

Conseils pour la prière

1 : *me poser devant Dieu*

Prévoir **un temps pour prier** avec la Parole de Dieu proposée.
(Le matin est conseillé, mais à vous de voir. Ce peut-être aussi le soir ou entre midi et deux.)

Pour cela, en **fixer la durée : 20 minutes au moins**. Ce temps peut augmenter au cours de la semaine.

Choisir aussi **le moment et le lieu** de la prière. Ce lieu peut être une église ou une chapelle proches de mon domicile ou de mon lieu de travail ou sur ou un "coin prière" aménagé pour l'occasion, chez moi, beau et calme.

Enfin, le soir, prévoir **un temps de préparation de la prière** du lendemain et **de relecture** de la journée (10 minutes environ).

2 : *Préparer sa prière*

La préparation consiste à **lire le passage** choisi pour la prière, y **repérer trois ou quatre versets** ou groupes de mots qui ont un écho en moi et me préciser **la grâce que je désire** demander.

Attention, ce n'est pas la prière c'est seulement la préparation lointaine du cœur à ce rendez-vous important qu'est la prière.

3 : *Comment prier avec la Parole de Dieu ?*

LIRE. Je choisis un récit biblique, une scène tirée d'un des livres bibliques, et **je le lis avec attention**. Je le lis plusieurs fois si nécessaire et lentement.

VOIR. J'entre en relation avec chacun des personnages du passage biblique, **je les imagine et les vois comme si j'étais présent à la scène**. Puis, après avoir vu, j'entre en moi-même pour en tirer quelques profits.

ENTENDRE. J'entends les personnages qui parlent et **j'écoute ce qu'ils disent comme s'ils s'adressaient à moi**. Je peux imaginer les dialogues. Ensuite, après avoir écouté, je réfléchis pour en tirer quelques lumières.

REGARDER. Je regarde ce que font les personnages, **prêtant attention à leurs gestes**. Je regarde sans aller trop vite. Puis, j'en retire pour moi quelques enseignements.

DIALOGUER. Après avoir ainsi contemplé la scène évangélique, **je conclus ma prière en faisant un colloque à Jésus** « comme un ami parle à un ami, ou un serviteur à son maître ».

Ou bien <http://www.ndweb.org/prier-en-7-etapes/>

4 : Sentir et goûter les choses intérieurement.

"Ce n'est pas, en effet, d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieurement" (Exercices Spirituels §2).

Ignace nous invite à entrer dans une plus grande intériorité pour apprendre à **unifier les différents aspects de la vie spirituelle**. Pourquoi chercher à goûter intérieurement ? car c'est une manière de se mettre sur ce chemin de l'attention, de l'écoute de la volonté de Dieu.

Quand nous prions avec un passage de la bible nous prions avec notre intelligence mais la Parole de Dieu doit descendre de la tête au cœur pour "sentir et goûter intérieurement", car c'est cela qui nourrit. Goûter intérieurement c'est **quitter l'ordre de la connaissance, du sentiment, de l'émotion pour entrer en relation avec quelqu'un**, goûter le plaisir de partager.

"Sentir et goûter" : ce langage des sens évoque la réalité que Dieu nous touche vraiment et nous atteint dans la prière. C'est bien **dans notre réalité, corporelle, affective, intelligente** et non dans l'imaginaire, que **Dieu parle**, se communique à nous. Et c'est par cette réalité-là que j'en prends conscience.

Quelques indications pour mieux "sentir et goûter intérieurement"

1. *cultiver le **silence intérieur***, développer un rapport juste aux choses,
2. *freiner mon impatience* à tout maîtriser. **Aller pas à pas, lentement** pour goûter, savourer. Nous n'arriverons jamais à tout comprendre, à tout ressentir. Recevoir ce qui m'est donné.
3. *quand je suis touché(e) dans la prière, je mets un mot sur ce que j'ai goûté*. Le noter ensuite dans la relecture d'oraison. **Le goût indique que la Parole de Dieu travaille en moi, m'enseigne. Il n'est pas Dieu mais il est signe de Dieu.** Ce que je sens et goûte n'est pas Dieu, mais une indication, un signal que sa parole travaille, me touche. En intériorisant tel passage, en l'assimilant, la Parole me nourrit, "s'incarne" et m'enseigne.
4. **revenir sur un point qui a parlé ou qui a résisté**. Demander à Dieu la grâce d'aller plus loin dans la connaissance du mystère médité ou contemplé. Tous mes sens peuvent participer à la prière : voir, entendre, sentir, goûter.

Sentir et goûter intérieurement les choses de Dieu **ne dépend pas que de nous**, ce serait se faire illusion. L'initiative de Dieu (qui se donne à éprouver tant sous la forme de présence que d'absence) rencontre la nôtre, mais se révèle première.

5 : Prier sous forme de contemplation

Dans la vie courante, contempler c'est regarder, rester en silence sans rien dire, se laisser envahir par un bruit, une odeur, une atmosphère... C'est **une manière d'être plus que de faire**. Cette manière de prier convient à des textes bibliques qui donnent à voir, à entendre.

La contemplation est une invitation à sortir de soi pour se rapporter à un autre dont l'histoire a pris corps dans l'histoire des hommes. Ce qui occupe le regard, l'ouïe et le goût intérieur, c'est de **rechercher à travers le visible la réalité invisible**.

Dans la contemplation, le **point de départ est le Christ** dans son mystère : ce qui se donne à voir, à entendre, à regarder de sa manière d'être un homme parmi les hommes, comme envoyé du Père, venant de l'amour trinitaire. D'où l'importance de recevoir l'histoire à contempler. Autrement on court le risque de se projeter soi-même dans les scènes évangéliques, de les reconstruire à sa guise au lieu de se laisser toucher par ce qui est autre que soi-même, et capable ainsi de le faire sortir de lui-même.

Ainsi la contemplation nous transforme par **"assimilation"**. Comme une icône qu'il faut laisser venir à nous, le mystère contemplé nous regarde. Il se produit ici ce qui se réalise dans le **mystère eucharistique** : nous mangeons le corps du Christ mais c'est lui qui fait de nous ses membres.

[Quelques indications pour prier en contemplant un récit biblique et de manière plus visuelle](#)

6 : La relecture

Après avoir prié sur un texte biblique, il est utile et profitable de **faire une "relecture"** c'est-à-dire de prendre quelques minutes pour regarder ce qui s'est passé en moi, ce que le Seigneur m'a donné pendant ce temps que je lui ai donné, noter les cadeaux reçus, mettre des mots sur une expérience, et voir quel chemin se dessine de ma relation avec Dieu. Bref **relire pour relier**.

La méthode

Après avoir prié, je note pendant quelques minutes :

- **La coloration d'ensemble**. En un mot ou deux, qualifier comment a été **vécue** l'oraison et **son effet** sur moi. (je suis bien, mal, inquiet, rassuré...)
- **Comment je m'y suis pris ?** Comment j'ai assuré de mon côté, **les conditions de la prière** : la préparation, le lieu, la position du corps, le temps, les distractions... Ai-je parlé au Seigneur ? Comment ai-je terminé ? Je repère ce qui a été profitable et ce qu'il serait bon d'améliorer.

- **Ce que j'y ai éprouvé.** Quels **mots**, quels **personnages** du récit ont retenu mon attention, m'ont davantage touché ou m'ont fait buter ? Qu'ai-je **éprouvé** à leurs propos ? (Paix, joie, force pour avancer, confiance... ou obscurité, résistance, dégoût, peur, doute, révolte...) Quelles éventuelles **lumières** : sur Jésus, sur ma vie ? Éclairages, apaisements ? Quels goûts, quels désirs ont surgi ? Par exemple, un attrait pour un aspect de la vie chrétienne ou du Christ, ou autre...

[Pour en savoir plus sur la relecture.](#)