**Méditation vers la prière**

|  |
| --- |
| Cette méditation vers la prière propose quelques techniques simples basées sur la respiration. Elle entend faciliter l’accès à l’intériorité dans un premier temps afin d’entrer ensuite en prière.  **Le temps de prière pourra être déployé plus longuement à partir de la Parole de Dieu.**  Le texte proposé ci-dessous peut s’adapter au groupe avec lequel on vit ce temps. La personne qui mène la méditation pourra se l’approprier, le modifier. Elle veillera à prendre un ton neutre et sera attentive à laisser de la place au silence.  Il convient au préalable d’aménager un espace propice à la prière avec la Bible, une croix ou une icône et une bougie… Un lieu favorable afin de ne pas être dérangé, où il n’y aura pas de passage ni de bruit.  Il est possible d’introduire et de conclure ce temps avec une musique douce. |

**→ Bienvenue dans cette méditation vers la prière**

Un chemin pour faire une pause,

Pour prendre du temps pour Dieu

Nous allons vivre ce moment ensemble

Commençons par nous installer le plus confortablement possible sur nos chaises

Mais on peut aussi s’asseoir par terre, se mettre à genoux…

Regardons la Bible, l’icône, la bougie

Tenons-nous bien droits, redressons-nous mais sans être trop rigides

Le plus détendu possible

Posons nos mains relâchées sur nos cuisses, les paumes vers le bas ou vers le haut

Pensons à descendre nos épaules

Nous pouvons maintenant baisser le regard ou fermer les yeux

Portons notre attention sur notre corps

Ajustons si besoin notre position pour qu’elle soit la plus confortable possible, la plus stable possible

Puis voyons si nous pouvons sentir notre respiration dans son rythme naturel, sans chercher à la contrôler

Respirons tranquillement, calmement

**→ Prenons un moment pour voir comment nous nous sentons à cet instant précis**

Quelle est notre météo intérieure ? Est ce que nous sommes joyeux, calme, serein, apaisé,

Ou bien triste, préoccupé, tracassé, agité… Quelle est notre méteo intérieure ?

Ne portons pas de jugement reconnaissons juste ce qui là

Si nos pensées nous emmènent ailleurs, c’est normal mais essayons de revenir à ce moment présent, à notre respiration

Voyons comment l’expiration nous invite à nous relâcher,

A apaiser l’agitation en nous, à lâcher prise

**→ Profitons de ce contact intérieur avec nous-même et faisons une place à Dieu**

Rendons-nous disponibles à Dieu

Tournons-nous vers Lui, et mettons–nous sous son regard

**Traçons sur nous le signe de la Croix** : « au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen »

Pensons à notre journée qui débute /qui se termine…

Pensons à ce qui peut [au travail, dans nos engagements, en famille ou avec nos amis, à l’école…] contribuer à construire un peu plus d’amitié, à construire la paix autour de nous, à faire grandir l’amour, la confiance…

* **Remercions le Seigneur pour cela**

***Silence***

Et maintenant pensons à un moment où nous n’avons pas su répondre à l’appel du Seigneur, à nos manques d’amour.

* **Demandons-lui pardon pour cela**

***Silence***

Pensons à une situation difficile pour nous ou pour les autres, pensons à une personne en difficulté, en souffrance.

* **Confions-la au Seigneur et demandons-Lui son aide, son réconfort**

***Silence***

**Reprenons maintenant la prière que Jésus nous a transmise et ensemble disons** :

**Notre Père, qui es aux cieux,**

**que ton nom soit sanctifié,**

**que ton règne vienne,**

**que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.**

**Donne-nous aujourd’hui notre pain de ce jour.**

**Pardonne-nous nos offenses,**

**comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.**

**Et ne nous laisse pas entrer en tentation**

**mais délivre-nous du Mal.**

**Amen**

**Et «  Que Dieu nous garde dans sa paix, lui qui est Père, Fils et Saint Esprit ! Amen ! »**

Après un petit temps de silence, nous pourrons ouvrir les yeux et poursuivre nos activités