



RÉSEAU TOTUS TUUS

RÉSEAU MISSIONNAIRE SAINT JEAN PAUL II

AIDE POUR LE TEMPS D'ORAISON

- ✓ Choisissez pour l'**oraison** un lieu, un horaire, une durée, et une méthode
- ✓ Prendre au moins **20 min par jour** (conseillé de préférence le matin)
- ✓ (Optionnel : vous pouvez suivre la méthode qui vous ai proposée des 4 découpages de l'oraison. Mais sil cela ne vous conviens pas, ne le faîte pas.)

Surtout ne vous découragez pas !

Dieu est heureux de voir votre bonne volonté à avancer à sa suite pour devenir saint dans sa vocation. Il vous aidera toujours !

Vous n'êtes pas seul, confiez-vous à la très sainte Vierge Marie Mère de l'Eglise, à votre ange gardien, et à saint Jean-Paul II, St Louis Marie Grignon de Montfort et surtout Ste Thérèse carmélite, ils vous accompagneront.

En avant !



METHODE DE PRIERE PROPOSEE

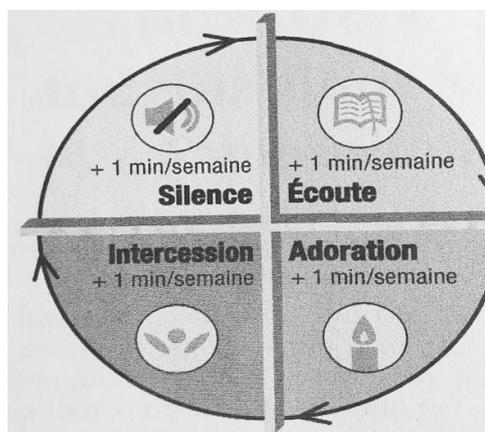
- Cette **méthode de prière** vous est **proposée** dans le cas où vous auriez **besoin de « structurer »** votre prière. Elle a été pensée par un laïc ; **Monsieur Laurent Landete** ; qui a écrit le livre « *Comment prier chaque jour ? – Petite méthode pratique* », paru aux Editions de l'Emmanuel.
- L'avantage de cette méthode, en plus de « structurer » la prière, est qu'elle est **progressive**. On peut, ajouter par la suite du temps (ci-dessous 1 minute) à chaque partie de sa prière.

Dans le *Réseau Totus Tuus* nous vous demandons de commencer par **20 minutes** de prière. Généralement le **temps de préparation** (phase 1 du « Silence ») et le **dernier temps de la prière** (phase 4 « Intercession » et conclusion) seront plus courts que les deux autres phases (phase 2 « Ecoute », phase 3 « Adoration »).

En effet, l'écoute et l'adoration sont le cœur de la prière.

- Si cette méthode ne vous convenait pas, **libre à vous d'en choisir une autre**. La liberté intérieure est capitale dans la prière personnelle. Toutefois, il sera bon que vous organisiez votre prière et que vous gardiez les **méditations**. Libre à vous encore, de répéter telle ou telle méditation qui vous est proposée.

Méthode de prière proposée plus haut



Voici une proposition de la même méthode qui se veut être plus structurée encore. Ceci reste une proposition possible.

