

# Comment prier avec ce livret

Voici un livret pour le temps de l'Avent. Vous pourrez soit le vivre tout au long de la semaine, soit y piocher ce qui va nourrir votre prière. Les propositions sont multiples et variées pour vous permettre d'y trouver « le pain de ce jour » en Lectio Divina, en contemplation ignatienne ou avec des questions pour sonder son cœur, des références de la tradition de l'Eglise, au rituel, des vidéos, des chants et une œuvre d'art que nous pourrions prier pour peu à peu entrer dans l'insondable mystère de la venue du Christ sur terre et préparer nos cœurs à l'accueillir. Il est préférable de prendre la version numérique, sur le site de la paroisse ou par mailing. En effet, il y a des liens internet vers des vidéos et des chants qui portent à la prière et à la compréhension de l'évangile. « Préparez les chemins du Seigneur, rendez droits ses chemins. »

## LA LECTIO DIVINA, UNE PAROLE QUI PENETRE

Chacune des 3 étapes de la Lectio Divina comprend :

- 1 lecture à haute voix, lente et dense, calme. Elle se veut être une ouverture pas une conquête
- 1 temps de silence, autour de 5 mn.

① LA LECTIO, le temps de silence est utilisé pour s'imprégner du texte. Remémorons-nous les principaux éléments qui nous ont touchés, qui nous ont interpellés dans le texte.

② LA MEDITATIO, le temps de silence est utilisé afin de trouver ce que le texte peut nous apporter dans notre expérience de foi. En quelques mots, repensons à ce que Dieu veut nous communiquer dans notre vie concrète, aujourd'hui. Nous nous laissons interpellés par le texte. Nous ne devons pas oublier de rester ouverts au message de La Parole.

③ L'ORATIO, pendant le temps de silence nous prions avec les mots que le texte nous suggère de dire à Dieu. Le texte exige une réponse de notre part. Formulons la prière qui découle des lectures ou exprimons un engagement. La prière du cœur est un élan de l'âme, un mouvement d'admiration devant la grandeur, la beauté du mystère révélé. Cette prière, nourrie de la parole de Dieu, nous amène à la contemplation. Si cette lectio est faite en commun (en visio-conférence par exemple) chaque temps de silence est suivi d'un court échange et d'un partage dans le respect de celui qui s'exprime et la confidentialité.

*Si cette lectio est faite en commun (en visio-conférence par exemple) chaque temps de silence est suivi d'un court échange et d'un partage dans le respect de celui qui s'exprime et la confidentialité.*

## CONTEMPLATION IGNATIENNE : L'IMAGINATION AU SERVICE DE LA FOI

Saint-Ignace, fondateur de la Compagnie de Jésus (Jésuites) a développé une « méthode » de lecture et de contemplation qui permet de favoriser la rencontre et le cœur à cœur avec le Christ. Il s'agit de ne pas limiter mon rapport au texte à ma seule intelligence mais de mettre aussi mes sens et mon imagination au service de la Parole de Dieu pour lui redonner toute sa puissance. Ainsi, petit à petit, je laisse cette Parole m'habiter et j'apprends à reconnaître comment le Seigneur me parle dans mon histoire et comment il m'invite à marcher avec lui.

### Comment vivre la contemplation ignatienne ?

1. Me préparer physiquement et mentalement en choisissant un lieu et une posture qui me conviennent et en déterminant par avance le temps que je veux y consacrer.
  - Me disposer intérieurement ; demander à l'Esprit Saint sa présence et son aide pour me rendre disponible à accueillir Dieu et me laisser accueillir par Lui.
  - Demander ce que je veux et désire.
2. Prendre le temps de lire le texte, lentement, plusieurs fois si nécessaire ; me laisser toucher par les mots, les expressions, les bizarreries, les questions qui viennent.
3. Mettre mes sens au service de la Parole pour m'imprégner de la scène et m'y immerger totalement :
  - Regarder (les lieux, les personnes présentes, leurs actions...)
  - Ecouter (les paroles prononcées, les bruits environnants...)
  - Sentir (les odeurs, le vent, pluie, le froid ou le chaud...)
  - Ressentir les tensions, les émotions, les sentiments de Jésus et ceux qu'il provoque chez les autres...
  - Et peut-être prendre place dans la scène, interagir avec l'un ou l'autre des personnages. ...jusqu'à être tout d'un coup saisi par un détail du texte que je n'avais jamais vu auparavant et me laisser enseigner par le Christ lui-même.
4. Relire : Prendre temps de laisser ces découvertes prendre sens dans ma vie, ICI ET MAINTENANT : Que veut me dire et me donner le Christ par cette Parole reçue ? J'accueille ces « découvertes » comme un cadeau et j'en rends grâce.