

## **Prier à partir d'un texte biblique à la manière de Saint-Ignace En 7 étapes**

*Cette manière de prier à partir d'un texte biblique est proposée par la tradition ignatienne. Elle permet de se mettre à l'écoute du Seigneur, et d'entendre ce qu'Il nous dit à travers à la fois le texte biblique et notre vie quotidienne. Il s'agit alors de prendre le temps, car la voix du Seigneur entendue en nous peut être dissimulée par les préoccupations et soucis du quotidien. Il faut donc apprendre à nous mettre en présence et à l'écoute, d'où la nécessité de consacrer au moins 1/4h à ce type de méditation.*

### **1. S'installer**

- ❖ Pour un temps précis (1/4h, 1/2h, voire 1h)
- ❖ Dans un lieu défini propice au silence intérieur (un oratoire, une église, un coin prière bien aménagé pour ne pas avoir trop de distractions)
- ❖ Choisir un texte biblique (celui du jour, celui que m'a proposé mon accompagnateur, celui vers lequel je suis attiré.e)
- ❖ Je suis présent.e à ce que je fais. Je suis attentif à ma respiration, je sens l'air qui entre dans mes poumons et en ressort.

### **2. Se mettre en présence.**

- ❖ Je me rends disponible au Seigneur, je me mets à son écoute. Le Seigneur est déjà là, il m'attend.
- ❖ Je peux prendre le chant : « Tu es là au cœur de nos vies, Et c'est toi qui nous fais vivre, Tu es là au cœur de nos vies, Bien vivant, ô Jésus-Christ ».  
[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_ez4H9A4vU](https://www.youtube.com/watch?v=B_ez4H9A4vU)

### **3. Demander**

- ❖ Je demande au Seigneur une grâce précise, qui peut être liée à mon cheminement spirituel (exemple demander la grâce de la paix si je suis inquiet.e) ou au texte biblique que j'ai choisi de méditer (ex je demande la grâce de reconnaître où Il était dans ma vie comme les disciples d'Emmaüs, si je prie à partir de Luc 24) .

### **4. Imaginer**

- ❖ J'imagine la scène biblique, le lieu, les personnages. Mes 5 sens sont en éveil.

### **5. Laisser résonner**

- ❖ Je lis le texte biblique et je m’imagine dans la scène, comme l’un ou l’autre personnage, ou comme spectateur/spectatrice.
- ❖ Je demeure là où je ressens du goût. Je laisse un mot, une phrase, un instant de la scène, m’habiter.
- ❖ Je laisse résonner le texte avec ma vie : en quoi me rejoint-il ? En quoi est-il actuel pour moi ? Eclaire-t-il un aspect de ma vie ? Qu’est-ce que cela fait naître en moi ?

### **6. Dialoguer**

- ❖ Je parle au Seigneur comme à un ami, je lui partage ce que j’ai vécu pendant ce temps de prière. Ce que j’ai découvert, ce qui fut beau et ce qui fut difficile.

### **7. Conclure**

- ❖ Je conclus par un Notre Père ou une prière qui m’est chère

### ***Après le temps de prière***

- ❖ Noter dans mon journal spirituel ce qui m’est venu et ce que j’ai ressenti.
- ❖ Réfléchir à ce qui m’a été profitable (lieu, durée, attitude, moment...), à ce qui a été un frein à ma prière.