

Prier la parole de Dieu en 7 étapes

1 se préparer

Quand j'ai rendez-vous avec un ami ou une amie je me prépare à la rencontre.

Je pense à l'avance à ce que je voudrais lui dire, lui confier... Si je le reçois chez moi, je peux même arranger la pièce pour qu'elle soit agréable avec un bouquet, de la musique de fond, etc. Je me prépare le cœur pour donner et pour recevoir. Je me dispose à la rencontre sans savoir exactement ce qu'elle sera.

Un temps de prière est un moment privilégié de rencontre avec Dieu lui-même.

Alors pour vivre ce rendez-vous et ne pas le rater, je m'y prépare :

- Je fixe l'heure et le jour du rendez-vous,
- Je décide de la durée à cocher sur mon agenda, 10 minutes, 20, 30 ? 60 ?
- Je choisis l'endroit où je vais me poser afin d'être tranquille, sans téléphone et sans risque de coup de sonnette intempestif.
- Je peux l'organiser : une bougie, une icône, un fond musical... si cela m'aide.
- Je pense un peu à l'avance à la manière dont je vais prier pour ne pas arriver au rendez-vous en me demandant quel va être le sujet de notre "conversation".

Je me prépare le cœur pour donner et pour recevoir et je me dispose à la rencontre sans savoir exactement ce qu'elle sera...

2 accueillir

Le jour "J" quand mon ami, amie arrive, j'ai ma manière à moi de l'accueillir. J'aime bien ce moment où je reçois l'autre tel qu'il se présente, les mains vides ou avec un petit cadeau, ne sachant pas encore tout ce qu'il va me dire, tout ce que nous allons nous partager.

Quand le moment de la prière est arrivé, je prends également le temps d'accueillir Dieu et de me laisser accueillir par lui.

Je l'accueille à ma manière, avec :

- les mots qui sont les miens ou ceux hérités de mes ancêtres dans la foi "me voici Seigneur",
- avec des gestes par lesquels je lui dis mon respect en mettant un genou à terre ou en m'inclinant,
- mais aussi que je suis des siens par le signe de croix.

3 demander

Avant de me mettre à l'écoute du Seigneur, je prends le temps de lui demander ce que je veux.

Autrement dit, je lui exprime mon désir, ce que, profondément, je souhaite qu'il me donne.

Par exemple, je peux lui demander quelque chose en lien avec le récit évangélique que je vais prier.

Ou bien je peux lui formuler une demande en rapport avec ce que je vis sur le moment :

- lui demander une **lumière** sur un point précis de ma vie,
- lui demander la **paix** si je me sens agité,
- ... ou simplement lui demander de m'apprendre à **prier**, de m'aider pour cela !

L'important est de demander au Seigneur quelque chose qui me tient à cœur pour entrer ainsi en relation avec lui en lui présentant mon désir de vivre.

4 **user des sens** Après avoir demandé ce que je désire au Seigneur, je me dispose à écouter ce qu'il veut me dire grâce à tous mes sens, à travers le récit biblique que j'ai préparé, à travers l'œuvre d'art que je vais contempler, ou le psaume que je vais méditer, ou encore le site web que je vais découvrir, ou bien encore à travers tout autre support que j'ai choisi et préparé pour favoriser ma rencontre avec Dieu.

Par exemple, avec un **récit évangélique** :

- je prends du temps pour regarder où se passe la scène, quels sont les personnages et ce qu'ils font, j'écoute ce qu'ils disent.
- J'essaie d'entrer dans le sens profond et parfois un peu caché de la scène.

Avec une **œuvre d'art** :

- je prends du temps pour la contempler, m'y plonger, la laisser produire des "choses" en moi...

Sur Notre Dame du Web vous trouverez ce genre d'indications et de conseil pour chaque prière.

Comme quand j'accueille un ami, je discute avec Dieu :

- je **proteste** quand je ne suis pas d'accord,
- je **demande** des explications,
- je m'**émerveille**,
- je me laisse **toucher**.

Je scrute et je goûte, m'arrêtant là où j'éprouve intérieurement le plus de choses.

5 **reprenre la parole** Quand est venu le temps de se séparer, je ne laisse pas mon ami, mon amie partir sans lui avoir dit quelques mots sur notre rencontre, ces mots que l'on dit sur le pas de la porte et qui sont si importants.

De même, dans la prière je ne quitte pas le lieu de la rencontre avec Dieu sans prendre le temps de lui dire ce qui a été important pour moi dans ce moment de partage :

- mes **découvertes**,
- ma **joie**
- un sincère **merci**
- une demande de **pardon**
- un **appel** à l'aide.

Je reprends donc la parole après avoir laissé Dieu me parler. Et quelques minutes avant le terme de la durée que je m'étais fixée (10, 20, 30 minutes ou plus), je lui dis avec simplicité ce qui m'habite, et le lui confie.



Je marque **la fin de la rencontre par un geste mais aussi en m'unissant aux chrétiens du monde entier** en disant un **Notre Père** ou une autre **prière d'Eglise** qui me met en communion avec tous ceux qui prient.



Une fois mon temps de prière terminé, je peux **mettre par écrit, brièvement et rapidement, ce que je garde au cœur.**

Je n'écris pas tout ce qui s'est passé, mais seulement ce qui me paraît essentiel.

Garder ainsi des traces régulières de mes temps de rencontre avec Dieu...

- aide ma mémoire à **se souvenir** de ce qui se passe dans ma relation avec lui.
- me permet de m'appuyer sur du **concret** que je rencontre quelqu'un pour m'aider, pour déchiffrer petit à petit la manière dont le Seigneur me parle.
- m'aide à découvrir ce qu'il à me dire pour **ma vie actuelle**, lui qui est Bonne Nouvelle.

J'apprendrai alors à devenir davantage fille ou fils de Dieu.