



Toi, quand tu pries, retire-toi... (Mt 6, 6)

Trame pour un temps de méditation personnelle

Père Grégoire de MAINTENANT

PRIER AVEC LA PAROLE DE DIEU

J'entre dans la prière

Si je veux rencontrer le Seigneur dans la prière, la première chose à faire est de bien choisir le moment, le cadre, la disposition du lieu (crucifix, icône, bougie...), la position de mon corps et de régler ma respiration, afin de rechercher le silence intérieur. Je choisis aussi la durée de ma prière, à la mesure de mes moyens : 10, 20, 30 minutes — à chacun selon ses capacités, dirait Jésus.

J'invoque l'Esprit Saint

L'Esprit Saint est venu sur Marie pour qu'en elle le Verbe prenne chair. De même qu'il vienne sur moi pour que la Parole de Dieu soit formée en moi. Qu'il ouvre mon cœur à l'intelligence des Écritures. Je l'invoque en prenant un chant ou une prière à l'Esprit Saint, comme le *Veni Sancte Spiritus*...

Viens, Esprit Saint, en nos cœurs, et envoie du haut du ciel un rayon de ta lumière.

Viens en nous, père des pauvres, viens, dispensateur des dons, viens, lumière de nos cœurs.

Consolateur souverain, hôte très doux de nos âmes, adoucissante fraîcheur.

Dans le labeur : le repos ; dans la fièvre : la fraîcheur ; dans les pleurs : le réconfort.

Ô lumière bienheureuse, viens remplir jusqu'à l'intime les cœurs de tous tes fidèles.

Sans ta puissance divine, il n'est rien en aucun homme, rien qui ne soit perverti.

Lave ce qui est souillé, baigne ce qui est aride, guéris ce qui est blessé.

Assouplis ce qui est raide, réchauffe ce qui est froid, rends droit ce qui est faussé.

À tous ceux qui ont la foi et qui en toi se confient donne tes sept dons sacrés.

Donne mérite et vertu, donne le salut final, donne la joie éternelle. Amen.

J'ouvre la Bible et je prie

Pour me mettre à l'écoute de la Parole de Dieu, j'ouvre maintenant ma Bible où la revue dans laquelle je vais pouvoir lire la Parole de Dieu :

- Je lis le texte proposé, plusieurs fois, lentement, avec des temps de silence. Puisque la Parole de Dieu est une nourriture, il faut que je prenne le temps de l'assimiler (surtout si je connais déjà le texte), d'en apprécier la consistance et d'en goûter la saveur, jusqu'à en graver la mémoire de mon cœur.

- Après la lecture vient la méditation. Je fais appel à mes facultés pour entrer dans la compréhension profonde du texte : que révèle-t-il du visage du Père, de l'amour du Christ ou encore de l'action de l'Esprit ? Que dit-il du mystère de chaque personne ? Si cela m'aide, je peux lire la méditation du jour proposée par le site internet. Quoi qu'il en soit, grâce à la méditation, le texte biblique devient une Parole vivante de Dieu, adressée à moi et à tous, ici et maintenant.
- Alors je peux laisser mon âme entrer en résonance avec la Parole de Dieu, par la prière. Si la méditation fait ressortir une action de grâce, je peux remercier le Seigneur. Si c'est la supplication, je peux laisser jaillir une demande ou une intercession. De même pour une louange, un acte d'abandon et de confiance, un lâcher-prise, une conversion, un jaillissement de larmes... La Parole de Dieu devient prière en moi.
- La dernière étape de la prière d'oraison est toujours un don gratuit de Dieu, jamais un état dans lequel j'entre de moi-même. Il se peut qu'après ma prière, le Seigneur fasse grandir en moi l'envie de refermer la Bible et de ne plus rien faire ou penser, mais seulement de rester là, un moment, pour profiter de sa présence. Telle est la grâce de l'adoration, que le Seigneur peut me donner de vivre parfois mais qui toujours transforme ma vie de l'intérieur...

Je conclus la prière

Lorsque vient le temps de conclure la prière, je peux faire part au Seigneur d'une résolution que l'écoute de sa Parole et la rencontre avec lui éveille en moi. Je peux alors tout lui confier en récitant le *Notre Père* et faire, si je le souhaite, appel à l'intercession de Marie en récitant le *Je vous salue Marie*.

Deux derniers conseils

Il n'est pas rare de ressentir la sécheresse dans la prière. La lectio divina peut m'aider à lutter contre la tentation d'abrégé la prière ou de la bâcler, car je peux toujours au moins revenir à la lecture du texte biblique et ne présenter au Seigneur que la pauvreté de ma vie. Que jamais je n'oublie que Dieu est plus grand que mon cœur et qu'il m'aime plus que tout.

La prière de la Parole de Dieu, surtout quand elle est pratiquée régulièrement, peut m'aider à relire ma vie à la lumière de l'amour de Dieu, à renouveler ma manière d'agir à l'école du Christ et aussi à refaire mes forces spirituelles au contact du Saint-Esprit. À terme, elle peut devenir un pivot de ma vie spirituelle... Quel bonheur de pouvoir avec le temps constater la fécondité de la prière dans ma vie !