

Je me prépare à accueillir le Seigneur dans ma prière. Je me présente avec tout mon corps, mes désirs et mes pensées du moment. Me voici, Seigneur, je viens faire ta volonté, qu'il me soit fait selon ta Parole. Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen

Les moines de l'Abbaye de Tamié chantent *Flamme jaillie* : avec eux, j'ouvre mon cœur au don de l'Esprit Saint.

1

Le Christ a prié les psaumes, moments d'intimité pour être ajusté à la volonté de son Père. Je fais mémoire d'un mot ou verset qui me parle de Lui ou de ce qu'il a pu vivre dans son existence humaine.

2

« Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ». Dieu ne veut pas que je sois son esclave, mais son ami. Il m'ouvre les oreilles, et tous mes sens pour l'accueillir et pour pouvoir dire à mon tour « Voici, je viens. » Un instant, je contemple le Seigneur qui m'accueille pour que je puisse l'accueillir.

3

« J'annonce la justice dans la grande assemblée » dit le psaume. Aujourd'hui, qu'aimerais-je dire de Dieu ? De quelle justice ai-je été témoin de la part de Dieu ? Avec qui aimerais-je le partager ?

Introduction à la deuxième écoute

Que les mots de cette prière que je vais réécouter, je les comprenne avec mon intelligence, que je sache les redire et qu'ils pénètrent mon cœur pour agir.

Invitation à une prière personnelle

À la fin de ce temps de prière, je m'adresse directement au Seigneur : je lui dis mon propre psaume qui jaillit de mon cœur.

Prière finale

Notre Père qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre-nous du Mal.
Amen