

Manuel de survie **pour faire oraison...**

Avant la prière

- Une cohérence de vie habituellement en accord avec Dieu. **Fidélité à ma conscience, à la vérité... J'aime Dieu par mes actes.**
- Un don de moi-même à Dieu : Si je me donne à Dieu et aux autres, Dieu se **donnera à moi...**
- Un acte de foi : Mon Dieu je crois **que vous m'attendez**, me désirez, **m'aimez...**
- **Un acte d'amour** : Mon Dieu je vous aime, moi aussi je **veux vous rencontrer, passer du temps avec vous...** Je décide de venir prier !
- Un temps déterminer à **l'avance** ! Je ne prie pas parce que **j'ai le temps, je prends le temps de prier.**
- Un lieu propice, calme et recueillant : Chambre, nature, **église...**
- Immédiatement avant de prier : Je me calme, je fais le **silence autour de moi et en moi...**
- => En négatif : **J'évite la** musique, la radio, la télévision, internet, le téléphone qui mettent ma sensibilité en mouvement.
- => En positif : Je me recueille, lecture spirituelle, office des lectures, **petite promenade de détente...**
- **J'emporte avec moi** un pont vers Dieu, un bouclier anti-distraktion : Un livre, un texte ou une image.
- Dans la prière, nous sommes deux. Si je ne sais pas ce qui **va se passer dans le temps de prière, Dieu sait ce qu'il va faire** et c'est le plus important. Je vais prier d'abord pour recevoir.

Pendant la prière

- Position du corps **tranquille qui me permette de l'oublier** (pas trop à genoux) mais qui garde mon âme en éveil (pas allongé)
- Mise en présence : Acte de conscience de soi – « *Je suis là... et plus à ce que je faisais avant, ailleurs* » & Acte de conscience de Dieu « *Tu es là... Tu me regardes... Tu m'aimes... Tu veux me faire comprendre des choses... Tu veux me fortifier... Tu me veux gratuitement près de Toi...* »
- Signe de la croix **en pensant à ce que l'on dit et au geste que l'on fait.**
- Un acte de connaissance de soi et de connaissance du Seigneur :
- « *Le lieu où tu te tiens est une terre sainte* » Ex 3,5.
- « *Je suis celui qui suis, tu es celle qui n'es pas* » Jésus à Catherine de Sienne.
- « *Qui suis-je et qui es-tu, ô mon Dieu !* » Saint François.
- **Je confesse à Dieu...** Devant la sainteté de Dieu je me reconnais pécheur. **L'entrée en oraison se fait comme l'entrée de la messe.**

Père Vincent Paulhac – Carême 2017

- Trouver une compagnie... **celle de Dieu, Jésus, Dieu le Père, l'Esprit-Saint... La Vierge Marie... Les saints...** Seigneur, donne moi **de te découvrir...** Acte de foi : Dieu est là, en moi, dans le tabernacle, dans l'âme de mon frère...
- Moyen de se recueillir :
- Une image, la nature, une statue, un chant, une prière **vocale... NP, JVSM, Gloria, Confiteor...**
- Un texte : **L'évangile, la Bible, Tradition (Saint, Pape, Concile, etc.)...**
- **Parler librement à Dieu de ce qui nous vient à l'esprit, de ce qui nous préoccupe.** « *Je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire, sans faire de belles phrases, et toujours Il me comprend...* » **S. Thérèse de l'EJ, Ms C, 25.**
- Il est bon de se servir du raisonnement pendant quelques instants mais ensuite, faisons taire le raisonnement et **demeurons près du Sauveur. Thérèse d'Avila Vie, 13.**
- Accueillir le recueillement quand il vient. Je garde des moments de silence. Je ne colle pas au tremplin (image, nature, livre, texte, paroles...) **mais je m'en sers pour aller vers Dieu.** Dieu peut venir me recueillir, me tourner vers lui. **Perception d'un « je ne sais quoi ! »**
- Je crois en la présence de Dieu en mon âme, dans le tabernacle, dans la nature et **au-delà d'elle.** Je crois en sa volonté de faire alliance avec moi, de me donner sa grâce.
- **J'ai foi en ma foi ! J'ai confiance dans les moyens que Dieu me donne pour le rejoindre.** Je ne le sens pas mais je **sais qu'il est là. Il me regarde, il m'aime, il me crée à chaque seconde. Il me guide dans ma vie présente, il m'attend par delà cette vie avec un amour infiniment plus grand que le mien, il me donne lumière et force pour ma mission présente et future.**
- **Intérieurement j'essaye d'être attentif à Dieu...** Si je sens un recueillement, je me laisse prendre (passivité) mais à l'intérieure de cette quiétude, de ce sentiment de paix, « *d'un je ne sais quoi...* » venant de Dieu, je fais un acte de foi en Dieu car **c'est la foi qui me met en contact avec Dieu et pas ma sensibilité car Dieu est esprit.**
- Je me laisse prendre par Dieu, perception confuse **d'une présence**, je ne cherche pas à la préciser, je reste dans une simple attention générale et **amoureuse... de temps en temps, doucement je fais un acte de foi, un acte d'amour, un acte d'espérance** (brindille sur le feu et non une buche).
- Si cela me recueille je continue à correspondre **tranquillement à l'action de Dieu, comme l'oiseau qui plane se laisse porter par le vent.**

- Si cela ne me recueille pas, je poursuis ma prière orale, ma lecture, je médite, je ne cherche pas à suspendre mes **facultés dans le vide, à ne penser à rien...** Subtile orgueil inutile... **Je fais un acte d'humilité** : « Seigneur donne moi **d'être avec Toi...** »
- Durer, patienter, attendre laisser à Dieu le temps de remplir notre âme comme un robinet pour remplir un arrosoir, **comme un saut d'eau pour arroser une plante. La croissance en nous est progressive, humblement j'accepte de patienter, j'accepte de recevoir de Dieu. Notre âme, dans la prière, est comme un drap qui sèche au soleil, tableau qui reste tranquille sous la main du maître qui le peint...**
- Assez vite une distraction arrive, **je ne m'en rends pas compte tout de suite, c'est normal.** Seul les distractions **volontaires gênent l'action de Dieu. Dès que je m'en rends compte, je ne m'en veux pas !** Je reviens tout de suite à Dieu en faisant un acte de foi... **si cela ne suffit pas pour me recueillir, je reprends mon tremplin (image, texte, prière vocale, parler à Dieu...)** **Même un bruit qui s'impose à moi peut me servir à m'unir à Dieu si je lui offre ce bruit que je ne peux pas ne pas entendre.** L'acceptation des dérangements rend ma prière humble et déagée. Je suis là pour Dieu et non pour moi, pour rassasier ma sensibilité gourmande **d'impressions spirituelles !**
- **L'oraison, c'est un peu comme l'eucharistie, elle n'a pas de goût mais Dieu lui-même y est présent !!!**
- **L'oraison, c'est un peu comme la manne, elle donne de la lumière et de la force sans que je m'en rende compte !!!**
- **Je n'arrête l'oraison qu'au temps déterminé en commençant (15mn, 30mn, ou plus...).** Parfois notre mode d'union à Dieu sera simplement dans notre acte de volonté **d'aller jusqu'au bout du temps convenu. C'est un acte de la volonté, sans être un volontarisme. Il sera unissant et surnaturel car maintenu pour Dieu. Il sera donc fécond.** « *J'ai regardé la pendule pendant des années en essayant de prier...* » Sainte Thérèse d'Avila.
- Pour finir, je fais un profond acte de foi et d'adoration, je remercie le Seigneur et lui demande **qu'il m'accompagne, que je reste en sa présence...** **Puis signe de la croix.**

Après la prière

- **J'essaye de rester en présence de Dieu** durant ma journée, entre deux oraisons.
- Je fais le bien **dont je suis capable, j'évite de mal me comporter.** Je me donne à Dieu et aux autres...