

Comment faire oraison ?

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 idéal 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'Écriture 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.

Conseils en plus

- 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.

Et les distractions, 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.