**La prière d’oraison :**

Nous vous proposons ici une méthode pour entrer dans la prière d’oraison ou méditation silencieuse.

« Le premier pas pour *aventurer sa vie* est d’oser croire que Dieu, le premier, désire notre amitié, qu’il veut faire de notre cœur le paradis de sa joie. Relisons notre vie pour la découvrir tissée des appels de Dieu, d’un amour jamais lassé de nous chercher, de nous attendre.

Entrons dans cette relation d’amitié où l’on s’entretient souvent seul à seul avec celui dont nous savons qu’il nous aime. La prière silencieuse, l’oraison, est le rendez-vous avec l’Ami ».

La prière d’oraison est la recherche de l’abandon à la volonté de Dieu pour entrer dans une plus grande communion avec lui. Elle demande de se mettre en sa présence et d’y demeurer afin qu’il nous façonne un cœur à son image et que notre amitié pour lui grandisse.

Soyons dès maintenant prévenus : « Dieu sait faire que parfois l'oraison ait un tel goût qu'on y aille comme à la danse, et d'autres fois qu'elle soit telle qu'on y aille comme au combat » (Saint Nicolas de Flue). Il y aura des moments de douceur et des moments de persévérance laborieuse et aride.

***Méthode pour le silence intérieur***

Nous vous proposons la présentation simplifiée de deux méthodes, issues de deux traditions différentes et pouvant être facilement mises en œuvre.

*Dans tous les cas*, chercher le silence dans l’oraison demande de mettre en place un cadre favorable : - Choisir le *moment* qui convient (heure plus ou moins fixe, avoir un certain temps calme devant soi ; avoir choisi la durée de la prière)

- Choisir le *lieu* (reculé, devant un oratoire dans une pièce de la maison ou simplement devant un crucifix ou une image)

- *Se dégager de toute distraction* : poser téléphone, ordinateur, livre… et prendre à côté de soi un papier et un crayon pour noter les choses à faire que l’on aurait oubliées et qui reviennent en mémoire (on prendra alors la décision de les faire aussitôt que possible après le temps d’oraison).

- *Se mettre en présence de Dieu* : « Voici que je me tiens à la porte et que je frappe » ; « celui qui m’aime, nous viendrons faire notre demeure en lui ».

*\* Méditation à partir d’une courte prière répétée :*

Cf. *Le récit d’un pèlerin russe*.

Il s’agit de trouver le silence intérieur et de s’abandonner au Christ en **répétant une courte prière**. La prière classique orientale est :

« Jésus-Christ, Fils du Dieu vivant, Sauveur, prends pitié de moi, pécheur ».

Mais cela peut être aussi une phrase personnelle, qui exprime avec vos mots votre amour pour le Christ ou pour le Père.

Vous pouvez la répéter un certain nombre de fois, en diminuant le rythme et restant concentré sur le sens profond de cette phrase, sur l’acte de foi et d’amour que vous réalisez en la prononçant.

*\* Méditation à partir de la Bible ou d’un texte spirituel :*

Cf. les enseignements du père Jérôme, moine trappiste de l’abbaye de Sept-Fons.

Il s’agit d’avoir choisi un passage de la Bible ou d’un livre spirituel qui nous présente le visage du Père à travers le Christ, le mystère de la foi, de la présence de Dieu.

La prière se rythme en trois étapes, répétées autant de fois qu’il le faut :

Lire un court passage du texte / prier à partir de ce que ce texte nous dévoile du mystère de Dieu, selon la révélation chrétienne / entrer dans le silence de l’esprit pour demeurer en présence de Dieu.

Quand les distractions reviennent, reprendre le cycle : **lecture / prière / silence**.

*A la fin*, dans tous les cas, prier un *Notre Père* en action de grâce et une prière d’abandon à Dieu (connue ou personnelle ; cf. les prières de saint Ignace de Loyola, saint Claude de la Colombière, du Brx Charles de Foucault).

Vous pouvez retrouver ces intuitions dans Histoire d’une âme de sainte Thérèse de Lisieux.

Sur le diocèse existe une école d’oraison : <https://annuaire.catholique-savoie.fr/Ecole-d-oraison.html>

Les personnes laïques qui l’animent sont à votre disposition pour relire avec vous votre entrée dans la prière d’oraison. Les prêtres du doyenné sont aussi disponibles si vous avez besoin.