

PRIER LA PAROLE DE DIEU AVEC LA MÉTHODE DE SAINT IGNACE

(à vivre seul – à adapter éventuellement pour un groupe & faire alors suivre d'un partage)

Saint Ignace de Loyola, fondateur de la Compagnie de Jésus (les Jésuites), a écrit les *Exercices spirituels* qui ont aidé et aident, à travers le monde, des centaines de milliers de croyants à grandir dans une vie spirituelle riche et profonde. Dans cet ouvrage, saint Ignace propose cinq méthodes de prière. Nous retiendrons ici celle que l'on appelle « application des cinq sens ».

Cette méthode rejoint le but des Exercices spirituels : s'attacher de plus en plus au Christ et s'engager pour lui dans sa vie quotidienne.

La méditation se pratique avec ordre et méthode : pas étonnant de la part d'un militaire ! Le priant vit une démarche très concrète à laquelle il prend une part active, avec l'Esprit Saint.

Le lieu choisi doit inciter à la prière. On s'installe confortablement. Une bougie allumée rappelle la présence de Dieu.

Remarque :

Cette méthode est adaptée à des enfants dans la méthode Chemins. Renseignements : cateveil@diocesedenamur.be

1. MISE EN ROUTE – COURTE PRIÈRE

Seigneur, tu es présent dans le cœur de chacun de nous. Aide-moi à vivre ce moment de prière avec tout ce que je suis : mon corps, mon intelligence, mon imagination, mon cœur... Guide toutes mes intentions et mes actions vers ton service et ta louange.

2. ENTRÉE DANS LE TEXTE CHOISI

- Je lis lentement le texte biblique une première fois. Puis je le relis en éveillant tous mes sens, pour entrer dans la scène, comme si j'y étais. Je m'imagine le lieu, je me représente les personnes une à une.
- Ensuite, je demande à Dieu de m'accorder la grâce qui est liée au texte choisi. P.ex., si je lis le récit de la visite des bergers, je peux demander la grâce de savoir reconnaître sa présence au cœur du monde, même sous des apparences inattendues, ou de connaître toujours plus Dieu fait homme, Dieu qui se fait proche.

3. CORPS DE LA MÉDITATION

En m'appuyant sur le texte et sur mon imagination, j'essaie

- de vivre la scène évangélique avec tous mes sens :
 - ✓ Je regarde les personnes, je les considère, je les observe, je les contemple ;
 - ✓ J'écoute ce qu'elles disent. Je m'arrête à chacune des paroles : je les médite, je les goûte, je les savoure ;
 - ✓ Je considère chacune des actions des personnages ;
 - ✓ Je sens, je touche, je goûte les différents éléments pour savourer pleinement la scène ;
- et de faire des liens avec ma propre vie : quelle est mon attitude personnelle dans des situations semblables ? qu'est-ce qui pourrait s'ajuster ?

4. CONCLUSION

Ce temps de prière s'achève en deux temps :

- un temps de conversation, de dialogue avec Dieu où je m'engage à faire un pas concret vers Dieu et où je lui demande son aide pour le faire, p.ex. :
Seigneur, merci pour ce temps que je viens de passer avec toi. Grâce au texte que j'ai médité, j'ai vu que dans ma vie, je peux changer certaines choses. Aide-moi à en tenir compte dès aujourd'hui et à t'imiter chaque jour un peu plus.
- un temps de relecture de ce temps de lecture priante de la Parole, afin de mieux faire la fois prochaine.

Sources :

SIMONART Jean, *Les chemins de la prière*, éditions du Moustier, Louvain-la-Neuve, 1990.



cat-et-vie@diocesedenamur.be

0491 39 15 44

<https://catechese.diocesedenamur.be>