

## LECTIO DIVINA

► **DEMANDE.** Je demande au Seigneur de me donner la lumière pour regarder le monde et me regarder moi-même à partir de ce que je vais méditer.

► **LECTURE.** Je choisis un passage de l'Évangile ou n'importe quel autre passage de la Bible qui peut m'aider à croire, à connaître davantage le Seigneur et à vivre selon sa manière de vivre. Je le lis lentement et plusieurs fois.

► **MÉMOIRE.** Je me rappelle qui a parlé ainsi, dans quelles conditions et à qui. Je fais attention à ce que ces mots me révèlent de Dieu et à la manière dont ils résonnent en moi.

► **INTELLIGENCE.** Je réfléchis sur le sens de ces mots et aux répercussions qu'ils pourraient avoir dans ma vie.

► **VOLONTÉ.** Je fais en sorte que tout mon être se prenne de passion pour la manière de vivre de Jésus. Et je mets tout en jeu dans ma vie pour transformer ma manière de vouloir, de penser et d'agir.

## PRIER AVEC LA RESPIRATION

► **DEMANDER.** Je demande au Seigneur son aide pour que toutes mes intentions, mes actions, ma vie intérieure... soient accordées à sa volonté.

► **CHOISIR.** Je choisis une prière simple et bien connue (Notre Père, Je vous salue Marie, prière scoute, etc.) ou une litanie que je connais par coeur (comme celle des saints).

► **AVEC LE SOUFFLE.** A chaque respiration, je dis un mot de la prière que j'ai choisie. Sans forcer le rythme, mais en gardant le tempo naturel de mon souffle, je dis mot à mot la prière.

► **EN RÉPÉTANT.** Je peux répéter plusieurs fois un même mot avant de passer au suivant. Je laisse ainsi chaque mot déployer tout son sens, me faire penser à telle personne ou à telle situation, me rendre attentif à tel aspect de ma vie qui doit changer, etc.

► **DIALOGUER.** Je termine en m'adressant au Seigneur « comme un ami parle à son ami ou un serviteur à son maître ».

## ? QUI SONT LES JÉSUITES ?

À la suite de saint Ignace de Loyola, les jésuites sont des hommes de contemplation et d'action engagés dans l'annonce de la foi à travers les Exercices spirituels, l'aide aux plus fragiles, l'accompagnement des jeunes et l'écologie intégrale.

## 📖 POUR APPRENDRE À PRIER

5 centres spirituels jésuites proposent des retraites d'initiation aux Exercices spirituels, tout au long de l'année.

[jesuites.com/centres-spirituels](http://jesuites.com/centres-spirituels)

## 🧠 POUR NOURRIR SA VIE SPIRITUELLE

Prie en chemin est le portail de référence pour vivre les Exercices spirituels au quotidien : podcasts de méditation guidée, vidéos, prières...

[prieenchemin.org](http://prieenchemin.org)

## 🔗 RESTONS EN LIEN

S'abonner à la newsletter et à la revue Échos jésuites

[jesuites.com/abonnements](http://jesuites.com/abonnements)

f @X in @jesuiteeof

[jesuites.com](http://jesuites.com)



LES ESSENTIELS DE LA PRIÈRE  
SELON SAINT IGNACE DE LOYOLA

N°1

Différentes manières de



**PRIER**  
AVEC LA  
**BIBLE**



[www.jesuites.com](http://www.jesuites.com) @ f X v in



## ME PRÉPARER

### Je me prépare à rencontrer le Seigneur

► **MÉMOIRE.** En m'approchant du lieu de la prière, je **me souviens** que je vais passer un moment d'intimité avec le Seigneur.

► **POSITION.** Je cherche un **espace et une position** qui m'aident à être présent.

► **SILENCE.** Je fais **silence**, j'éteins mon portable, je respire lentement : tout mon corps s'apaise.

► **PRÉSENCE.** Je réalise que j'entre en **présence du Seigneur**. Je le regarde comme lui me regarde.

► **DEMANDE.** Après un signe de croix, je **demande** à l'Esprit Saint de me soutenir pour être à l'écoute du Seigneur durant le temps de la prière.

Que tout ce qui se passera m'aide à trouver Jésus Christ pour mieux le connaître, l'aimer davantage et le suivre de plus près.



Christ de la chapelle du château de Xavier devant lequel priaient saint François Xavier

## PRIER AVEC LES PSAUMES

► **DEMANDER.** Je demande au Seigneur que le même **Esprit** qui a inspiré les psaumes m'inspire dans ma prière pour comprendre, goûter et louer.

► **LIRE.** Je lis à voix haute le psaume que j'ai choisi et je le laisse **résonner** en moi. Je le relis en silence, en veillant à ce que ses paroles descendent au plus profond de moi.

► **GOÛTER.** Je **reprends** le psaume, strophe par strophe. Je peux simplement les répéter pour qu'elles se gravent dans mon cœur et ma mémoire. Ou encore je peux m'arrêter sur les images et les savourer avec mon imagination.

► **ME SOUVENIR.** Je fais venir à ma **mémoire** des situations de ma vie ou des expériences spirituelles qui entrent en résonance avec les images et les paroles du psaume. Et je vois comment le Seigneur accomplit sa Parole.

► **DIALOGUER.** Je termine avec des paroles du psaume (ou d'autres paroles) pour **louer, remercier, demander...**

## PRIER EN CONTEMPLANT

► **LIRE.** Je choisis un récit biblique, une scène tirée d'un des livres bibliques, et je le lis avec attention. Je le lis plusieurs fois si nécessaire.

► **VOIR.** J'entre en relation avec chacun des personnages du passage biblique, je les imagine et les vois comme si j'étais présent à la scène. Puis, après avoir vu, j'entre en moi-même pour en tirer quelques profits

► **ENTENDRE.** J'entends les personnages qui parlent et j'écoute ce qu'ils disent comme s'ils s'adressaient à moi. Ensuite, après avoir écouté, je réfléchis pour en tirer quelques lumières.

► **REGARDER.** Je regarde ce que font les personnages, prêtant attention à leurs gestes. Je regarde sans aller trop vite. Puis, j'en retire pour moi quelques enseignements.

► **DIALOGUER.** Après avoir ainsi contemplé la scène évangélique, je conclus ma prière en faisant un colloque à Jésus « comme un ami parle à un ami, ou un serviteur à son maître ».