Six étapes pour la prière personnelle

ANNEXE 5.1

- 1- Je me prépare :** Je prends conscience que je désire rencontrer Dieu : où vais-je et pour quoi? Je choisis un texte. J'anticipe les "Choses pratiques" : lieu, posture, méthodologie, etc.
- 2- Je me prépare :** A l'endroit que j'ai choisi, j'adopte une posture confortable et révérencieuse. Je fais le Silence. Je détends mon corps et concentre mon esprit. En présence de Marie, comme nous le dit saint Louis-Marie, j'ouvre mon cœur au Dieu qui m'habite.
- 3- Je demande la grâce :** J'exprime au Seigneur ce que je désire, ce que je cherche...
- 4- Je lis le texte et je médite :** Je lis le texte lentement, plusieurs fois. Je remarque les mots ou les phrases qui m'intéressent, je les répète, je les écrase, je les savoure. Je prête attention au sentiment / image / idée / souvenir / désir qui surgissent en moi. J'applique les textes à ma vie.
- 5- Conversation/dialogue :** Je converse avec Jésus (ou avec le Père, ou avec Marie) comme un ami parle à un autre ami de ce que j'ai expérimenté dans la prière. J'écoute ce que le Seigneur me demande. Pour clore la prière je peux prier un Notre Père / Ave Maria ou une autre prière.
- 6- Examen :** Je consigne par écrit ce qui s'est passé pendant le temps de prière.
- 7- Je me demande :** Qu'est-ce qui s'est passé dans la prière? Quelles grâces ai-je reçues de Dieu? Quelles choses m'ont aidé dans la prière? Quelles choses ont rendu ma prière difficile?