



Méditation guidée

Cette forme de prière peut être utilisée pour aider à entrer dans la pédagogie de la Méditation. Les formulations proposées ici peuvent aider celui qui conduit la prière. L'animateur choisit de les utiliser telles qu'elles, ou trouve ses propres expressions.

• Entrée en prière

* Mise en présence

« Seigneur, c'est Toi qui nous appelle à ce temps de rencontre. Par un geste, une parole ou dans le secret de notre cœur, nous rassemblons tout notre être pour demeurer présent à Celui qui nous accueille et le Lui signifier ».

Temps pour que le groupe entre dans cette attitude.

* Prière préparatoire

« Nous sommes là avec Toi, Seigneur, et pour Toi. Que ta grâce anime notre cœur, notre intelligence, notre mémoire, notre liberté, notre volonté, tout notre être afin qu'il soit totalement ordonné (disponible pour...) à Ton service et Ta louange ».

Court temps de silence.

* Demande de grâce

« Chacun, dans le secret de sa relation au Seigneur, exprime ce "qu'il veut et désire" aujourd'hui, au point où il en est, pour progresser dans sa relation avec Lui ».

Temps de silence.

• Méditation de la Parole

* Lecture du texte¹

« Dans ce premier temps, nous sommes invités à porter attention à ce qui nous est donné de comprendre ce texte, de repérer les questions qu'il suscite en moi. Il s'agit de mettre en œuvre mon intelligence afin de percevoir ce que le Seigneur me dit de Lui ».

3 à 4 minutes de silence.

* Proposition éventuelle de partage ...

« Ceux et celles qui le désirent, peuvent, maintenant, exprimer brièvement ce qui a retenu leur prière, ce qu'ils ont goûté ».

¹ On aura pris soin au préalable de choisir le lecteur et d'indiquer à tout le groupe la référence exacte du texte, afin que chacun puisse la retrouver pour sa prière personnelle. Pour la lecture, inviter plutôt à entendre le texte sans le lire.

* **Temps des expressions personnelles dont on aura prévu le déroulement².**

« Dans ce deuxième temps, nous parcourons à nouveau le texte, en mettant en œuvre notre mémoire. Quels souvenirs ce texte fait-il monter en moi ? Evoque-t-il d'autres moments d'intimité avec le Seigneur ? »

3 à 4 minutes de silence.

* **Eventuellement proposition de partage ...**

« Si cela peut enrichir la prière de tous, ceux qui le désirent, peuvent évoquer le point auquel ils ont été particulièrement sensibles ».

* **Temps des expressions personnelles.**

« Maintenant, nous sommes invités à laisser mouvoir notre cœur, à porter attention à ce que le Seigneur suscite en nous comme désirs, pensées, appels. Vers quoi incline-t-Il mon cœur ? Attentif à ce que je ressens, je me "mobilise" pour Lui donner une réponse ».

3 à 4 minutes de silence

* **Eventuellement proposition de partage ...**

« Comme nous avons déjà pu le faire, il est possible, maintenant, pour ceux qui le désirent, d'exprimer quelque chose de leur prière ».

* **Temps des expressions personnelles.**

« A partir de ce que nous avons découvert, de l'enrichissement apporté par la prière des autres, nous sommes invités à entrer, si ce n'est déjà fait, dans un dialogue plus personnel avec le Seigneur, comme un ami parle à son ami, dans le secret de notre cœur. Et ainsi, avec nos mots, dire au Seigneur ce qui nous vient, ce que nous avons "dans le cœur", L'écouter dans la simplicité et la confiance ».

2 minutes de silence.

• **Conclusion de la prière**

Avec Jésus, dans l'Esprit, parce que fils dans l'Unique Fils, nous nous tournons vers Celui que nous pouvons appeler Père, et disons comme des enfants :

Notre Père....

Car c'est à Toi qu'appartiennent....

Nous rendons grâce à Dieu et nous Le bénissons !

² Il est souhaitable lors des expressions personnelles dans un groupe, que l'animateur commence lui-même, ainsi, peut-il donner éventuellement la tonalité qui lui semble bonne pour le groupe.