

# L'ORAISON MENTALE

Ou la prière intérieure

Ses origines :

Le mot oraison vient du latin *orare*, prier

Il y a deux sortes d'oraisons :

- L'oraison liturgique qui est une prière vocale
- L'oraison silencieuse qui est une prière intérieure

Pour qui ?

Sommes-nous tous concernés par la prière personnelle ou est-elle réservée aux religieux ?

Pourquoi ?

Comment vivez-vous la relation personnelle, intime avec Dieu ?

Pour Sainte Thérèse d'Avila, l'oraison (mentale ou de quiétude) est :

« Un commerce d'amitié où l'on s'entretient souvent et intimement avec Celui dont nous savons qu'Il nous aime. » (*Vida*, chap. 8)

« Si peu fervente que soit notre oraison, Dieu en fait grand cas. »

« Si donc il vous arrive de tomber, ne perdez pas courage, mais avancez toujours. Dieu saura tirer le bien de votre chute même. » (*Castillo interior*, chap. 1)

## Comment la pratiquer ?

L'oraison étant une élévation de l'esprit vers Dieu. Elle s'exprime par :

- Un acte de méditation, de réflexion (à partir d'un moment vécu, d'un texte, d'une parole)
- L'exercice de la mémoire, du souvenir (remerciement, demande en lien avec le vécu)
- L'action volontaire de la pensée immédiate (amour que l'on a pour lui)

## Quelles difficultés rencontre-t-on dans l'oraison ?

- L'ennui
- La distraction
- Le désert

## Quelle attitude avoir ?

- Ne pas se décourager, ni se dénigrer
- Trouver un moment régulier et un lieu calme
  - Savoir utiliser les moyens qui nous aident
- Chercher du soutien dans la communauté de l'Église
- L'accompagner de la prière collective et des sacrements

# Le témoignage du père René-Luc

Si vous êtes intéressé(e) par des partages sur la prière, il existe une école d'oraison à Saint-Germain en Laye.

Il y a une réunion mensuelle, le jeudi sur la paroisse Saint-Léger (travail sur un texte biblique ou des Pères de l'Église, partage et oraison).

Contact : Olivier Millet [ocmillet@hotmail.fr](mailto:ocmillet@hotmail.fr)

Prière chantée sur des paroles de Thérèse d'Avila :

Nada te turbe, nada te espante,  
Quien a Dios tiene, nada le falta.  
Nada te turbe, nada te espante,  
Sólo Dios basta

Que rien ne te trouble  
Que rien ne t'effraie  
Celui qui a Dieu ne manque de rien  
Dieu seul suffit

Musique de Taizé