



## Fiche 1 PRIER À LA MANIÈRE D'IGNACE : LA MÉDITATION

### Introduction

Prier, c'est entrer en relation avec Dieu, c'est entrer dans la relation du Père, du Fils et de l'Esprit. C'est se rendre présent à la présence de Dieu en nous, se disposer à Le laisser agir, à écouter ce qu'Il a à nous dire, Lui permettre de prendre Sa place dans notre vie. La prière est un don à recevoir, mais notre part consiste à nous rendre disponibles.

Il y a différentes manières de prier, comme autant de chemins vers Dieu. Saint Ignace en propose plusieurs, qui prennent appui sur notre vie et sur des textes bibliques qui deviennent Parole de Dieu pour nous. Il nous conseille de préparer notre rencontre comme nous le faisons lorsque nous rencontrons quelqu'un qui nous est cher ou important et il nous suggère une « méthode », des moyens pour que notre prière passe de la tête au cœur, qu'elle nous aide à entrer dans une relation personnelle avec Dieu.

### Mise en route

Quelle que soit la manière de prier que nous choisissons, il est important de soigner le début de la prière :

#### ❖ Préparer le temps de prière

- Je choisis le moment de la prière : que ce soit en début de journée ou vers la fin, l'important est d'essayer de garder un horaire régulier, cela peut m'aider à persévérer.
- Avant de commencer, je fixe combien de temps je vais prier : 15 ou 20 minutes, ou bien une demie heure ? Il est préférable de commencer en priant 10 minutes de façon régulière plutôt que de prier une heure une fois par mois.
- Il est important de fixer la durée d'avance et d'y rester fidèle même si parfois je sens un vide et que je suis tenté d'écourter le temps de prière. Même quand je ne sens rien, je reste là, gratuitement par amour pour Dieu.
- Je choisis à partir de quoi je vais prier : ma vie, un événement, un texte biblique, lequel ?

## ❖ S'installer

- Je trouve un lieu calme qui m'aide à prier. Jésus nous conseille d'entrer dans notre chambre, c'est aussi aller à l'écart, rentrer en soi-même pour chercher l'intimité avec Dieu dans un moment d'amour et de vérité.
- Je prends soin de fermer mon cellulaire ou tout autre appareil qui risque d'interrompre le temps de prière.
- Je prends une position dans laquelle je me sens bien, dans laquelle je peux rester un moment sans bouger, qui me dispose à accueillir et à écouter.
- Je m'assure que mon corps est bien soutenu et, en fermant les yeux, je porte mon attention à tous les muscles de mon corps, en commençant par mes orteils et en terminant par les muscles de mon visage. Je m'assure de détendre tous mes muscles et de relaxer toute tension que je puisse ressentir.
- Je prends conscience de ma respiration, je ralentis le rythme et respire profondément... J'inspire lentement et profondément en remplissant d'abord mes poumons et ensuite le creux de mon ventre. En expirant, je sors lentement l'air de mes poumons et termine en contractant les muscles de mon ventre et remontant le diaphragme. En inspirant, j'accueille le souffle de Dieu qui me donne la vie. En expirant, je chasse l'air vicié de mon corps et je pose en Dieu tout ce qui en moi, est obstacle à Sa grâce.

## ❖ Se mettre en présence de Dieu

- Je fais silence en moi, je calme le rythme de mes pensées. Si une pensée me distrait, j'en prends conscience et je la remets entre les mains du Seigneur.
- J'entre au plus profond de moi-même et je me mets en Sa présence et sous Son regard. Je prends conscience de Sa présence en moi : Il est là et Il m'attend.
- Je Lui dis que je veux être là pour Lui, que je Lui offre ce temps et tout ce que je porte en moi... Je trouve une manière de Lui dire « me voici » avec des mots ou avec mon corps par un geste d'accueil.
- Je prends conscience de mon désir de Sa présence, de ma joie de tourner mon cœur vers Lui : « le désir suffit », dit saint Augustin.

## **Méditer un texte**

### **❖ Imaginer le lieu**

- J'imagine un lieu en lien avec le texte médité : la beauté de la création, le lieu où ces paroles ont été dites, la croisée de deux chemins...
- En engageant mon imagination, je me centre sur la méditation, cela peut aussi m'aider à me recentrer quand je suis distrait.

### **❖ Demander une grâce**

- J'exprime à Dieu ce que j'attends, ce que je cherche et désire pour ce temps de prière.
- Je peux Lui demander la grâce de l'Esprit Saint, l'intelligence du cœur afin de mieux comprendre ce qu'Il me dit à travers la méditation.
- Je peux également Lui demander la grâce de me laisser interpeller ou déranger par la Parole, de prendre conscience de la grandeur de Son amour pour moi...

### **❖ Méditer le texte**

- Je lis le texte lentement, je peux aussi décider de le relire plus d'une fois si cela peut être utile.
- Après la lecture, je m'arrête sur un mot ou une phrase qui me touche plus particulièrement.
- Je prends le temps de goûter intérieurement la Parole en la « ruminant » ou la repassant de la tête au cœur.
- Je mets en œuvre ma mémoire : à quoi cela me fait penser, quel lien je peux faire avec des événements de ma vie ou d'autres textes ?
- Je mets en œuvre mon intelligence : qu'est-ce que je comprends, en quoi cela me concerne-t-il?
- Je mets en œuvre ma volonté : qu'est-ce que ces paroles m'invitent à dire, à vivre, à faire?

### ❖ Terminer la prière par le Colloque

- À la fin de la méditation, Ignace nous invite au Colloque : dialoguer avec Dieu dans un cœur à cœur « comme un ami parle à son ami ».
- Je Lui exprime ce qui remonte en moi et le sentiment qui m'habite après avoir médité ce texte.
- Je Le laisse me parler aussi, je L'écoute en accueillant de manière renouvelée la grâce demandée en début du temps de prière.
- Je peux terminer avec une prière d'action de grâce, en Lui confiant une intention ou une demande, en récitant le Notre-Père ou une autre prière que j'aime.

### Références :

- Flipo, C. sj, *Invitation à la prière*, Vie Chrétienne (1975).
- Oudot, B., *Jalons pour prier*, Vie Chrétienne (1993).
- Rondet, M. sj, *Petit guide de la prière*, Desclée De Brouwer (2000).