

## Un cadre pour une prière de contemplation avec la méthode ignacienne.

**Avant de commencer la prière**, je lis le texte, j'essaie avec mon intelligence de comprendre le texte, le contexte...

- **Se fixer un cadre :**

Un lieu où je suis bien, avec peut-être un support visuel pour ma prière : icône, bougie, Bible....

Une position dans laquelle mon corps est au service de la prière, dont je n'ai pas envie de changer sans cesse.

Un horaire. Le temps que je passerai à prier ne dépendra pas de ce que je ressens, il est fixé au préalable pour être donné à Dieu.

- **Entrée en prière**

Un geste pour saluer Dieu, me mettre en sa présence. Ce peut être un signe de croix, une inclinaison, une ouverture des mains...

Un temps où j'accueille la présence de Dieu, je rentre dans le silence, je dépose ce qui m'encombre, je me présente à Dieu comme je suis.

- **Une demande de grâce**

Je fais le pas de donner ce temps à Dieu. C'est l'Esprit Saint qui prie en moi. Je suis créature devant son Créateur, de quoi ai-je besoin ?

Je demande à Dieu une grâce pour ce temps de prière en fonction de là où j'en suis. Ce peut être

« Donne-moi, Seigneur, un cœur qui écoute, un cœur qui se laisse toucher par ta Parole, par ce que Tu veux me dire aujourd'hui. Révèle-moi mon désir profond... »

- **Le temps de la contemplation**

Je lis le texte lentement.

Je suis invité à rentrer dans la scène avec tous mes sens :

- Ce que je vois : le lieu, les personnages et leurs attitudes,
- Ce que j'entends : les paroles qui sont dites,
- Ce que je regarde dans la position, les gestes, les actions, les mouvements intérieurs des personnes.

Je me laisse toucher, je peux m'arrêter sur un point qui résonne en moi ou qui me touche, là où j'ai du goût.

Ignace nous dit que ce n'est pas d'en prendre beaucoup qui rassasie l'âme, mais de goûter les choses intérieurement.

- **Le colloque**

Je termine ma prière en parlant au Seigneur « comme un ami parle à un ami ». C'est ce qu'ignace appelle « le colloque ».

Je dis à Dieu ce que j'ai sur le cœur.

Je peux le remercier de ce que j'ai découvert, lui confier ce qui me préoccupe ou me met mal à l'aise, ce qui m'inquiète ou me motive.

Je peux lui faire une demande...

- **Une prière de clôture** en lien avec l'Eglise

Je clos ma prière par une prière en lien avec l'Eglise. Ce peut être le Notre Père ou une autre prière ou invocation.

*Après la prière, je prends un temps de **relecture**.*

Je peux noter ce qui m'a touché, l'état d'esprit dans lequel je suis : paix, joie, inquiétude, trouble, élan, confiance...

Peu à peu au fil des prières, je pourrai discerner le fil rouge de ma vie, par lequel Dieu me conduit.