

# Conférences St-Alex



## **Dieu nous transforme dans le silence Prière de consentement**

**Conférencières :**

**Christiane Lampron et Hélène Goulet**

[c.lampron@videotron.ca](mailto:c.lampron@videotron.ca)

[goulet.h@gmail.com](mailto:goulet.h@gmail.com)

THOMAS KEATING OCSO



# Jésus nous apprend à prier

PRIÈRE DE CONSENTEMENT QUÉBEC



La prière en tant que relation

# Matthieu 6,6

Jésus nous apprend à prier

***« Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. »***

# Les étapes de la prière

- **Retire-toi dans ta chambre** – pour entrer dans ma chambre intérieure, je dois sortir de tout ce qui n'est pas dans cette chambre (bruits, imagination, pensées, dialogue intérieur, etc.).
- **Ferme la porte** – elle n'est pas entrouverte, mais fermée : indique ma détermination à me couper du dehors pour être pleinement dans le dedans.
- **Ton Père qui voit dans le secret te le rendra** – Dieu est déjà à l'intérieur de nous et nous attend. Il voit tout en nous, mieux que nous-même. Il nous purifie, nous guérit et nous transforme, au moyen des déchargements de l'inconscient et des fruits et dons de l'Esprit.

# Quatre conseils pratiques

1. Choisir un mot sacré comme symbole de notre intention de consentir à la présence et à l'action de Dieu en nous.
2. S'asseoir confortablement, les yeux clos; prendre quelques minutes pour s'apaiser et introduire silencieusement le mot sacré comme le symbole de notre consentement à la présence et à l'action de Dieu en nous.
3. Lorsqu'on a conscience qu'on se laisse emporter dans ses pensées, retourner au mot sacré avec la plus grande douceur.
4. À la fin du temps de prière, rester en silence, les yeux clos, pendant quelques minutes.

# Les 4 Rs

Ne pas **résister** à une pensée

Ne pas **retenir** une pensée

Ne pas **réagir** affectivement à une pensée

Et **retourner** très doucement au mot sacré