



Au début de ma prière, je fais silence. Le Christ est là, présent, avec moi. Je cherche une posture qui m'aide à l'accueillir. Je me mets à l'écoute, humblement, attentivement. Seigneur accueille moi. Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

Les voix de l'unité chantent Lumière joyeuse. Avec eux, j'accueille la douce lumière de la présence du Christ.

1

Je contemple la scène. Jésus choisit quelques-uns de ses disciples pour leur faire vivre une expérience intime, personnelle. Je les accompagne sur le chemin. J'imagine leurs pensées, leurs conversations. Je me laisse rejoindre par les sentiments de Jésus, qui veut, lui aussi, me mettre à l'écart pour partager avec moi son intimité.

2

Au sommet de la montagne, au cœur de cette expérience qui révèle la gloire de Jésus, la voix du Père se fait entendre : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le ! ». Comment puis-je me mettre à l'écoute de Jésus, dans ma vie concrète ? Quelles sont les personnes, les événements qui me parlent le plus de lui ? J'en parle avec le Seigneur.

3

« Relevez-vous et soyez sans crainte ! » C'est avec cet appel à la confiance que Jésus s'approche et touche ses disciples. C'est dans cette confiance qu'ils sont invités à témoigner de cet événement après la résurrection. Si à mon tour, je devais parler de mon expérience de Dieu, que dirais-je ?

Introduction à la deuxième écoute

J'ouvre mon cœur à une nouvelle écoute de ce passage. Je me laisse toucher par ce moment intime de Jésus avec ses disciples.

Invitation à une prière personnelle

À la fin de cette prière, je descends, moi aussi, de la montagne. J'offre au Seigneur ma journée concrète : les rencontres, les événements importants, les situations difficiles que je traverse en ce moment. Je les offre au Seigneur et, surtout, je me mets à l'écoute de ce qu'Il veut me dire.