

ORAISON SILENCIEUSE - MANUEL



Mon intention est ici d'inciter à prier en oraison silencieuse, en donnant des repères, des astuces.

Introduction

Je voudrais vous partager ce qui m'a beaucoup apporté. Convertis il y a plus de quinze ans, effusion de l'Esprit Saint il y a trois ans. J'appelle cela, mon ouverture du coeur, l'écoute de Dieu.

« l'oraison c'est le miel de l'esprit, d'une douceur et d'une nutritivité bonne et infinie. »

Prier c'est ennuyeux, prier c'est pour les religieux. Prier c'est ringard, c'est pour les vieux. Prier ce n'est rien faire, c'est lâche, sans intérêt.

Prier, ça fait peur. Prier c'est complexe.

A qui cela s'adresse : débutant, confirmé.

LA MAIN : Merci. Pardon. STP. Offrande. Je t'aime.

Il y a le CHAPELET

Il y a la lectures de la liturgie des Heures avec les PSAUMES

L'oraison silencieuse nous apprend à nous servir de notre cerveau, notre esprit pour prier le Seigneur : être en contact avec lui. 3 minutes, une heure.

Raisonner c'est expérimenter la condition humaine, sans fard, telle qu'elle est. Il y a en temps normal, comme une douleur du moment, une insatisfaction, une sécheresse douloureuse. Elle est très importante car c'est l'état basal de notre être, en pleine santé, en pleine possession de ses moyens, nous sommes comme cela. Tout ce qui vient en plus, de bonheur, c'est un cadeau. La vie est à son état basal douloureuse, légèrement mais certainement. Et c'est douleur est salutaire, elle est favorable. Ce n'est pas l'ennui, c'est le silence qui creuse.

Prier c'est passionnant ! Tout le monde peut le faire et à l'heure de l'IA faire fonctionner son cerveau comme il se doit c'est salutaire,

pour éviter que l'on dise de l'homme, « il est inconscient ». Prier c'est la dignité de l'homme, c'est inhérent à l'homme. Prier n'est pas un signe de vieillesse mais un signe de sagesse, de maturité et au contraire de jeunesse et de vivacité d'esprit pour dire à Dieu et aux hommes, qui je suis vraiment !

Prier est un acte, un acte de l'esprit et l'esprit prévaut sur la matière. On a des gestes automatiques, réflexes sans esprit, mais tout acte volontaire implique une réflexion en amont. Prier c'est la première étape, puis vient l'action. Ce n'est pas lâche, c'est courageux et comme dit Thérèse de Lisieux : "Il faut toujours prier comme si l'action était inutile et agir comme si la prière était insuffisante."

Je vous invite à un voyage, un voyage intérieur, sur l'océan de la prière, sur la mer des intentions spirituelles, avec ses marées, ses tempêtes, ses vents favorables, ses grains. Comme tout bon capitaine, on tient un carnet de bord, on fait le point, on en discute avec la tour de contrôle, le sémaphore, un directeur spirituel. On navigue de jour comme de nuit, dans le soleil comme dans le brouillard. Sur un padlle, un surf, un morey, ou bien un bateau de croisière, à voile ou à moteur, seul ou avec un équipage, avec des invités. L'océan des prières est le signe de l'infini de la source qui nous alimente en prière, l'Esprit Saint qui est maître de la prière.

Qui es tu pour parler d'oraison ?

Converti depuis quinze ans, l'oraison que je pratique quotidiennement au moins une heure par jour me nourrit et cela est devenu indispensable, comme respirer.

C'est suite à la recommandation d'un abbé, qui était mon directeur spirituel que j'ai ensuite développé à l'école carmélitaine des Carmes déchaux et de Saint Ignace de Loyola, chez les Jésuites. Par ces deux grandes voies de l'oraison silencieuse, j'ai été enseigné pas à pas, avec des conseils pratiques.

Comment faire oraison silencieuse pour être en paix avec soi même, Dieu et le monde, en se laissant disponible à Dieu pour rentrer dans un colloque singulier. On le verra, pas forcément en paix, mais disponible à Dieu, présent, et là, par miracle, Dieu peut s'écouter, se goûter, une présence silencieuse.

Les Victoires ? La régularité. Vaincre les difficultés. Jusqu'à l'épanouissement et l'oraison quelques soient les conditions.

Tout s'est révélé, lors du Baptême du Saint Esprit : je suis né à 51 ans, dans le feu de la joie, la mer des larmes, la lumière des premiers jours l'étonnement, wouah, et je vis que cela était bon ! Emerveillé. Tu m'as donné un coeur, une présence, une intimité. Cela faisait dix ans que je priais le chapelet, les litanies, les neuvaines pour toutes les intentions de l'Eglise et mes intentions personnelles et j'avais commencé l'oraison silencieuse. Mais, là, le 6 avril 2022, c'était différent, j'entrai vraiment dans la vitalité de la prière.

Parce que l'oraison est féconde pour la paix, la beauté, la joie, il me semble bon de partager ma modeste connaissance de cette pratique spirituelle. C'est la garantie d'un monde meilleur à commencer par nous. La prière est le propre de l'homme. Il en va de la bonne marche du monde. Prier c'est être responsable du don que l'on a reçu, la vie avec ses facultés de Mémoire Intelligence et Volonté. Alors commençons par le commencement.

Combat intérieur / extérieur

Pas de combat, pas de prière : sécheresse, posture, ennui, pensées parasites, guerre, pas le temps, on abandonne, on passe à autre chose.

Métaphore de l'océan : un océan de prières. Prière de l'église. Oraison : toutes les prières faites sur la terre sont comme les vagues qui veulent prendre d'assaut la terre, nous souhaitons par notre petite vague de prière submerger d'amour le Seigneur ! Que l'oraison soit agréable, marée haute ou qu'elle soit désagréable marée basse, cela ne change rien pour le seigneur, les vagues sont là, ce qui compte c'est l'amour et l'intention, peu importe la marée ou même la hauteur de vague. Si bcp d'émotions nous traversent, c'est la tempête au phare d'Ouessant, si c'est la paix qui domine alors mer d'huile d'un matin de Méditerranée. Ah une méditation méditerranéenne, on en rêve tous, mais ce n'est pas toujours le cas, c'est aussi l'école de l'ennui, du vide, du rien d'où jaillit la lumière.

La prière, c'est à chaque fois une petite vague, la notre sera suivie de celle de notre voisin, frère pour au final ouvrir un isthme, faire d'une presqu'île une île à force de prière, île sur laquelle nous habiterons avec le bien aimé : L'ILE Dieu !

Ce matin je suis allé faire du paddle : sur l'océan des prières passées présentes et futures je glissais, avec la pagaie de la volonté, équilibrée par l'intelligence, je pouvais voir dans les profondeurs de l'eau la mémoire de toutes les prières de tous les enseignements que l'on a pu en tirer.

Le soleil Dieu éclairait de sa révélation toute la scène. La brise légère le souffle de Dieu planait sur les eaux. Premier jour.

La paix et l'amour est la lumière du premier jour, avec la chaleur de la joie. La lumière visible ne vient qu'après, au 4ème jour. La vraie lumière, la lumière primordiale, c'est la lumière de la vie, et la vie était la lumière des hommes, c'est la lumière de Jésus-Christ, c'est lui qui nous éclaire, et c'est cette même lumière qui éclaire nos prières. prologue de saint Jean.

Les rochers se sont les obstacles que l'ont aura toutes notre vie. Les données indépassables de nos vies, prier cela donne l'écume blanche de la grâce, c'est beau.

Universalité des vagues, quelque soit l'océan, la mer, la vague de la prière déferle

Vague de surf : parfois grosses vagues de surf. Qui ont été précédées par des combats âpres de patience, de don, de douceur, d'angoisse, de tristesse. Patience comme le surfeur qui attend la vague, disponibilité aussi : quand on sent que c'est le moment, il faut y aller. Et ne pas hésiter. S'abandonner à la prière !

On va distinguer deux types de prière : Discursive pêche à pied au coquillage on sait ce que l'on va trouver les moules, les huîtres

Contemplative et silencieuse : pêche en haute mer en eau profonde « duc in alto »

On ne sait pas ce que l'on va remonter c'est la surprise

On peut faire les deux, commencer avec les enfants avec la discursive les mots les images les émotions, les motions.

Sur l'infini des pensées des hommes certaines vont s'échouer par amour sur le rivage, sur le rocher.

Ne pas prier c'est comme vouloir empêcher le soleil de se lever. Prier est l'acte naturel de notre cerveau humain. Au jardin d'Eden, dans le paradis terrestre, le premier paradis que Dieu avait prévu pour l'homme avant qu'il ne soit accueilli après une longue vie sur terre auprès de Dieu dans le paradis céleste. Au jardin d'Eden donc, Adam et Eve étaient en état de grâce et avaient la science infuse. Ils étaient en contact direct avec Dieu et baignaient dans son amour, un idylle, de partager dans sa mesure, la connaissance de l'inconnaissable, de comprendre dans leur mesure humaine, l'incompréhensible, d'être unis intimement, c'est à dire spirituellement et corporellement au Créateur. C'était l'extase permanente, l'émerveillement total, la joie la plus profonde qui soit qui allait jusqu'à toucher le coeur de l'âme d'Adam et Eve.

En effet, nous sommes les créatures de Dieu, comment Dieu aurait-il pu faire un homme incapable de rentrer en contact intime avec lui, lui qui est la Parole, la communication, communication jusqu'à la communion ? Comment l'homme aurait il pu rester seul, esseulé, livré à lui même, sans aucun sens ? Dieu a fait l'homme à son image et à sa ressemblance et dans sa bonté, sa générosité et pour qu'il puisse communiquer avec sa créature chérie, il lui a donné un organe le cerveau et une faculté, la pensée consciente pour prier, c'est à dire, rentrer en communication avec Lui, avec Dieu.

Ne pas prier. N'est-ce pas ce qu'ils expérimentent après la chute ? N'est-ce pas ce que les incroyants expérimentent dans leur vie sans l'étoile polaire de la prière ? La prière, c'est les petits messages des enfants de Dieu à Dieu lui-même. Lui qui sonde chaque coeur dans le moindre repli, Lui qui connaît mieux que nous même, nos pensées les plus secrètes et les plus enfouies. On pourrait dire, il n'a pas besoin de prières ! Il sait tout, qu'Il nous apporte ce dont on a besoin. Non ! La création toute entière a été faite par amour, et l'être humain en est le chef d'oeuvre, la raison de la création divine. L'amour est donc la raison d'être de ce dialogue amoureux de la prière ! Nous parlons avec révérence et douceur à notre Dieu, il nous guide dans notre vie par les événements qu'Il compose pour nous comme un bouquet, cette vie qui est une épreuve d'amour et de sens ! Il importe à Dieu de nous entendre prier, de nous entendre demander, Dieu fait ses délices chez les enfants des hommes dit le livre de la Sagesse. Oui, Dieu se perd dans notre intelligence, savoir et sagesse, il s'enfouit dans le secret de notre conscience pour y trouver ces vagues d'amour qui sans cesse caressent son être. Oui, car le secret

des secrets : Dieu nous aime infiniment, il aime chacune de nos âmes comme la prune de son oeil qui voit tout.

Dieu aime donc nos prières, qu'il écoute avec patience et profondeur et bienveillance comme un bon père écoute les demandes respectueuses de ses enfants. C'est donc un infini chant d'amour qui se dévoile sous nos yeux. En effet, car il est sage de penser - comme l'enseigne le catéchisme de l'Eglise catholique - que c'est l'Esprit Saint lui-même qui nous inspire nos prières, nos saintes et belles prières. Nous sommes des petits instruments, conscients mais nécessairement humbles devant la grandeur et la puissance de Dieu, le mystère de la prière, qui nous amène au fil des heures passées à prier à faire de notre vie même une prière pour notre Dieu. Oui, c'est cela le but, faire de notre vie tout entière une prière au bon Dieu. Prières de gratitude, de demande, de louange, de remerciement, de repentance. Il est bon de pouvoir en ajouter une, essentielle à mes yeux, la prière amicale : ce n'est ni une louange, ni une demande, c'est juste un moment délicieux pour Dieu et nous, passés ensemble à converser. Oui, car l'amitié est souvent blessée avec Dieu, il est bon de la réparer, la consolider, la fortifier. Cela passe par des marques d'amour et de réciprocité : passer du temps avec l'être aimé est une marque d'amour. Il nous aime, nous l'aimons en retour.

Définition

Passer un moment unique, intime avec Dieu.

Nous avons les prières silencieuses et les prières actives

Les prières actives : La liturgie des Heures, le Chapelet, la louange.

Prières silencieuses

« Il est bon pour l'homme d'attendre en silence le salut de Dieu. »
Lamentations 3,26

Bénéfices

Une perte de temps ? Oui, une perte de temps pour le monde. Le monde ne comprend pas ce que tu fais pendant l'oraison, ce qui est certain c'est que pendant ce temps tu n'es pas du monde. Ce

monde qui appartient à Satan. Bénédiction immédiate. Se retirer du monde. « Je te sens trop dans l'opérationnel » !

Contenu

Temps pour soi ou temps consacré à Dieu ?

Moment

Lieu

Posture : physique : confortable et digne

Combat : nécessité, lutter contre la paresse, mauvaises pensées, tentation d'arrêter, divertissement.

Bougie, chapelet, crucifix, enlever ses chaussures, oratoire, coussin, tabouret, encens

Voyage unique, ne pas juger, Dieu juge, Dieu voit l'effort, le combat.

Oraison silencieuse, une méditation ou plus que cela ?

1. Discursive

a. Méditation d'après un texte de la Bible, d'après un mot, un thème qui a un sens dans notre journée. Avec des mots tirés de la Bible

on s'approprie un texte en le confrontant à soi-même. On se laisse façonner par le texte, par le moment qu'il engendre chez nous. Changement, prise de décision.

- **St Ignace de Loyola** : On lit un texte de la Bible et puis on retient trois mots ou passages, ou phrases tout entière. Il y a donc un effort de mémorisation nécessaire. Si on est pas habitué on peut l'écrire au début. Puis on se plonge dans ces phrases : dans ces mots : visualisation de la scène, des personnages, leurs mouvements, leurs expressions, odeurs, sensations. Avec les mots de la Bible ce que je ressens de personnel à tout cela, pour que cela s'ancre en moi et que je le mémorise, que je puis l'exprimer. Mots, motions, émotions. Joie, paix, amour, tristesse, peur, haine, angoisse et les mots que cela engendre chez moi, comme une fontaine qui donne de l'eau puisée de la source du texte. On peut en tirer de bonnes résolutions, ou une louange pour une raison particulière. On

peut terminer par un Pater, en tout cas une salutation à Notre Dieu et Maître, Jésus-Christ.

- **A l'école de Marie** : En trois temps : temps de louer la Grandeur de Dieu et voir la petitesse de la créature que nous sommes. Lire à la lumière du livre de vie les âmes des personnes que l'on rencontre, pour les plaindre, les comprendre, les confier au Seigneur. Remercier Dieu pour ses bienfaits pour nous, pour le monde. Le remercier de nous éloigner de la tentation, des dangers, de nous avoir prévenu de pécher.
- **Avec Jésus** : Méditation libre en trois temps : Mémoire : de la bonté et des bienfaits de Dieu. Intelligence de la compréhension que Jésus est le coeur du feu de la charité divine infinie et qu'il a été envoyé par le Père et que c'est le don des dons de la Création. Volonté : unir la mémoire et l'intelligence dans un seul acte de la volonté qui est de s'unir à Jésus maintenant et pour l'éternité.
- **Construire une Parabole** : observer un fait quotidien, un fait de la nature ou un événement d'actualité et en faire un enseignement.

Après l'oraison discursive : méditation

Faire une sortie honorable : remercier le Seigneur, dire un Pater ou un Ave Maria, sortir doucement de ce moment, avec révérence, gratitude et joie profonde.

Avoir un cahier pour noter les moments importants, les successions faits, motions, émotions. Noter les points forts. Noter l'ambiance générale de l'oraison : orageuse, tumultueuse ou au contraire paisible et lumineuse, avec l'intégralité du nuancier des émotions possibles. La paix, la joie, la gratitude, la colère, la haine, la peur. Si nous sommes sur un registre pénible (colère, haine, peur), n'en soyons pas effrayé, c'est un chemin, un passage, comme peut l'être une angoisse. Si cela revient souvent, en parler avec son directeur de conscience, un frère en Christ qui pourra aider à lever cette barrière qui fait partie du chemin.

Noter en synthèse un mot, un enseignement, une bonne résolution prise, une bonne action et la garder et l'effectuer ! Ce qui a changé en moi.

b. Prière de confiance

On parle à Dieu, on se confie à lui : le matin, le soir. Examen de conscience. Confier sa journée. Poser des questions. « Je l'avise, il m'avise » Curé d'Ars.

Ce n'est plus avec le support de la Bible, c'est avec ta vie, tes pensées, tes émotions, ta mémoire. Tu lui parles comme à un ami. C'est le chemin qui s'ouvre peut être un jour sur le dialogue, Dieu répond. Au début, il sera silencieux, à moins d'un charisme particulier, puis un jour ou l'autre, il parlera, à sa manière pour toi, de façon unique et personnelle. Soit avec des mots, soit avec des illuminations, des compréhensions, des évidences, des faits de ton quotidien. Chemin de la vérité, de la conscience, du discernement.

2. Oraison silencieuse. Prière contemplative : je dirai c'est le grand saut. C'est être sous le vent de l'Esprit. Fruit d'un apprentissage mais aussi c'est une grâce, un don qui ne peut être accueillie que dans l'humilité et la pauvreté. L'oraison cherche celui que mon coeur aime, si l'on paraphrase le Cantique des cantiques. Se laisser regarder. Ouvrir l'oeil de son âme. Oraison de simple regard. Je le regarde. Il me regarde. Je l'écoute. Il m'écoute. Dire avec Maurice Zundel : « Celui qui se nourrit du silence de Dieu, comprend à quelle profondeur on peut écouter ». Veiller une heure avec Lui. Elle est liée à la connaissance intérieure du Seigneur pour l'aimer et le suivre davantage. C'est l'oraison charismatique, c'est laisser son coeur et son esprit ouvert à l'imprévu : aux larmes, à la joie, à la paix, à la tristesse, à la sécheresse, un mot, une idée. Ou surtout RIEN. Tout simplement RIEN. La présence. Je suis présent à Dieu. Il est présent à moi. Je ne suis rien, mon corps ne bouge pas, mon esprit ne bouge pas. Je suis dans l'incommensurable de Dieu, l'incompréhensible. C'est Dieu qui nous prend la main et qui agit et qui nous montre son immensité. Le maître mot : la confiance. La confiance en Dieu, en notre interlocuteur. Confiance qui permet l'abandon. C'est la seule manière d'avancer dans cet océan de possibles. Il faut pourtant une carte, et une boussole et des repères. La carte, c'est un mot, un thème de départ que nous a inspiré l'évangile, c'est aussi une émotion d'une situation de vie que nous traversons, ou bien une émotion suscitée par un événement extérieur. C'est le point de départ, mais il n'est pas si important que cela, on peut ne pas s'y référer par la suite dans le coeur de l'oraison, ici c'est Dieu qui conduit de manière évidente et forte. La boussole, c'est quand l'esprit s'emballé ou se dérobe ou est accaparé par une pensée néfaste à l'oraison, c'est regarder le Crucifix et méditer sur la Passion, le don de Dieu, l'amour, les vies exemplaires offertes au Seigneur. Les

repères, il n'y en a qu'un, c'est le minuteur. L'oraison le repos de l'esprit, le repas de l'esprit.

Durant les deux types d'oraisons

Si tu constates un affaiblissement de la prière, une attaque, un trouble, une obsession diabolique.

« Jésus, Marie, Joseph. »

« Jésus, Christ, Fils de Dieu, Seigneur, aie pitié de nous, pécheurs ! »
Elle conjugue l'hymne christologie de Ph 2, 6-11 avec l'appel du publicain et des mendiants de la lumière.

« Viens, Esprit Saint, emplis les coeurs de tes fidèles et allume en eux le feu de ton amour. Envoie ton Esprit, Seigneur et il se fera une création nouvelle et tu renouvelleras la face de la Terre. Prions. Ô Dieu, qui a instruis le coeur de tes fidèles par la lumière de ton Esprit, donne nous par ce même Esprit de comprendre et d'aimer ce qui est bien et de jouir sans cesse de ses divines consolations ».

Pater

Ave Maria

Laisse ensuite faire, laisse passer l'orage, il ne faut pas amplifier l'émotion provoquée par ces pensées. Les pleurs sont des bonnes larmes !

Et puis l'évidence, si vient à l'esprit un péché que tu aurais fait et non confessé, demande pardon au Seigneur. Si vient à l'esprit, un pardon non accordé par toi à quelqu'un, pardonne à cette personne devant Dieu, si tu n'y arrives pas, demande à Dieu de pardonner à ta place et qu'un jour arrive ce miracle du pardon accordé. Dans les deux cas, dans la mesure du possible, prendre contact avec la personne et déclare lui ce pardon.

En cas d'obsession diabolique (insulte, blasphème, dénigrement, tristesse excessive...), rapproche toi d'un exorciste et fais la prière suivante : « Par le nom de Jésus, esprit *de blasphème (exemple)*, je te chasse ! J'ai toute autorité sur toi par la Croix de Jésus-Christ sur le

mont Golgotha, alors dégage ! Je scelle ce territoire conquis par le précieux sang de Jésus-Christ ». Si tu n'oses pas le faire, c'est compréhensible, demande à un exorciste de le faire à ta place. Le plus utile, c'est de discerner ce qu'il t'arrive. C'est une grâce, une lumière donnée par le Saint Esprit !

Après l'oraison de contemplation

Faire une sortie honorable, recueillie et révérencielle à notre Seigneur.

Avoir un cahier pour noter les moments importants, les mots et les phrases, de retracer synthétiquement la suite logique qu'il y a eu entre le départ et l'arrivée. Mémoriser et continuer sur ce que cela a inspiré. Un texte à écrire pour aller plus loin et continuer sur le chemin que l'oraison a ouvert, un retour au quotidien dans la paix face aux épreuves que nous pouvons traverser, un partage sur complètement autre chose mais avec bien en tête ce que nous avons vécu, comme un prolongement de l'oraison mais avec une personne, un proche, un voisin, un collègue. L'idée est de garder les fruits de l'oraison et de les partager avec les autres : l'amour du Seigneur pour toutes ses créatures.

CONCLUSION

J'espère que cela vous a donné envie. C'est un continent que l'on explore, jour après jour. 5 minutes avec un minuteur. 10. 15. 30. 1 heure. Mettre un minuteur. Ne pas s'arrêter avant, ne pas se distraire.

Pour aller plus loin : les sept demeures de St Th. d'Avila. Saint Jean de la Croix. Le livre bleu des exercices de saint Ignace.

La seule manière de faire, c'est d'expérimenter et de pratiquer.

« Ta dignité est là : tu parais ne rien faire, mais là, tu aimes ton Dieu. C'est le sens ultime de la vie. Continue. Qu'attendre de la vie ? Rien. Sans attendre, vie ta vie immortelle auprès de Dieu, dès ce jour ».