



« Ce n'est pas, en effet, d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme mais de sentir et goûter les choses intérieurement. »

(Saint Ignace de Loyola, Exercices spirituels)

Prier pour une intention de prière

Une intention de prière : un point particulier, une situation spécifique que je souhaite porter à Dieu.

Je me mets dans une attitude de rencontre avec Dieu, je demande son aide pour me tourner vers lui et vivre au mieux ce temps de prière.

Je fais silence en moi-même pour m'ouvrir à la présence de Dieu.

Je demande dans la confiance ce que je veux, (l'intention de prière).

1ère manière de prier : prier avec sa respiration

Avec une prière simple comme "Notre Père", "Je vous salue Marie" ou "Âme du Christ"

- ✚ Après avoir fait mémoire de l'intention, je prends conscience de ma respiration. Elle m'est si présente et pourtant si discrète, comme la présence de Dieu au plus près de ma vie.
- ✚ Je pose alors le rythme de ma respiration.
- ✚ Je dis lentement la prière choisie.
- ✚ Je laisse à chaque mot la possibilité d'être le canal par lequel Dieu va me parler (même les pronoms, les adverbes...).
- ✚ Entre chaque mot, je respire lentement.

2e manière de prier : prier avec le chapelet

En me mettant dans les mêmes dispositions que la manière de faire précédente, j'entre peu à peu dans le rythme des dizaines de "Je vous salue Marie".

D'une certaine manière, c'est considérer l'intention de prière comme un mystère, un mystère de la vie du Christ ressuscité, présent au cœur de nos réalités.

Je m'adresse à Dieu

Je remercie Dieu de son aide et de son action pour les situations et les personnes évoquées.

Conclure

Je termine par un signe de croix