

## *Petit guide pour entrer en prière*

1. *Invoquer l'Esprit Saint*, qui est l'âme de toute prière. « Viens, Esprit Saint ! »
2. Par les cinq *sens*, rejoindre l'instant présent. Se représenter la présence de Dieu par une icône, une bougie, etc. Sentir toutes les parties du corps : acquérir la relation pacifique et attentive de l'amitié avec Dieu.
3. Prendre conscience que le Seigneur est *présent* et qu'il *m'aime* par un acte de foi : « Jésus ressuscité est vraiment présent et il m'aime d'un amour inconditionnel » : l'accueillir.
4. Le recueillement se fonde sur une relation à établir : « *considérer* » qui est ce *Dieu* qui est présent et qui m'aime. L'imagination me permet de me représenter cette présence avec l'aide de passages de l'Évangile : c'est le moyen de la recueillir.
5. Prenons conscience de qui *nous sommes* devant lui : ma faiblesse reconnue, mais aussi que je suis une merveille de Dieu. « *Je confesse à Dieu...* » : invoquer les anges et les saints à mon aide. Entrer dans la vraie relation qui est la miséricorde.
6. Réaliser qu'il a donné sa vie pour moi et *qu'il se donne maintenant*. Jésus est tout proche, il m'aime avec son Cœur, avec son amour humain et divin.
7. Se faire tout *accueil* par les *cinq sens spirituels* : *contempler*, en accueillant la lumière de l'Esprit, *écouter* Celui qui me parle dans le silence d'un cœur à cœur, *sentir* sa Présence, *goûter* comme Il est bon, se laisser *toucher* par Lui.
8. Il se donne pour que je me *donne* : « Jésus, mon Bien-Aimé, je suis tout à toi ».
9. C'est *l'Esprit* lui-même qui met l'âme dans une *attention amoureuse à la présence de Dieu*, c'est cela la *contemplation*.
10. Entrer dans une *relation intime d'amitié*. Il ne s'agit pas d'entrer dans un silence absolu, mais dans une relation d'amour : « *Mon bien-aimé est à moi et moi je suis à lui* ». Communion vécue, intuitive, infuse par Dieu.
11. Présenter sa *vie quotidienne* au Seigneur. Il importe d'écouter ses *émotions* pour être vrai devant Dieu : Dans la relation à Dieu, notre vie est illuminée d'une lumière nouvelle. Les psaumes sont un bon exemple.
12. Ma vie vécue avec Dieu devient un *chemin spirituel*. Ma prière peut être aussi une *intercession* vécue dans la présence du Bien-Aimé.
13. On entre peu à peu dans l'alliance d'amour avec le Père des miséricordes. Nous sommes petits et faibles, mais enfants de Dieu et héritiers avec le Christ. La foi, l'espérance et l'amour grandissent en contemplant tout ce que le Père a fait pour nous. *Louons* le Seigneur !
14. Le *critère* fondamental d'une vraie prière est une relation vécue avec Dieu et non une fermeture sur soi.
15. *Demeurer* dans l'amour du Christ : revêtir Jésus Christ dans toutes mes relations. Acquérir ainsi une identité nouvelle au cœur du monde : je choisis d'être l'ami de Dieu.