peut-être as-tu reçu de bonnes nouvelles, une lettre, un signe d'affection ; peut-être as-tu surmonté une difficulté ; peut-être es-tu sorti d'une situation qui paraissait sans issue. Tout cela est mon Œuvre. Tu dois seulement Me dire : Merci, Mon Dieu !

**Ne voudrais-tu pas Me promettre quelque chose ?**

Je lis au fond de ton cœur. On peut facilement tromper les hommes, mais pas Dieu.

Alors, parle-Moi tout à fait ouvertement. Es-tu vraiment fermement décidé à ne plus t'exposer à telle occasion de péché, à renoncer à telle chose qui t'a causé du tort, à renoncer à lire tel livre qui a excité ton imagination, à ne plus avoir de contact avec telle personne qui trouble la paix de ton âme ?

Redeviendras-tu doux, aimable et complaisant avec telle personne que tu as considérée jusqu'ici comme un ennemi parce qu'elle a laissé échapper quelque chose contre toi.

Eh bien ! Retourne maintenant à tes occupations habituelles, à ton travail, ta famille, tes études, mais n'oublie pas ce quart d'heure que nous avons passé ensemble. Garde autant que tu le peux silence, modestie, recueillement intérieur et amour du prochain.

**Aime ma Mère qui est aussi la tienne.**

Et reviens de nouveau avec le cœur encore plus rempli d'amour, encore plus abandonné à mon Esprit. Alors tu trouveras chaque jour dans mon Cœur un nouvel amour, de nouveaux bienfaits et de nouvelles consolations.

