

## PETIT GUIDE POUR LA PRIERE

**Prier, c'est entrer en relation avec Dieu**, c'est entrer dans la relation du Père, du Fils et de l'Esprit. C'est se rendre présent à la présence de Dieu en nous, se disposer à le laisser agir, à écouter ce qu'il a à nous dire, lui permettre de prendre sa place dans notre vie. La prière est un don à recevoir, mais notre part consiste à nous rendre disponibles.

**Il y a différentes manières de prier, comme autant de chemins vers Dieu.** St Ignace en propose plusieurs, qui prennent appui sur notre vie et sur des textes bibliques qui deviennent Parole de Dieu pour nous. Il suggère une « méthode », des moyens pour que notre prière passe de la tête au cœur, qu'elle nous aide à entrer dans une relation personnelle avec Dieu.

---

### Entrer dans la prière

---

Quelle que soit la manière de prier que nous choisissons, il est important de soigner le début de la prière :

#### **Préparer les temps de prière**

Choisir combien de temps je vais prier : 10 mn, 20 mn, ½ heure ?

Choisir à partir de quoi je vais prier : ma vie, un événement, un texte biblique, lequel ?

#### **S'installer**

Trouver un lieu calme qui m'aide à prier.

Trouver une position dans laquelle je me sens bien, dans laquelle je peux rester un moment sans bouger, qui me dispose à accueillir et à écouter.

#### **Se mettre en présence de Dieu**

Faire silence en moi, calmer le rythme de mes pensées.

Me mettre en présence de Dieu, prendre conscience de sa présence : il est là et il m'attend.

Lui dire que je veux être là pour lui, que je lui offre ce temps. Trouver une manière de lui dire « me voici » avec des mots, ou avec mon corps, par un geste d'accueil.

---

## Contempler une scène évangélique

---

### **Entrer en prière**

Commencer par l'entrée en prière décrite plus haut

### **Imaginer le lieu**

Pour canaliser mon imagination et m'aider à revenir à la contemplation quand je suis distrait, imaginer le « décor », le lieu où se passe la scène contemplée : le chemin, le Temple, le lac, une maison,....

### **Demander une grâce**

Exprimer à Dieu ce que j'attends, ce que je cherche, ce que je désire pour ce temps de prière : reconnaître sa présence dans ma vie, éprouver sa miséricorde, entendre son appel...

### **Contempler la scène**

Lire le texte tranquillement et essayer d'imaginer la scène comme si elle se déroulait devant mes yeux. Je peux me mettre à la place de l'un des personnages ou un peu à l'écart, comme un spectateur.

Regarder les personnages : leur attitude, leurs gestes, leur visage, ...

Entendre les paroles qui sont dites, celles de Jésus et celles des autres personnages.

Considérer ce qui se passe, ce que font les personnages, les changements qui s'opèrent.

Laisser résonner en moi ce que j'ai vu et entendu. Qu'est-ce que ces personnages, ces paroles, ces gestes me disent ? En quoi je me sens concerné-e, à quoi cela m'invite-t-il ? Quelles émotions cela provoque en moi ?

### **Terminer la prière**

M'adresser à Dieu comme un ami parle à son ami, lui dire ce qui me vient après avoir contemplé cette scène.

Pour terminer, réciter un Notre-Père ou une autre prière que j'aime.

---

## Méditer un texte

---

### **Entrer en prière**

Commencer par l'entrée en prière décrite plus haut

### **Imaginer le lieu**

Pour canaliser mon imagination et m'aider à revenir à la méditation quand je suis distrait, imaginer un lieu en lien avec le texte médité : la beauté de la création, le lieu où ces paroles ont été dites, la croisée de deux chemins, ...

### **Demander une grâce**

Exprimer à Dieu ce que j'attends, ce que je cherche, ce que je désire pour ce temps de prière : prendre conscience de la grandeur de Dieu, m'attacher à lui, me laisser déranger par sa Parole, ....

### **Méditer le texte**

Lire le texte tranquillement, le « ruminer » en m'arrêtant sur un mot, une phrase qui me touche et que je prends le temps de goûter.

Mettre en œuvre ma mémoire : à quoi cela me fait penser, quel lien je peux faire avec des événements de ma vie ou d'autres textes ?

Mettre en œuvre mon intelligence : qu'est-ce que je comprends, en quoi cela me concerne-t-il ?

Mettre en œuvre ma volonté : qu'est-ce que ces paroles m'invitent à dire, à vivre, à faire ?

### **Terminer la prière**

M'adresser à Dieu comme un ami parle à son ami, lui dire ce qui me vient après avoir médité ce texte.

Pour terminer, réciter un Notre-Père ou une autre prière que j'aime.

---

## Relire sa prière

---

Après un temps de méditation ou de contemplation il est bon de relire ce qui s'est passé dans cette rencontre avec Dieu pour en recueillir les fruits. Cela nous permet de prendre conscience des mouvements intérieurs qui nous habitent pour mieux trouver la trace de Dieu dans la prière mais aussi dans nos vies.

**Relire comment la prière s'est passée.** Le lieu, le temps, la position choisie étaient-ils adaptés ? Quelle était mon attitude profonde ?

**Relire ce qui s'est passé.** La prière a-t-elle été facile ou difficile ? Quels passages m'ont touché-e, qu'est-ce qui m'a mis-e dans la consolation ? Quel aspect de ma vie est éclairé ? Qu'ai-je découvert de Dieu ? Qu'est-ce que cela me donne le goût de vivre ? Ou au contraire quels passages ont provoqué en moi une résistance, qu'est-ce qui m'a mis-e dans la désolation ? Pourquoi ?

**Noter quelques éléments de ma relecture** pour pouvoir prendre conscience dans la durée de ce qui revient ou me rappeler des étapes importantes. Cela peut servir en particulier pour l'accompagnement personnel.

---

## Prier sur sa journée : la prière d'alliance

---

### **Entrer en prière**

Commencer par l'entrée en prière décrite plus haut

### **Demander une grâce**

Demander à Dieu sa lumière et son Esprit pour regarder ma journée avec son regard, avec bienveillance, réalisme et vérité.

### **Relire ma journée**

Regarder ce qui s'est passé dans cette journée : les moments heureux ou plus difficiles, les personnes rencontrées, les sentiments qui m'ont habité. Les présenter à Dieu.

Lui dire merci pour son amour et pour tout ce qu'il m'a donné de vivre de bon aujourd'hui.

Lui demander pardon pour toutes les zones d'ombres, mes attitudes contraires à l'amour.

Lui dire mon désir de vivre avec lui la prochaine journée, lui demander ce que je veux pour demain.

### **Terminer la prière**

Pour terminer, réciter un Notre-Père ou une autre prière que j'aime.