

Repères pour la prière

1 – AVANT LE TEMPS DE PRIÈRE – LA PRÉPARATION

En fonction de ce que je cherche, préciser le cadre de ma prière : lieu, temps, durée, sujet...

Si je dois prendre appui sur un texte, je le lis avec soin pour bien l'avoir en mémoire.

Je note les deux ou trois points qui me serviront de repères.

Je formule la demande que j'aimerais présenter au Seigneur en commençant l'oraison.

2 – LE TEMPS DE PRIÈRE

A) Entrée en prière

Ayant pris la position qui me convient le mieux (à genoux, assis, prosterné...),

Je me rappelle l'histoire de ce que j'ai à contempler.

Je mobilise mon imagination pour « composer le lieu » où je vais me situer.

Je présente au Seigneur la grâce que je désire obtenir de lui au point où j'en suis.

B) Au cœur de la prière

- Chercher le Seigneur et l'accueillir tel qu'il veut se donner.

- Tenir en éveil toutes mes facultés, mémoire, intelligence, affectivité, en les appliquant au sujet choisi.

- « Au point où je trouverai ce que je veux, je resterai en repos, sans me soucier d'aller plus loin, jusqu'à ce que j'en sois rassasié. » (76)

- Si je somnole ou si je suis distrait, je le reconnais devant Dieu et je reviens à lui.

C) Fin de la prière

Colloque : Ayant cherché à écouter, regarder, goûter ce que Dieu veut me dire, je me tourne encore vers lui pour lui « *parler comme un ami parle à un ami ou un serviteur à son seigneur ; tantôt demandant quelque grâce, tantôt m'accusant d'avoir fait quelque chose de mal, tantôt faisant part de mes affaires et demandant conseil à leur sujet.* » (54) « Je l'avise et il m'avise. »

Terminer par un *Notre Père*, ou une autre prière de l'Église.

● 3 – APRÈS LE TEMPS DE PRIÈRE : RELIRE MA PRIÈRE

- Comment je m'y suis pris, ce que j'ai fait (ce qui dépend de moi) : la préparation, le début, la fin, la demande de grâce, le colloque...
- Ce que j'ai reçu, éprouvé, ce que ça m'a fait (ce qui ne dépend pas de moi) : du goût, une lumière reçue, de la force ou, au contraire, une tristesse, un refus, ...
- Dans quel esprit suis-je entré dans le temps de prière et comment en suis-je sorti : confiant, paisible, avec un élan nouveau ou inquiet, troublé, vide... ?
- Pour la prochaine fois, y a-t-il un point sur lequel je dois être vigilant ?

NB : il est profitable de noter sur un cahier personnel l'essentiel de ces remarques. Cela peut être une base d'entretien avec un accompagnateur.