

Les 3 temps de l'oraison

Mouvements préparatoires

S'arracher aux choses extérieures pour se retirer à l'intime de notre être, vers ce centre de nous-mêmes où demeure le Seigneur, où il nous attend dans un grand désir. **Se recueillir à l'intérieur, entrer dans la PRÉSENCE de Dieu.**

Il est bon, à l'entrée, d'offrir au Seigneur tout ce que l'on quitte à l'extérieur (travail, soucis, préoccupations, stress, etc.). Cela nous rend libre dans notre recherche intime du Seigneur. Prendre peu à peu conscience de Dieu présent en nous. Se déposséder du reste et se rendre présent à sa Présence toute d'Amour et de Miséricorde.

Vivre l'intimité, le cœur à cœur.

Chercher la compagnie de Jésus, du Père, par toutes sortes de moyens, pour maintenir le contact vivant et intime : raisonnement, réflexion, imagination, courtes prières vocales... Mais encore mieux pour soutenir : méditation d'un court passage de la Parole ou d'une lecture spirituelle. On peut aussi se servir d'une image, d'une icône (coin de prière). Tout cela est un soutien à notre oraison et aide au recueillement. Dans ce deuxième temps, nous pouvons adorer, louer, demander, intercéder, demander pardon, rendre grâce, etc., suivant ce que l'Esprit nous inspire dans le cœur à cœur. Ne pas hésiter : profiter de tout demander !

Se sentir libre avec le Seigneur. Être disponible à ce qu'il veut nous donner et faire de nous.

S'offrir à Dieu pour qu'il vienne faire Sa volonté en nous, accomplir son œuvre en nous. S'ouvrir pour tout recevoir de Lui. Désirer être ajusté à sa volonté.

La partie essentielle de l'oraison

Quand nous nous sentons complètement recueillis, paisibles, *faire silence* et demeurer auprès du Seigneur, amoureux. Se reposer en Lui. Savoir qu'Il nous aime, nous regarde, nous transforme. Se laisser faire. "Je ne lui dis rien, je L'aime".

Si le recueillement est coupé (distractions inévitables, mais non graves !), reprendre un moment l'étape précédente.

Ces trois temps de l'oraison peuvent être plus ou moins longs. Cela varie suivant le temps que nous prenons pour trouver le recueillement, et qui n'est pas forcément le même chaque fois. Au début, quand nous n'avons pas l'habitude de l'effort au recueillement, il est normal de passer un plus grand temps à l'étape (Vivre l'intimité...). Mais si l'effort est fidèle, la partie essentielle deviendra la plus importante. C'est le cœur de l'oraison.

Fidélité à l'oraison

Faire oraison, c'est exaucer Dieu qui a soif de nous transfigurer et de nous unir à Lui. Pour être vécue et devenir en vérité union à Dieu, l'oraison doit avoir sa place chaque jour dans notre calendrier ! *On prend rendez-vous* avec le Seigneur de telle heure à telle heure (20' à une demi-heure pour ceux qui commencent) et on s'y tient quoi qu'il arrive (distractions, ennui, désert, manque d'envie, etc.)

Ne jamais s'interroger sur la valeur de son oraison, mais toujours sur sa vérité et sa fidélité.

L'oraison doit **déborder sur la journée** entière : trouver de petits moyens pour continuer ou retrouver l'intimité divine au cours de la journée, moyens qui sont des rappels de la présence de Dieu (objets familiers, images, lectures, bibles, etc.)

***L'ORAISON... SE LIVRER A DIEU
POUR QUE SA JOIE ET NOTRE JOIE
SOIENT COMPLETEES***