

# 2. Oraison.

L'oraison est la reine des prières. Marthe Robin dira, après avoir vécu des choses extraordinaires pour le Seigneur :

« Ma vie vaudra ce que vaudra mon oraison ».

Sainte Thérèse d'Avila dira de cette prière :

« Elle n'est, à mon avis, qu'un échange intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé »

Le but de l'oraison est d'arriver à un cœur à cœur avec le Seigneur. Pour entrer dans la prière, on vous propose 5 étapes.

## Les 5 étapes de l'oraison :

### 1. Appeler l'Esprit Saint.

Il n'est pas facile de se mettre en prière, de se détacher du quotidien. Cette étape est essentielle, car il s'agit de se mettre en présence de Dieu, de quitter le bruit du monde pour écouter la voix de Dieu. Pour ce faire, il faut définir 3 choses : un lieu, un moment, une durée. Le lieu d'abord, doit être un lieu de silence, couper toute activité, couper le téléphone, se donner un temps rien que pour Dieu. Ensuite, le moment dans la journée, qui sera notre rencontre quotidienne avec Dieu. Que ce soit le matin, le soir, dans la journée, mais que ce soit ce temps propice à la rencontre.. Et enfin la durée de la prière, il faut se réserver un temps, que ce soit 15 minutes, 20 minutes, 30 minutes. Mais ce que l'on décide, ce ne sera ni plus ni moins, sinon nous avons déjà perdu ce que l'on appelle le combat spirituel. Le combat spirituel consiste à chasser les distractions pour revenir sans cesse en présence de Dieu. Le silence n'est pas le but de notre prière, mais le moyen de chasser les distractions. Le but de notre prière n'est pas de faire le vide, mais de rentrer en contact de Dieu pour le laisser nous parler.

Alors, quand nous sommes disposés à la prière et au silence, on commence par un signe de la croix, et on appelle l'Esprit Saint, par un chant, par une prière comme :

« O Esprit-Saint, Âme de mon âme, je Vous adore ! Eclairiez-moi, guidez-moi, fortifiez-moi, consolez-moi. Dites-moi ce que je dois faire, donnez-moi Vos ordres. Je Vous promets de me soumettre à tout ce que Vous désirez de moi et d'accepter tout ce que Vous permettrez qu'il m'arrive. Faites-moi seulement connaître Votre volonté.

Amen » Cardinal Mercier (1851-1926)

Il est possible de demander pendant 5 minutes « viens Esprit Saint », bien calmement.

### 2. Lire un texte de l'évangile.

Il s'agit de lire un passage de la Parole de Dieu. Le plus simple étant de lire l'évangile du jour, celui que l'Église nous donne pour la messe. C'est une lecture simple, mais attentive, lente et dense. Cette lecture est déjà une présence divine, vérité révélée en Jésus-Christ. Cette lecture n'est en réalité pas si facile à faire. Elle demande silence, disponibilité, gratuité et attention, si elle ne veut pas être superficielle et si elle veut nous conduire à la contemplation.

### **3. Méditation.**

Il s'agit de méditer l'évangile que l'on a lu, en se mettant à la place des personnages. Ce n'est pas une réflexion intellectuelle, mais bien plutôt un film que l'on tourne, en se mettant en situation, tantôt à la place de Jésus, tantôt des autres personnages. C'est ici que l'on entre au cœur du combat spirituel, car les distractions viennent pour tenter de nous éloigner de la prière. Si l'ennemi, comme l'appelait saint Ignace de Loyola, n'a pas réussi à nous empêcher de prendre notre temps de prière, il peut en revanche essayer de rendre la prière distraite et sans fruit. Marthe Robin disait qu'âme distraite est la risée des démons.

Ainsi, dans cette troisième étape, il s'agit de revenir sans cesse au texte de la parole de Dieu pour la méditer, afin de chasser les distractions et de se mettre en présence de Dieu.

### **4. Le cœur à cœur.**

C'est le but de l'oraison, d'arriver au cœur à cœur avec Dieu. Quand on apaisé, dans la contemplation de Dieu, il faut arrêter les trois premières étapes pour rester en présence de Dieu. Et si les distractions reviennent, on reprend la Parole de Dieu, ou on appelle l'Esprit Saint.

**La contemplation est repos en Dieu.** Elle est « repos », parce qu'elle unifie intérieurement ; elle fixe toute l'attention sur la présence, l'action de Dieu en nous, elle nous centre sur Dieu qui demeure en nous et de ce fait, nous permet de demeurer en Lui. Père et Fils font en nous leur demeure. Ils viendront en nous, si nous suivons, si nous observons leurs commandements, c'est-à-dire leur inspiration, leur Esprit.

**Ce repos en Dieu est une transformation intérieure ; il nous permet d'être tout à Dieu ;** il est don de Dieu, présence d'amour. L'ardeur qui nous révèle cette présence peut être momentanée, elle peut nous surprendre, elle est signe de l'action de Dieu, elle n'est pas l'action elle-même de Dieu en nous. Dieu nous transforme et nous rend semblables à Lui : quand nous le verrons, nous verrons que nous sommes semblables à lui.

### **5. La louange, l'adoration.**

Il ne faut pas arrêter le cœur à cœur tant que l'on est en Dieu. Cependant, à la fin de la prière, on peut prendre un temps de Louange, pour remercier et adorer le Seigneur pour ce qu'il fait pour nous, pour les grâces qu'il vient semer discrètement en nous.

Adorer, c'est reconnaître la grandeur de Dieu, sa beauté, son amour. **C'est louer sa majesté, l'ampleur de ses dons, c'est professer que nous sommes de lui, en lui, par lui,** c'est témoigner de lui et lui rendre hommage, en lui remettant tout ce que nous sommes, tout ce que nous avons reçu, le monde qui nous est uni comme nous lui sommes unis par volonté divine.

**L'adoration est la plus haute prière, la prière parfaite, celle des anges et des élus, celle de ceux qui voient Dieu.**

On peut finir la prière en récitant un notre Père, puis en faisant le signe de la croix.