

Extrait du Communauté pastorale Saint-Tugdual.

<http://cpsainttugdual.catholique.fr/spip.php?article25>

# Les étapes de la prière

- Méditer, réfléchir, prier - Des chemins pour prier -



Date de mise en ligne : mardi 17 mars 2009

## **Description :**

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

---

**Copyright © Communauté pastorale Saint-Tugdual. - Tous droits réservés**

---



### 1re Étape : RENTRER EN SOI-MÊME

Trouvez un lieu où vous soyez seul et bien. Le lieu et votre position doivent vous aider à vous concentrer. Soyez installé confortablement. Déterminez le temps de votre prière (30', 45', 1h ?) et le texte biblique. Soyez tranquille, silencieux, en paix... Désirez profondément entendre la Parole de Dieu... Sentez qu'Il est présent, qu'Il vous aime et qu'Il vous entend à ce moment là...

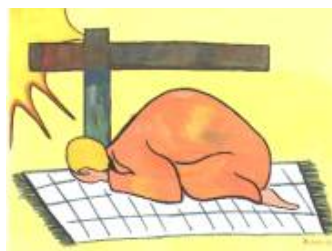


### 2e Étape : SE PRÉPARER

Vous êtes en présence de Dieu... Soyez présent à Sa présence. Demandez à Dieu de n'être pas sourd à sa Parole. Qu'Il vous enseigne à prier.

Lisez le texte choisi avec attention et tranquillité...

Restez sur le passage qui appelle votre attention!



### 3e Étape : S'APPROCHER

Priez Dieu avec amour et liberté... allez plus profondément.

Méditez, réfléchissez, mettez la Parole de Dieu en relation avec votre vie.

Demandez vous : Que Dieu veut-il me dire ? Comment est-ce que je peux pratiquer ce que Dieu me dit aujourd'hui ?



### 4e Etape : DIALOGUE

Parlez à Dieu... Entendez le... Louez le... Présentez lui vos demandes... Restez tranquille et méditez...

Quels sont mes sentiments ? Joie, tristesse, paix, espoir, désolation, consolation ? Et quels sont mes désirs ?

Finissez votre prière en remerciant Dieu pour ce moment et demandez lui les forces pour vivre en accord avec Sa volonté. Notre Père... Je vous salue Marie...



### 5e Étape : EXAMEN DU MOMENT

Notez ce qui s'est passé tandis que vous avez prié. Écrivez les passages importants de la Parole de Dieu pour vous aujourd'hui et pourquoi ils sont importants. Prenez note des sentiments qui sont apparus... Quelle résistance intérieure avez-vous éprouvée ? Quels appels avez-vous senti ?

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

(**Saint Ignace de Loyola**, Exercices Spirituels, 02)