

Prier avec un texte



Préparation

Comme une rencontre avec un ami, cette rencontre avec ton Dieu est un moment à préparer soigneusement.

Le temps et lieu : Fixe l'heure, la durée le lieu et dans la semaine chaque moment de prière comme tu le feras pour un rendez-vous important.

Le sujet : Durant la retraite les sujets sont déjà préparés. Il s'agit à chaque foi d'une grace à demander et d'un texte.

Le temps de prière lui-même

10 mn avant la prière: Relaxes toi, fais quelques pas, coupe ton téléphone... et dirige-toi vers le lieu convenu. Si c'est nécessaire range un peu, allume une bougie... Juste avant d'arriver fais une pause et pense à ce que tu vas faire, entrer en présence de Dieu !

Début de la prière : Pendant le temps nécessaire met toi en présence, ajuste ta posture, fais un geste chante un chant prends quelques respirations... bref fabriques toi un petit rituel d'entrée dans la prière.

Demande la grâce de « ce que tu veux » : C'est la grâce demandée pour chaque semaine dans la retraite. Cependant c'est une indication tu peux la reformuler avec tes propres mots. Ce qui est important c'est que cette prière reste ton orientation durant tout le temps de prière. C'est comme le dit st Ignace « ce que tu veux ».

La méditation :

Texte narratif

Imagine la scène
Regarde, écoute, et ressens utilisant tes représentations intérieures. Un peu comme si tu es un personnage silencieux de la scène.

Autre texte

Lire une première fois le texte en entier
Puis le reprendre par petits morceaux, en t'arrêtant sur les mots qui « touchent » ton coeur. Et prends alors le temps de les savourer

L'oraison

Au bout d'un moment tu peux observer les mouvements intérieurs que cela provoque en toi.

A partir de ce que se passe en toi, dialogue doucement comme un ami avec ses amis, avec les différents personnages présents dans la scène, et finalement vers ton Dieu.

Porte ton attention sur le mystère, la personne dont il s'agit dans ce passage. Reste dans cette présence et observe ce que cela produit en toi.

En cherchant à percer le sens profond du passage, laisse ta prière monter doucement vers Dieu.

La contemplation : La contemplation est surtout silencieuse, c'est-à-dire que tu peux rester en silence. C'est le moment aussi où tu peux après avoir écouté dans le silence te confier secrètement au Seigneur.

La fin de la prière : Au moment prévu pour terminer ton temps de prière dis le Notre Père.

10 mn après la prière : Repense à « ce qui s'est passé » et note quelques points comme : Ce qui a touché ton cœur, ainsi que les réactions que cela a produites en toi. Note aussi si la prière a été facile ou plutôt difficile.