

## **Écrire et donner une prière guidée**

En préparant une Prière guidée pour un groupe, on essaie de faire goûter un texte biblique selon la contemplation « dite » ignatienne. On propose au priant-e de se rendre présent à la scène. Celle-ci a quelque chose à me dire aujourd’hui.

C'est aussi chercher et trouver la présence de Dieu dans toutes les dimensions de ma vie quotidienne/relationnelle... au moyen de l'imagination/des souvenirs en mettant en jeu tous les sens extérieurs et intérieurs.

Le but poursuivi est de d'impulser/favoriser/de confirmer, la relation personnelle, consciente, affective, avec Dieu tel qu'il se révèle au priant-e.

### **LA PRIÈRE GUIDEÉE**

#### **A) Comment préparer une prière guidée**

##### **1. Préalables :**

Prier soi-même la situation évangélique ou la vie dans une de ses dimensions sera une aide pour sentir les temps forts, les points d'attention. Puis il sera bon de se détacher de sa propre prière pour qu'elle n'influence pas la prière des autres.

- Définir si la prière guidée sera écrite à partir d'une relecture de la vie, d'une scène d'Évangile... Le choix sera fait en fonction du groupe auquel on s'adresse. Si le groupe n'a jamais été guidé dans une prière contemplative, il sera bon de commencer par un passage d'Évangile, jusqu'à ce que le groupe soit prêt à contempler la présence de Dieu dans une situation de la vie ...
- Il est essentiel de poser des **questions ouvertes**, d'utiliser un langage simple :
  - A l'infinitif quand c'est une invitation à contempler (voir le lieu, voir Jésus, entendre ce qu'il dit, sentir, goûter, toucher,...)
  - En « je » quand il s'agit d'une question qui invite à s'impliquer dans la contemplation (où est-ce que je me situe dans la scène, qu'est-ce que je veux dire à ..., que me répond-il ?)

##### **2. Respecter la chronologie :**

- De la structure de la contemplation ignatienne, qui commence par situer la scène en général. Voir le lieu, les personnages, puis se centrer sur la présence de Dieu et développer cette présence ( le Père, Jésus, L'Esprit Saint, Marie...). Après cela, il est comme naturel au priant-e de se situer par rapport à cette présence de Dieu, ou aux personnages présents dans la scène : « Et moi où suis-je ? »

- Ensuite, voir et entendre ce qui se passe (l'action, les paroles) et qui amène le priant-e au dialogue avec Dieu.
- De l'histoire à contempler telle qu'elle se déroule : si Jésus entre dans la ville, il n'a pas encore pénétré dans la maison de Marthe. Il est donc important de respecter les étapes successives dans la prière guidée.
- Dans la succession des sens impliqués dans la contemplation (si c'est un lieu que je contemple, je ne commence pas par entendre mais voir...)

### **3. Développer des questions qui aident à contempler**

- en centrant sur la présence de Dieu (où est Jésus ?)
- en aidant à préciser comment se donne la présence de Dieu
- en aidant l'imagination

### **4. Aider/autoriser/amener/confirmer/soutenir, la relation à Dieu**

### **5. Faire prendre conscience au priant-e de ce qu'il vit/ressent, de ce que Dieu vit avec lui, et de ce que cela lui fait/dit sur sa vie etc...**

#### **B) Donner une prière guidée**

- Préparer le lieu où le groupe va vivre une prière guidée : disposition de la pièce, focus visuel, éclairage adapté, sièges en cercle.
- Veillez à garder jusqu'au bout une élocution claire mais pas percutante ou agressive, naturelle, lente/intériorisée, neutre.
- Laisser du temps entre chaque question et y être particulièrement attentif
  - devant un groupe qui vit la prière guidée pour la 1<sup>ère</sup> fois
  - au début de la prière guidée pour permettre à chacun-e « d'entrer » dans la contemplation
  - quand se développe la relation à Dieu
- Poser une question à la fois.
- Multiplier pour soi-même l'expérience de vivre une prière guidée car cela développe une attention aux gênes qui se ressentent sur chacun des points mentionnés ci-dessus.