

Prier sans cesse...

Courte fiche technique **pour la prière silencieuse.**

Jésus dit à chaque disciple ce qu'il disait aux Apôtres: « venez à l'écart ! et prenez un peu de repos ! » (Mc 6/31) Voici 5 étapes pour suivre le Seigneur à l'écart !

1) PRIER L'ESPRIT SAINT .

l'Esprit Saint est Dieu ; Il est l'Amour dont s'aiment le Père et le Fils.

Il est l'Hôte très doux de nos coeurs.

Il est le Maître intérieur qu'il nous faut appeler pour savoir prier comme il faut. Il est comme une source intérieure qui murmure dans notre cœur : « Viens vers le Père ! »

« VIENS ESPRIT SAINT CREATEUR

VISITE LE CŒUR DE TES FIDELLES

EMPLIS LEUR CŒUR DE GRACE

TOI QUI LES AS CREES »

2) AVEC MARIE.

Elle est celle qui a le mieux connu Jésus ! Elle saura nous le faire connaître et aimer. La prier simplement en disant lentement un « je vous salue Marie » ou bien « je suis tout à toi Marie! »

3) LIRE LA PAROLE DE DIEU (par exemple le texte de l'Évangile du jour)

La Parole de Dieu est comme une eau vive; quand elle tombe sur un champ ensemencé, elle fait germer. Il faut choisir un passage de la Parole de Dieu, le lire et le relire, lentement,... comme on boit lentement.

Regarder où est Jésus (imaginer la scène); regardez-le qui vit, qui agit, écoutez-le qui parle... comme si vous étiez à côté de Lui. Regardez les réactions des auditeurs. Contemplez le Maître et laissez-le vivre en vous.

4) CŒUR A CŒUR

Il faut alors rentrer en soi, fermer les yeux du corps pour mieux ouvrir son cœur à la Présence du Maître... « *en paix et en silence, comme un petit enfant contre sa Mère* » (Ps 131). Jésus est là, en vous... Il vous regarde et Il vous aime d'un amour immense, sans mesure, infini, sans aucune limite... Sa présence transforme votre cœur .

On peut redire lentement la Parole ou le fait de l'Évangile qui vous a le plus frappé, que vous avez le plus aimé...ou qui vous a le plus étonné.

5) LOUANGES ET PRIERES

Pour conclure ce temps de prière, il faut laisser son cœur aller à la louange... comme Sainte Claire : « *Béni sois-tu Seigneur de m'avoir créé* »... de m'avoir sauvé... Louer le Seigneur pour les grandes et les petites merveilles de ma vie... pour la création, pour son amour alors que j'en suis indigne...Confier au Seigneur tous ceux que j'aime ... et tous ceux que je n'aime pas ! tous ceux qui sont heureux et ceux qui souffrent...

Réciter le « Notre Père