



PRIER SEUL(E) DEVANT LE SAINT SACREMENT

Je m'avance vers le Saint Sacrement et m'agenouille ou m'incline avec respect.
Je m'installe pour prier et commence par tracer sur moi le signe de la croix.
Je contemple le Christ qui a donné sa vie pour moi, et je me confie à lui.

Méditer des paroles du Christ

Je suis le pain de vie. Celui qui vient à moi n'aura pas faim. Celui qui croit en moi jamais n'aura soif.
Jn 6,35

Je suis la lumière du monde. Celui qui vient à ma suite ne marchera pas dans les ténèbres. Celui qui vient à ma suite aura la lumière qui conduit à la vie. *Jn 8,12*

Je suis la porte. Si quelqu'un passe par moi il sera sauvé. Si quelqu'un passe par moi il ira et viendra et trouvera de quoi se nourrir. *Jn 10,9*

Je suis la Résurrection et la Vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra. Quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. *Jn 11, 25-26*

Je choisis une des paroles de Jésus, je la répète lentement plusieurs fois pour m'en imprégner, je la savoure, la goûte et demande à Dieu qu'elle devienne réalité dans ma vie.

Ou bien

Prier avec un psaume

Psaume 22

Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien.
Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer.
Il me mène vers les eaux tranquilles
et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.
Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure.
Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ;
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ;
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

Psaume 130

Seigneur, je n'ai pas le cœur fier
ni le regard ambitieux ; *
je ne poursuis ni grands desseins, ni
merveilles qui me dépassent.
Non, mais je tiens mon âme égale
et silencieuse ; *
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.
Attends le Seigneur, Israël, * maintenant
et à jamais.

Je lis un des psaumes lentement, je répète les versets qui me réconfortent, me dynamisent, nourrissent ma foi.

Ou bien

Prier avec Saint Ignace de Loyola

Ame du Christ, sanctifie-moi
Corps du Christ, sauve-moi
Sang du Christ, enivre-moi
Eau du côté du Christ, lave-moi
Passion du Christ, fortifie-moi
O bon Jésus, exauce-moi
Dans tes blessures, cache-moi
Ne permets pas que je sois séparé de Toi
Contre l'ennemi perfide, défends-moi
A l'heure de ma mort, appelle-moi
Ordonne-moi de venir à Toi
Pour qu'avec tes saints je Te loue
Dans les siècles des siècles Amen.

Ou bien

Prier avec des visages

Je laisse venir à moi les visages des membres de ma famille, mes amis, mes voisins, mes collègues de travail, des visages que j'ai croisés... Je les confie au Seigneur et je demande pour eux aide, réconfort, soutien, tendresse, courage... Je rends grâce au Seigneur de les avoir mis sur ma route, de m'avoir parlé par eux, de s'être rendu présent à moi à travers eux.

Je reste en silence dans un cœur à cœur avec Dieu. Je contemple le Christ qui a aimé les siens jusqu'au bout et qui a donné sa vie pour que nous ayons la vie en plénitude.

En communion avec les autres chrétiens, je dis : **Notre Père...**

Je termine par le cantique de la Vierge Marie pour rendre grâce à Dieu :

Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon
Sauveur !
Il s'est penché sur son humble
servante ;
désormais, tous les âges me diront
bienheureuse.
Le Puissant fit pour moi des
merveilles ;
Saint est son nom !
Son amour s'étend d'âge en âge
sur cex qui le craignent ;

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.
Il renverse les puissants de leurs
trônes,
il éleve les humbles.
Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.
Il releve Israel, son serviteur,
il se souvient de son amour,
de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et de sa race,
à jamais.

Je conclus ma prière en traçant sur moi le signe de la croix.

Je quitte l'église en m'étant agenouillé ou incliné avec respect devant le Saint Sacrement.

Cette proposition a été préparée
par le Service diocésain
de Pastorale Liturgique et Sacramentelle.

