

Guide pour les temps de prière

Préparation

Je mets mon téléphone sur mode avion, je ne fais rien d'autre en même temps, je suis disponible.

Je choisis une *position stable*, dans laquelle je peux durer le temps décidé.

Je peux allumer une bougie si je suis chez moi, cela m'aidera beaucoup à sanctuariser ce moment avec le Seigneur.

J'habite mon corps. Je respire lentement. Je prends quelques grandes inspirations-expirations. Je me pose intérieurement en respirant. Je laisse partir toutes les tensions de mon corps. J'allume mon cœur – ce lieu où on est amoureux ; je descends dans mon cœur.

Prendre pour cela le temps qu'il faut (1 à 3 min) : se rendre disponible à une Présence.

Début de la prière

Je fais un beau et lent signe de croix.

Je me mets en présence du Seigneur qui est là, qui m'attendait.

J'invoque l'Esprit Saint, par un chant ou une prière (plusieurs prières proposées à la fin du carnet). Je me tiens en présence du Christ ressuscité. Je peux répéter une petite prière du cœur qui m'aide à me mettre en présence : « Jésus tu es là », « Viens Esprit Saint, apprends-moi à prier, à écouter ta Parole. »

Corps de la prière

Pour chaque temps de prière, prendre de quoi se nourrir. *Je choisis un texte* parmi les propositions pour la semaine (je peux prendre un texte par jour, l'un après l'autre dans la liste ; si un texte m'a beaucoup parlé, je peux le prendre deux jours de suite, ou même toute la semaine ; il n'est pas nécessaire de lire tous les textes proposés.)

Lire très lentement, doucement, de tout mon cœur, le texte, plusieurs fois. Je peux l'écrire si cela m'aide, ou écrire, souligner certains versets.

Je peux aussi me nourrir, prier, un des jours de la semaine, en relisant les *notes prises sur le topo*.

Dialogue et cœur à cœur

En réponse à cette Parole de Dieu, je peux parler à Jésus. La prière et une relation établie avec Jésus vivant. *Je laisse monter une prière de mon cœur*. Répéter un verset, un mot qui me touche dans cette Parole. Quand je suis touchée, je reste en silence, en sa Présence. Et je peux revenir au texte si nécessaire. C'est un temps de cœur à cœur.

Je peux répéter un verset qui m'a touchée. Ou bien une petite prière du cœur : « Seigneur délivre-moi de mon angoisse », « Seigneur change mon cœur de pierre en cœur de chair »...

Toujours laisser de la place au silence. Dieu parle à mon cœur, entre dans mon cœur, au-delà de ce que je perçois. « Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement. » (Saint Ignace) Allez doucement, savourez. Le but n'est pas d'avoir lu tous les textes à la va-vite dans le métro, mais de *tirer profit d'une parole*, de goûter la Parole, de chercher la présence de Dieu.

Dans ce moment de la prière je peux aussi laisser travailler la « question de la semaine », faire mémoire de ce qui m'a touché dans le topo, faire mon miel avec tout le contenu du parcours.

Fin de la prière

Je termine en confiant au Seigneur toute ma journée, et en *gardant dans mon cœur un verset, une parole*, pour vivre ma journée avec le Seigneur.

Je peux terminer par un Notre Père.

Je remets ma prière au Seigneur telle qu'elle a été, sans me juger.

Je peux *noter une trace écrite de ma prière* : un verset ? un mot ? une prière ?

(ces traces écrites m'aideront à préparer mon partage pour la prochaine séance)