

La Prière à la manière des Pères du Désert.

« *Assieds-Toi, fais silence et apaises les pensées.* »



Abba Arsène disait « Si un moine prie seulement quand il est debout pour la prière, il ne prie pas du tout ».

Cette année, nous vous invitons, à la demande du Pape François, à vivre une « grande symphonie de prière », car il désire que chacun d'entre nous entre en relation profonde avec Dieu en l'écoutant et en l'adorant.

Nous vous proposons chaque jour, un temps de prière avec cette petite méthode :

Mets-toi à l'aise, installe-toi dans une bonne position. Respire tranquillement et lentement. Ferme les yeux et prend conscience de tout ce qui te passe par l'esprit. Puis laisse ces pensées s'en aller et entre dans un silence intérieur.

Pour t'y aider tu peux fredonner le chant : je fais silence, je pense à toi, mon Dieu je t'aime, tu es en moi, mon Dieu je t'aime tu es en moi.

[Les Colibris, Nathalie Lemoye - Je fais silence \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Fais un beau signe de croix. Ouvre-toi à Dieu : pardon pour ..., s'il te plaît, merci

*Le Carême est un temps précieux pour aller à l'essentiel.
Pendant 40 jours, du Mercredi des Cendres à Pâques, les chrétiens font des efforts de partage, de prière et de pardon pour se rapprocher de Dieu et faire grandir en eux son Amour.*