

### **Manière de prier, à partir de l'Écriture.**

*Il y a trois moments à considérer : avant la prière / pendant la prière / après la prière*

#### **Avant la prière**

- Choisir, prévoir le moment de la journée, le lieu, la durée.
- choisir le texte avec lequel je vais prier (un et un seulement).
- Repérer les deux ou trois points d'attention qui sont proposés pour la prière.
- Formuler ce que je désire demander au Seigneur.
- Prendre le temps de souffler, de me poser.
- Penser à Celui que je vais rencontrer.

#### **Pendant la prière**

Quelques démarches préalables pour me disposer à la rencontre :

- Faire un geste de respect et d'adoration pour me mettre en présence de Dieu, lui confier mes soucis du moment, et lui dire ma disponibilité : « Me voici », « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute ».
- Relire le texte choisi.
- Imaginer le lieu suggéré par le texte, visualiser l'endroit où se passe la scène
- demander à Dieu ce que je désire, au point où j'en suis.

Et maintenant je peux méditer, accueillir et intérioriser cette Parole.

- Reprendre le texte, point par point. Prendre le temps de réaliser ce que cela veut dire avec mon intelligence et avec mon cœur. Non seulement comprendre, mais ressentir de façon personnelle.
- Que signifient ces paroles pour les personnes concernées dans le texte ? Et pour moi aujourd'hui ?
- Qu'est ce qui est évoqué de ma vie par là, qu'est-ce qui m'y est promis, révélé ? Peser le poids des mots, apprendre à m'en étonner.
- M'attarder tout le temps voulu, sur une phrase, un mot, une image qui me parlent davantage. Ne pas vouloir tout faire. Rester là où je trouve du goût. Ne pas avoir peur du silence qui m'ouvre à ce qui me dépasse.
- En cas de distraction ou de difficulté à entrer dans le texte, relire le texte, revenir sur les mêmes choses, les ruminer pour mieux m'y rendre présent.

#### **Un temps pour finir**

Un peu avant la fin du temps prévu, m'entretenir familièrement avec Le Seigneur. Lui dire ce que cette méditation me suggère de personnel à exprimer avec mes mots à moi, compte tenu de ma vie actuelle. Ce peut-être une prière de demande, de remerciement, d'offrande, de remise de soi dans la confiance. Terminer avec la prière de l'Église : Notre Père.

#### **Après la Prière**

Relire sa prière. Laisser la mémoire du cœur recueillir, garder, se souvenir du travail de l'Esprit dans ce temps. Mettre des mots sur une expérience pour qu'elle ne disparaisse pas dans le flou. Prendre des notes pour garder la trace de ce qui m'a été donné dans la prière : lumière, goût, attrait, joies, difficultés, découvertes...