



Prendre une attitude différente à chaque oraison.

Début de l'oraison : un refrain au Saint-Esprit , par ex. Viens Esprit-Saint libérateur

L'oraison : un silence de contemplation, s'obliger à ne rien dire mais à beaucoup aimer Jésus. S'aider pour cela d'une image ou se rappeler une attitude de Jésus à la passion, par ex. je regarde Jésus avec les yeux de mon cœur attaché devant les soldats. Il ne dit rien. Il offre, il prie, il est beau. Je laisse mon regard voir la violence autour de lui ... pardon ... donne-moi tes sentiments, Jésus, pour mes frères ...

Fin de l'oraison : une autre attitude. Prendre le temps d'un signe de croix. Le moins de paroles possibles. Que l'Esprit-Saint lui-même donne goût, sens, plénitude au temps qui passe.

Réjouis-toi, Notre Père.