

Lecture priante de la Bible

Depuis très longtemps, les moines pratiquent cette forme de prière. C'est une méthode qui connaît un renouveau chez de nombreux croyants.

Voici comment tu peux cheminer :

1. Avant de lire la Parole de Dieu, je demande à Dieu son Esprit Saint afin qu'il ouvre les yeux de mon intelligence et de mon cœur et fasse de ce temps une prière « Envoie sur moi ton Esprit, Seigneur, afin que je puisse Te rencontrer dans cette Parole que Tu me donnes. »
2. Je lis le texte biblique. Lentement, attentivement, plusieurs fois.
3. Je médite le texte. Je réfléchis sur le texte avec mon intelligence éclairée par Dieu. Je peux m'aider des explications de la Bible et des textes bibliques cités en marge. Je m'imprègne lentement de ces paroles. C'est une lecture savoureuse.
4. Je prie le Seigneur qui vient de me parler. Rempli de sa Parole, je Lui parle, ou je réponds aux invitations qu'il m'a adressées dans sa Parole.
5. J'entre en silence. Je contemple, c'est-à-dire que je regarde toutes les choses et toutes les personnes, toute ma vie, avec le regard du Seigneur.

Prier avec la Parole de Dieu Seul, en famille

Comment entrer en prière ?

Un espace pour prier

Consacré à Dieu un espace de notre maison est une façon de lui faire une place dans notre vie. Bien sûr, Dieu reste à nos côtés même lorsque nous ne sommes pas dans cet espace de prière. Mais il est tellement facile de l'oublier ! En nous rappelant que Dieu est présent dans notre quotidien, le « coin prière » nous rend attentifs à entretenir cette relation délicate et précieuse qui nous lie à Lui.

Un temps pour prier

Prier implique de prendre le temps de rencontrer Dieu en Jésus, comme on rencontre un ami. Pour cela, on choisit un temps, un lieu, un texte ou une demande. A chaque temps de prière, on allume une bougie, on trace sur soi le signe de croix, on s'incline devant une icône ou une croix.

Un corps pour prier

Une position de prière implique le corps tout entier. On prie assis, à genoux ou debout : le plus important est de trouver la position qui exprime le mieux la prière. La position assise pour se mettre à l'écoute, à la méditation. La position à genoux pour supplier et adorer. La position debout pour signifier la grandeur de l'homme créé à l'image de Dieu.

Le silence pour prier

Habituellement, « faire silence » c'est « se taire ». Or, dans la prière, il ne s'agit pas de se taire complètement puisque nous cherchons à rencontrer Dieu, à dialoguer avec lui. Le silence est pourtant la porte de la prière. Nous pouvons regarder attentivement une bougie ou une icône, fermer les yeux.

D'après « Seigneur, apprends-nous à prier » pages 160 à 163

Dialogue contemplatif à partir d'un extrait de la Parole de Dieu

Pour vivre ce temps, tu peux être seul(e) ou à plusieurs. Si tu es seul(e), tu feras les points 1 à 4, puis le 8.

1. Une personne lit lentement à voix haute le texte choisi...
2. En silence, chacun relit le texte pour soi et accueille un mot, un groupe de mots, une phrase qui trouve un écho particulier dans son cœur, dans sa vie. C'est une phrase forte.
3. Dans un premier tour, chacun lit le mot, le groupe de mots, ou la phrase qui trouve un écho particulier dans son cœur, dans sa vie.
4. Prendre quelques instants de silence.
5. Dans un 2^e tour, chacun dit en quelques mots comment ce mot, ce groupe de mots résonne dans sa vie et pourquoi. On n'interrompt pas l'explication et on ne pose pas de questions.
6. On prend à nouveau quelques instants de silence.
7. Au cours d'un 3^e tour : chacun peut dire une découverte à partir de ce qu'un(e) autre aura pu dire au 2^e tour.
8. On peut finir par un temps de remerciement et de demande entrecoupés par un refrain ; puis un « Notre Père » et un signe de croix et « Je vous salue Marie » si on le veut.

Prière avec un texte d'Évangile

Les Jésuites, fondés par St Ignace de Loyola, proposent de prier avec toutes nos ressources : notre mémoire, notre intelligence et notre cœur.

Je lis lentement le texte biblique et je l'écoute comme si c'était Jésus qui me parle.

Je vois la scène en utilisant mon imagination pour me représenter les lieux et les personnes. Je fais attention aux détails et à l'ambiance.

Je peux lire plusieurs fois en changeant de point de vue, comme si j'étais moi-même témoin de ce qui se passe ou un des acteurs :

- en étant dans la foule, loin de l'action ;
- puis, en étant une des personnes qui rencontre Jésus ;
- en me mettant, enfin, à la place de Jésus.

J'écoute attentivement les paroles des uns et des autres et je découvre de nouveaux aspects à chaque fois. Je prends mon temps.

Je remercie Dieu pour ce que j'ai découvert, en faisant remonter ce qui vient du cœur et que j'ai envie de lui dire, comme lorsque l'on quitte un ami après avoir parlé en profondeur.