

**Quelques repères
pour
la prière
personnelle**



*« Ne devancez pas votre guide, de crainte de vous égarer
et d'aller à côté du chemin qu'il vous trace [...]. Ce
guide, c'est l'Esprit Saint. »*

p. François LIBERMANN

LA PRIÈRE EST LA LUMIÈRE DE L'ÂME

Qu'est-ce que la prière ?

La prière est un élan du cœur. C'est l'Esprit Saint, l'Esprit d'amour qui unit le Père et le Fils, qui élève notre prière vers Dieu. Prier, c'est être en relation avec Dieu (Père, Fils et Saint-Esprit), c'est entrer dans la communion des saints, c'est-à-dire ce lien grandiose d'amour qui unit Dieu et tous les hommes qu'ils soient sur Terre ou au Paradis. La prière est la respiration de l'Église. C'est un lien invisible mais puissant ! L'idéal est que toute notre vie soit prière, que nous ayons toujours le cœur ouvert à Dieu et aux autres.



Prier seul ou avec les autres ?

Les 2 ! Jésus nous dit : « *Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux.* » (évangile selon saint Matthieu 18,20) et il nous dit aussi « *Quand tu pries, retire-toi dans la pièce la plus retirée* » (évangile selon saint Matthieu 6,6).

Jésus lui-même priait seul et aussi avec ses disciples. Prier avec d'autres nous permet de nous appuyer les uns sur les autres et de manifester que Dieu veut nous unir. Prier seul permet de cultiver une intimité, un cœur à cœur avec Dieu, possible aussi dans des temps de silence lorsque l'on est plusieurs.

Comment prier ?

Avec une position du corps qui ne nous gêne pas et qui permet disponibilité intérieure et concentration.

Toujours avec le cœur (pas par cœur sinon on rabâche), en pensant à ce que l'on dit. La prière est une relation avec Dieu qui est présent à mes côtés.

Où prier ?

On peut prier partout ! Les endroits calmes sont préférables. Aller dans une église ou une chapelle est très porteur aussi, Jésus y est particulièrement présent dans le Saint Sacrement placé dans le tabernacle à côté de la petite lumière rouge ! C'est un lieu réservé et consacré à la prière.

Que dire dans ma prière ?

Il y a au moins 4 façons de s'adresser à Dieu :

- Merci : remercier Dieu pour la vie, son amour, sa présence, la création, les personnes qui m'entourent, tel ou tel événement, telle ou telle joie, etc...

« Rendez grâce au Seigneur : il est bon,
éternel est son amour ! » Psaume 117,2

- Pardon : reconnaître que l'on a parfois voulu faire le mal, se venger, avoir de mauvaises pensées sur les autres ou sur soi, etc... reconnaître cela, c'est ouvrir la porte à l'amour de Dieu.

« Convertissez-vous et croyez à l'évangile. » Jésus (Mc 1,15)

- S'il te plait : demander des choses à Dieu pour soi, pour les autres, pour Lui aussi !

« J'encourage, avant tout, à faire des demandes, des prières,
des intercessions et des actions de grâce pour tous les hommes »
St Paul (1Tm 2,1)

- Je t'aime : dire à Dieu qu'on l'aime, qu'il est la source de notre vie.

« Je t'aime, Seigneur, ma force. » Psaume 17,2

Qui prier ?

Le Père, le Fils, le Saint-Esprit. Ou Dieu Trinité "tout-entier" !

La Vierge Marie et les saints.

Les anges, notre ange gardien.

Les défunts qui sont au Ciel.

Qu'est-ce que ça change de prier ?

La prière change et purifie peu à peu notre cœur, même s'il y a des hauts et des bas. Elle nous permet d'être en communion avec Dieu et

les autres. Elle nous fait participer à un invisible, puissant et immense réseau d'amour que l'on appelle la communion des saints.

Comment commencer un temps de prière ?

Il est toujours bon de commencer par prendre quelques instants pour se poser, allumer une bougie, respirer profondément et apaiser notre « tumulte » intérieur éventuel. Ensuite faire le signe de la croix me rappelle que prier est entrer avec toute l'Église dans la communion qui unit le Père, le Fils et le Saint-Esprit. Puis faire une invocation à l'Esprit Saint (il en existe beaucoup) pour lui demander de tourner notre cœur vers le Père : « Viens Esprit de sainteté... »

Comment faire si j'ai des distractions ?

Ste Thérèse de Lisieux nous a donné une bonne technique : quand les distractions viennent, il ne faut pas culpabiliser ou les fuir, mais les confier à Dieu. Si les distractions viennent c'est qu'elles ont besoin d'être placées sous le regard de Dieu. Rien ne lui est étranger !

Comment ne pas se décourager ?

« La patience obtient tout » écrit Ste Thérèse d'Avila. C'est comme pour le sport, on n'obtient des résultats qu'en s'entraînant régulièrement et avec les conseils des autres ! La persévérance, c'est la clé ! Le tout est d'ouvrir la porte, de ne pas d'abord chercher Dieu mais de se laisser trouver par Lui qui nous cherche.



DES MOYENS POUR PRIER

Prières spontanées

Ce sont des prières que l'on peut dire à tout moment et qui nous viennent spontanément : « *Merci Seigneur !* », « *Seigneur, j'ai confiance en toi !* », « *Seigneur, aide-moi !* », « *Je t'aime* », « *Pourquoi ?* », « *Prends soin de cette personne.* », etc...

L'angélus

C'est une prière courte que l'on dit le matin (à 7h ou 8h), à midi et le soir (19h). En général, les cloches des églises sonnent à ces moments-là. Cette prière reprend le récit de l'annonce de la naissance de Jésus. En voici le texte :

Signe de croix

L'ange du Seigneur apporta l'annonce à Marie,

R. Et elle conçut du Saint-Esprit.

Je vous salue Marie...

Voici la Servante du Seigneur,

R. Qu'il me soit fait selon votre parole.

Je vous salue Marie...

Et le Verbe s'est fait chair

R. Et il a habité parmi nous.

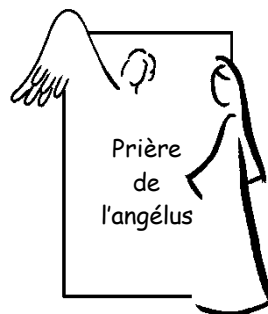
Je vous salue Marie...

Priez pour nous, sainte Mère de Dieu,

R. Afin que nous soyons rendus dignes des promesses du Christ.

Prions. Que ta grâce, Seigneur, se répande en nos cœurs. Par le message de l'ange, tu nous as fait connaître l'incarnation de ton Fils bien-aimé. Conduis-nous, par sa passion et par sa croix, jusqu'à la gloire de la résurrection. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

Signe de croix



Les prières de l'Église à tout moment de la journée

Le « Notre Père », le « Je vous salue Marie », etc,...

Le chant



Saint Augustin a écrit que « *bien chanter, c'est prier deux fois* ». Bien chanter, cela signifie chanter avec le cœur, en pensant à ce que l'on chante et pas forcément chanter "juste" ! Chanter est un acte qui montre bien cet élan du cœur qui monte vers Dieu et qui nous unit (chanter en c(h)œur !). Il embellit le souffle que Dieu nous donne pour vivre. Chanter des refrains, des chants de louange ou méditatifs nourrit aussi notre foi par le contenu des paroles.

Le chant contribue beaucoup à la prière de louange.

Le chapelet

Jésus dit : « *Quand vous priez, ne rabâchez pas...* » (évangile selon St Matthieu, chapitre 6, verset 7) La prière du chapelet peut paraître répétitive et donc rébarbative.

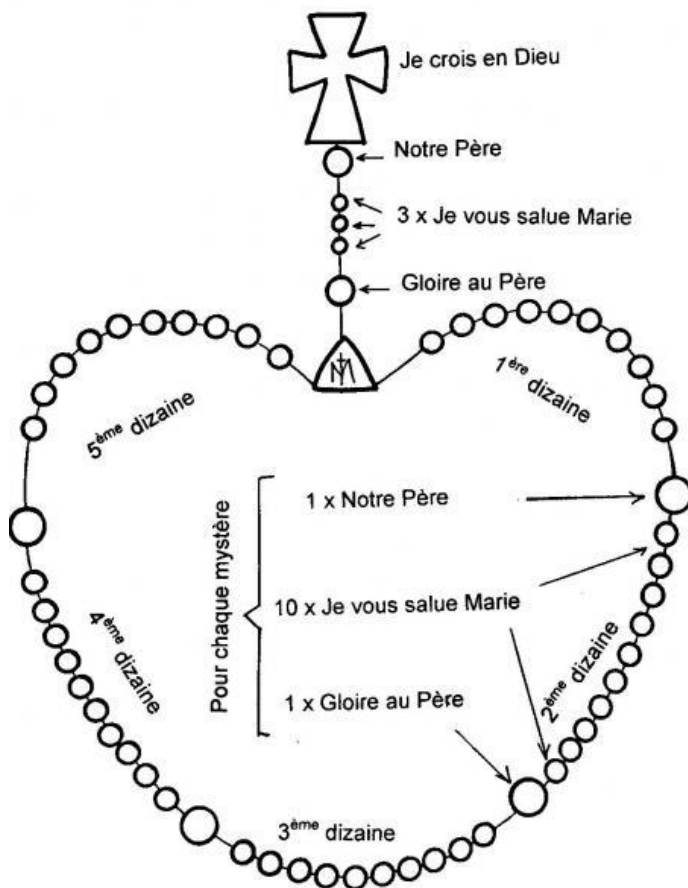
Mais la répétition est une technique utilisée dans la prière par beaucoup de religions. Comme une roue à aubes est actionnée toujours par la même eau qui coule pour produire de l'énergie, notre vie est fortifiée par cette répétition des « je vous salue Marie ».

La prière du chapelet est ancienne, c'est une prière simple. Nous nous confions à Marie pour qu'elle nous conduise à son Fils Jésus.

Cette prière permet aussi de méditer des événements joyeux, lumineux, glorieux et douloureux de la vie de Jésus et de Marie.

Pour aider, on peut prier en lien avec Lourdes : le chapelet est diffusé depuis la grotte de Massabielle chaque jour à 15h30 sur la radio RCF ou sur la chaîne KTO et rediffusé sur le site internet des sanctuaires de Lourdes. Plus d'infos au sujet du chapelet sur www.croire.com par exemple.

Le "mode d'emploi" est sur la page suivante.



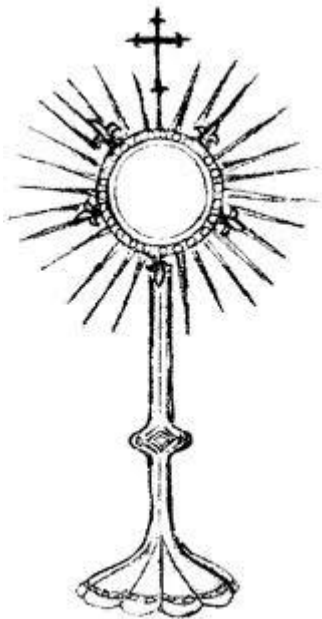
La prière des heures

« Sept fois par jour, je te loue. » (Psaume 118,164)

La prière de l'Église est rythmée dans les monastères par 7 prières : les vigiles ou matines (nuit), les laudes (matin), les offices de tierce (9h), sexte (12h) et none (15h), les vêpres (soir) et les complies (avant de se coucher). Tous ces offices comprennent la prière d'au moins un psaume. Les prêtres, les religieuses et religieux sont soutenus par cette prière que tous peuvent pratiquer. La prière des complies est un bon moyen de découvrir cette prière.

Pour approfondir et pratiquer, rendez-vous sur www.aelf.org ou l'application associée.

L'adoration



C'est la prière du regard par excellence car elle nous apprend à regarder avec le cœur : *« qui regarde vers Lui resplendira »* (Psaume 33,6). Cette prière a lieu devant le saint sacrement, c'est-à-dire une hostie consacrée, le Corps de Jésus ressuscité que l'on mange à la messe. Regarder le Corps du Christ nous rappelle sa présence au-delà du visible. Adorer Jésus présent dans l'hostie consacrée, c'est, comme dit un psaume (89,14), être rassasié de l'amour de Dieu ; c'est nourrir notre désir de communier avec Lui à la messe, être en cœur à cœur avec Lui, avoir notre tête qui repose sur le cœur de Jésus comme saint Jean lors du dernier repas de Jésus.

« Il m'aime et je l'aime, que c'est beau ! »
(St Jean-Marie Vianney)

La position corporelle habituellement associée à l'adoration est la position à genou ou même la prosternation (étendu sur le ventre).

La contemplation

Le mot "contempler" signifie étymologiquement « être avec une portion du ciel ».

Devant la croix, une icône, une bougie ou encore un beau paysage, la contemplation nous permet de nous mettre en présence de Dieu en silence. En regardant son œuvre puis en fermant les yeux, on contemple son invisible présence. C'est voir l'invisible !

La vénération

Devant des reliques ou des icônes, on vénère Dieu en nous rappelant ses bienfaits. On vénère des reliques de saints parce que leur corps était le Temple du Saint-Esprit (comme le nôtre depuis notre baptême) et parce qu'ils ont rayonné l'amour de Dieu. Vénérer des reliques, c'est honorer l'œuvre de Dieu et se réjouir des bienfaits que Dieu a accomplis à travers la vie des saints.

Vénérer des icônes de saints nous vient de la tradition spirituelle des Chrétiens d'Orient. Comme pour les reliques, cela revient à honorer avec respect et affection l'œuvre de l'amour de Dieu accomplie dans la vie de Jésus ou d'un(e) saint(e). Les icônes reflètent la présence de Dieu, elles ont une fenêtre sur l'invisible.

L'attitude corporelle qui correspond est l'inclination.

La méditation de la Bible

Il existe beaucoup de méthodes pour prier avec un passage biblique. Cela dépend aussi des passages que l'on choisit : on ne prie pas de la même façon avec un psaume, un passage du livre de la Sagesse ou encore avec des versets de l'évangile.

Quand le texte le permet, on peut lire lentement et plusieurs fois le texte et s'imaginer que l'on assiste à la scène qui se déroule.

Il y a aussi ce que l'on appelle la lectio divina (lecture sainte). Cela consiste à lire à la suite quelques chapitres de la Bible lentement mais sans s'arrêter. Elle peut se prolonger par un temps de silence pour méditer.

L'oraison

Elle se déroule selon un temps plus ou moins long (entre 10 min et 1 heure) en s'appuyant sur un passage biblique ou une prière et en restant en silence, disponible aux inspirations de Dieu. Plusieurs méthodes existent.

Les litanies

Ce sont des prières avec un refrain. Nous connaissons bien la litanie des saints ou le refrain « priez pour nous » revient après chaque invocation.

Les neuvaines

Ce sont des prières que l'on dit chaque jour pendant 9 jours. Il en existe beaucoup selon ce que l'on souhaite demander au Seigneur souvent par l'intermédiaire des saints ou de la Vierge Marie.

Le bénédicité et les grâces

Il s'agit de remercier Dieu pour la nourriture qu'il nous donne avant le repas (bénédicité) et à la fin (les grâces).

Seigneur Dieu, bénis ce repas

Bénis ceux qui l'ont préparé

Et donne du pain à ceux qui n'en ont pas. Amen

Il existe encore d'autres façons de prier.

Chacun, chacune voit celle avec laquelle il est le plus à l'aise.

Notre façon de prier varie aussi avec l'âge !



Différents médias qui peuvent aider à prier :



prie    
en chemin



Prier dans la ville
S'arrêter, prier ensemble



103.2 FM

— Jura —

AELF



Paroisse Notre-Dame-de-Serre-et-Chaux
Mars 2025