

Les essentiels de la prière  
selon saint Ignace de Loyola

1

Différentes manières de



# prier avec la Bible



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

# ME PRÉPARER

## Je me prépare à rencontrer le Seigneur

- En m'approchant du lieu de la prière, **je me souviens** que je vais passer un moment d'intimité avec le Seigneur.
- Je cherche un **espace** et une **position** qui m'aident à être présent.
- Je fais **silence**, j'éteins mon portable, je respire lentement : tout mon corps s'apaise.
- Je réalise que j'entre **en présence du Seigneur**. Je le regarde comme lui me regarde.
- 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.

# 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 ».



**Notre-Dame de la Route, à Rome,  
devant laquelle priait saint Ignace**

# 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 ».



**Christ de la chapelle du château de Xavier  
devant lequel priait saint François Xavier**

# 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 remets tout en jeu dans ma vie pour **transformer** ma manière de vouloir, de penser et d'agir.