

Comment Prier

Qu'est ce que prier ?

Prier, c'est partager un temps avec Dieu. Il est un ami avec qui nous avons une relation privilégiée. Ce temps peut se vivre sous des formes diverses, dans des durées et des contextes différents. Nous pouvons l'interpeller, par une pensée, un cri, lui consacrer ¼ heure ou ½ heure de partage personnel, ou encore 1 heure lors de la messe. C'est une relation que nous pouvons vivre en tête à tête et en groupe.

Comme toute relation, il est important d'être présent l'un à l'autre. La qualité de la prière elle-même se fera par l'attention que nous aurons à la préparer, à entrer dans la relation et enfin à la conclusion.

Préparer sa prière

Comme lorsqu'on prépare un repas de famille, l'attention que l'on y portera facilitera le déroulement et en donnera le ton. Il en est de même pour la prière sur 3 points.

- le support de la prière, qui servira le corps même de celle-ci. Il peut être un texte de la bible, une prière connue, un support visuel comme une icône ou même la nature qui nous entoure.
- La durée, elle doit être définie et appropriée au contexte et aux personnes et s'y tenir.
- Le lieu enfin, car il permet de 'soutenir' son attention lorsque l'on sent son esprit s'égarer.

Entrer dans la prière

La manière d'accueillir un ami met en jeu la qualité du temps que l'on passera avec lui, en laissant de côté les soucis et tracas de la journée. Débuter la prière, c'est accueillir Dieu.

Concrètement,

- je prends le temps de poser mon corps et de m'installer confortablement.
- je pose ma respiration, je fais silence et je prends conscience d'accueillir l'Esprit de Dieu
- je fais un signe de croix ou j'ouvre mes mains pour manifester cet accueil.

Ainsi, je me rends présent à Dieu et Dieu se rend présent à moi.

Un chant, un refrain peut également accompagner cette démarche.

Le corps de la prière

Le corps de la prière est le moment privilégié de l'échange, du dialogue.

Plusieurs formes sont possibles, comme la méditation d'un texte, une prière de louange, d'intercession.

Conclure la prière

Soyons attentifs à la manière de se 'donner la route'.

Tout d'abord, nous pouvons confier nos intentions, notre journée ou notre réunion à Dieu. Puis en union avec la prière des chrétiens, nous reprenons un 'Notre Père', un 'Je vous Salue Marie' ou une autre prière de l'Église.

Enfin un signe de croix, un chant permet de terminer ce temps de prière.

Proposition de corps de Prière

Il est possible de méditer ou de contempler la parole de Dieu. Cette proposition peut être vécue individuellement ou en groupe.

La méditation sur un texte

La méditation s'appuie généralement sur un texte de l'Évangile ou de la Bible.

Il peut être l'évangile du dimanche, qui permettra d'entrer dans la liturgie dominicale, l'Évangile du jour ou un texte en rapport avec le thème de la rencontre.

Chacun a le texte.

Le texte est présenté afin de le remettre dans son contexte, dans son histoire...

Il est lu, puis chacun prends un temps personnel en silence pour relire le texte et le méditer.

Méditer signifie prendre une phrase, un mot, une parole qui me marque. Je laisse l'Esprit m'habiter, me bousculer. Il va éclairer ma vie à la lumière de cette parole. Il m'invite à la comprendre, à lui donner une autre dimension, il m'invite à avancer.

La contemplation

La contemplation à une vocation plus visuelle, elle portera sur une image, une œuvre d'art, sur la création, mais également sur un passage de la Bible mettant en action des personnages.

Le support défini est également présenté dans son contexte... S'il s'agit d'un texte, il est lu.

Contempler correspond à une attitude d'observation. Je me rends sensible au lieu, à l'ambiance. Je regarde les personnages, leurs attitudes. J'entre dans la scène, je peux m'identifier à un personnage.

Je laisse l'Esprit me rejoindre. Il va faire naître en moi une émotion, un sentiment (joie, colère, révolte, paix...), une pensée. Je peux essayer de comprendre en quoi il me parle et en quoi il m'invite à avancer.

Temps de partage de sa prière – dans un groupe.

Un temps de partage permet de conclure et d'enrichir cette méditation. Nous pouvons être portés par le fruit la prière de chacun.

Suivant le temps, plusieurs formules :

- chacun cite le mot ou la parole qui l'a marqué (e)
- chacun exprime ce qu'il souhaite sur sa méditation, une découverte, une interrogation...
- chacun partage une intention de prière.