

Oraison

I) SE PREPARER A LA PRIERE

- **Choix du moment** : jour de la semaine - moment dans la journée - choisir un moment propice quitter nos activités, se donner un rendez vous à l'avance - se couper du bruit - temps de prière individuelle
- **le lieu** : choisir un lieu propice. Choisir des choses qui vont nous diriger vers la prière (icône, bougies,...)
- **la durée** : Choisir la durée sinon on va se décourager, -on va trop durer, se perdre. Fixer un rendez-vous, durée fixé à l'avance; Importance de la régularité, la première fois c'est compliqué la deuxième ça marche mieux etc. c'est exercer comme des athlètes
- **le corps** : Être à l'aise dans son corps, prendre une position confortable, écouter sa respiration, s'apaiser; « Ne savez-vous pas que votre corps et le temple de l'esprit saint » Saint-Paul
- **la scène, le récit** : choisir des "points" d'appui : un texte , une phrase ou un passage dans un texte connu ; la composition du lieu : l'imagination permet la visualisation de la scène - ancrage- point de rencontre entre ce que je suis et la parole
- **le silence intérieur** : faire silence, s'écouter, faire attention à son corps , à sa respiration; lâcher prise
- **la mise en présence de Dieu** : signe de croix ; viens Esprit Saint : c'est d'abord l'esprit de Dieu qui prit en moi, même si je ne pense pas savoir prier; Je demande à Dieu qu'il vienne m'envoyer son esprit; C'est lui qui va prier en moi
- **une grâce à demander**
"Seigneur, que je sois là pour toi et non pour moi"
je demande à Dieu notre Seigneur que mes intentions , mes actions , mes activités , soient au service de sa louange. Etre la pour lui, orienter sa prière

II) LE « CORPS » DE L'Oraison

- **Je t'écoute** : ex bible - phrase - éviter évasion, autres pensées
- **Qu'est ce que tu veux me dire ?**
- Soit **Méditer** le texte,
 - *en usant de la mémoire , de l'intelligence, du cœur ,*
 - *en essayant de sentir et de goûter les choses intérieurement : en prendre peu à la fois ; qq mots, un morceau de phrase; le savourer - découvrir toutes les facettes , son parfum*
 - S'il vient du gout, l'accueillir = signe que sa parole travaille
- SOIT **Contempler** une scène évangélique
 - *se rendre présent, voir entendre, regarder, entrer dans les sentiments de tel ou tel acteur de la scène, du passage, rester là, demeurer, goûter intérieurement,*
 - *se laisser faire, laisser retentir et en retirer profit*
 - Une façon d'être avec le Christ, de le rendre vivant aujourd'hui
 - Je me laisse façonner de l'intérieur à son image
- **Laisser parler le cœur** : descendre dans notre cœur dans mon cœur pour voir ce qu'il y habite - Prier à partir du concret de notre vie : paix, joie, souffrance ;
- **Lumières et résistances** : le Seigneur nous accueille telle qu'on est ; Il n'y a plus d'effort de ma part, j'accueille l'esprit de Dieu qui prie en moi
- Le sens pour moi aujourd'hui.

III) LA FIN DE L’ORAISON : Le colloque

« Un ami parle à un ami.»

Qu'ai je envie de lui dire de la prière ; ce qui habite mon coeur en fin d'oraison, ou une demande, un rejet , une découverte .

IV) PRIERE DE L’EGLISE

Notre Père ou toute autre prière de l’Eglise. . . je ne suis pas seul(e) à prier

V) LA RELECTURE

Après l’oraison, notes brèves dans le journal spirituel.