

Debout, à quelques pas du lieu de la prière, après une longue respiration pour me détendre et couper avec ce qui précède, je m'offre au Seigneur tel que je suis. Que son Esprit ouvre mes oreilles et mon cœur pour recevoir cette Parole pour moi aujourd'hui. Au nom du Père, et du Fils et du Saint Esprit. Amen.

Holi chante pas *Le plus fou des mystères*.

1

Je peux m'aider d'une icône ou d'une peinture pour visualiser la scène bien connue de la transfiguration : une montagne, Jésus, ses disciples. Avec mes sens spirituels, j'entre dans la scène avec Pierre « témoin oculaire », je me concentre sur ce qui se passe, sur ce qui est dit, surtout ce qui vient du ciel.

2

« Celui-ci est mon Fils, mon bien-aimé ; en lui, j'ai toute ma joie ». Je dis et redis cette parole, j'en pèse tous les mots. Je la goûte, la laisse me toucher. Je m'arrête plus spécialement sur un mot, un groupe de mots. J'ose rester silencieux, si cela m'est donné, même si apparemment rien ne se passe.

3

Cette scène m'introduit dans l'intimité entre le Père et le Fils. C'est une expérience bouleversante pour les disciples présents et pour moi aujourd'hui. Cette parole peut être désormais « comme une lampe brillant dans un lieu obscur ». Dans mon histoire, j'ai peut-être vécu une expérience similaire, qu'est-elle devenue

Introduction à la deuxième écoute

En réécoutant ce passage, je regarde spécialement un des personnages présents. Je peux aussi m'arrêter sur la parole du Père ou peut-être simplement la situation, un mot, un appel.

Invitation à une prière personnelle

Je recueille ce dont je veux parler au Seigneur. Je peux m'adresser directement au Père ou d'abord au Fils puis au Père. Je rends grâce d'avoir partagé cette intimité entre le Père et le Fils. Je peux aussi redire doucement tel ou tel nom de Jésus, qui me vient aujourd'hui.

Litanie du Sacré-Cœur

Nom de Jésus, le nom du Bien-Aimé, le nom du Premier-Né, loué sois-tu !
Cœur de Jésus, brûlé de tant d'amour, meurtri par le péché, pitié pour nous !
Nom de Jésus, le nom du vrai Pasteur, le nom du Prince-Agneau, loué sois-tu !
Cœur de Jésus, repos des cœurs blessés, et grâce des pécheurs, pitié pour nous !
Nom de Jésus, le nom des baptisés, seul nom des justifiés, loué sois-tu !
Cœur de Jésus, le cœur de l'Homme Dieu, le cœur de Dieu en croix, pitié pour nous !
Nom de Jésus, qui blesses notre cœur et creuses tout désir, loué sois-tu !
Cœur de Jésus, qui calmes toute soif et combles toute faim, pitié pour nous !
Nom de Jésus, la perle de grand prix, trésor qui passe tout, loué sois-tu !
Cœur de Jésus, violent comme est l'amour, puissant comme est le feu, pitié pour nous !