FICHE 5 : LA PRIÈRE

Objectif de la rencontre

Apprendre à se connaître afin de se mettre en route dans la prière.

Durée > 1h30

Sous-objectifs

À partir de son ressenti, revenir sur les éléments qui caractérisent la prière et les aider à en chercher le sens.

Aborder et connaître les chemins de la prière sous ses différentes formes.

À prévoir

Une Bible, un chapelet, une bougie, une croix, un vase, des fleurs, une croix, des images de saints, des témoignages audios / vidéos et son cœur !

Déroulement

- Se découvrir pour se tourner vers le Seigneur.
- Aborder les différentes manières de prier.
- Je construis ma prière afin que le Seigneur m'accueille tel que je suis.

Se découvrir pour se tourner vers le Seigneur

« Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples. » (Luc 11, 1-2)

Proposition d'un partage autour de cette phrase ou après avoir lu le chapitre 11 de l'Évangile selon Saint Luc.

Objectif : que chacun réponde dans la mesure du possible aux questions suivantes : où, quand, comment, de quelle façon (en lisant, en silence, en récitant), et avec quels outils, j'essaie de prier ?

Un tableau pourrait être utile afin de mettre en commun le partage.

« Sois toi quand tu pries ! Retire-toi dans une pièce, ferme la porte et prie ton père qui est présent dans le secret. Ton père qui voit dans le secret te le rendra ». Mathieu 6, 6

Les grands Saints étaient des grands priants, voici quelques témoignages :

- **Saint Paul** : Bien plus, l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse car nous ne savons pas prier comme il faut (lettre de St Paul Apôtre aux Romains verset 26).
- **Sainte Thérèse de Lisieux** : la prière est un regard jeté vers le ciel, un élan du cœur, un cri de reconnaissance et d'amour aussi bien dans l'épreuve que dans la joie.
- **Sainte Thérèse d'Avila** : ce n'est rien d'autre qu'un dialogue avec un ami que l'on aime retrouver seul à seul pour parler avec lui juste parce qu'il nous aime !
- **Saint Grégoire** : nous dit qu'on devrait plus prier qu'on ne respire.
- **Saint Augustin** : Tu nous as faits pour Toi, Seigneur et notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose pas en Toi
- …

Quel témoignage fait écho en moi, quelles paroles me touchent davantage et pourquoi ?

Le pape François a décidé de consacrer l'année 2024 à la prière. Une année pour encourager les chrétiens à approfondir leur lien avec le Christ et découvrir la force de la prière. Car la prière est un pilier de la vie chrétienne.

- La prière est décrite comme le Souffle de l'âme dans un rapport de confiance et d'amour. Elle est écoute et rencontre (discours 14 XII.2014)
- La prière *« est la respiration de la foi, son expression la plus juste. Elle est comme un cri qui sort du cœur de celui qui croit et se confie à Dieu » (audience du mercredi 6 mai 2020)*.
- Elle est le nutriment pour notre vie chrétienne dans la foi, l'espérance et la charité.
- …

Quelles expressions puis-je rejoindre ?

Prenons du temps pour lire ces commentaires :

- « La prière est la respiration de l'âme » : cette définition de la prière montre bien l'importance vitale de la prière dans la vie de l'homme. En effet, comme pourrait-on dire à sa propre respiration : *« Aujourd'hui, je n'ai pas de temps pour toi ? » (Agence Fides, 10 septembre 2008).*
- FOI : elle ne retire pas du monde, elle nous aide à nous encrer plus profondément dans l'essentiel de notre vie, de notre existence.
- Cri silencieux du cœur : comme avec un cher ami, nous échangeons de choses intimes. Elle est aventure, défi permettant de toujours mieux le connaître et de grandir dans une relation toujours plus forte. Arriver à trouver sa fréquence qui vous liera au Seigneur. Quelque soit la façon dont vous allez prier, l'essentiel est de trouver la fréquence qui vous conviendra. Et petit à petit se mettre sur la fréquence de Dieu pour devenir petit à petit des transistors de son esprit à LUI et de le laisser ainsi agir en nous !
- Qui nourrit car elle aide à connaître davantage le Seigneur et nous-même. Elle vous ouvre le cœur et les yeux et de sa présence dans votre vie afin de comprendre le projet d'amour qu'il a pour chacun de nous !
- Saint Augustin répondra dans une lettre écrite à Proba ces mots : « ce n'est pas tant pour Dieu que l'on prie mais c'est pour nous ajuster à lui »
- Prenons l'exemple de l'enfant qui à tout moment dans la joie ou la tristesse, dans le travail ou le repos se tourne avec simplicité et sincérité vers son père ou sa mère pour remettre en ses mains les inquiétudes et les sentiments qu'il éprouve dans son propre cœur avec la certitude de trouver en lui compréhension et accueil. Et plus encore : un amour dans lequel tout trouve un SENS !

Aborder différentes manières de prier

Trouver ce qui vous convient pour se mettre dans la fréquence qui vous permet de bien vous sentir.

- Se mettre en contact : on compose le « 06 » pour un copain
  et on fait « le signe de croix » pour le Seigneur
- Méditation : Écouter Dieu : en restant en silence, faire le vide en nous et Le laisser entrer.
  « Il éveille chaque matin, il éveille mon oreille pour que j'écoute à la manière des disciples »
- Remerciement : Louange, contemplation : remercier de ce que j'ai vécu positivement au cours de cette journée, de ces derniers temps. Louer le Seigneur par la lecture de psaumes
  (au nombre de +/- 150 à retrouver dans la Bible) ou quelques chants appréciés.
- Demande : intercession de ce qui me tient à cœur, ce que je souhaite par dessus tout !
  « Et même si Dieu notre Père sait bien ce qu'il nous faut avant que vous ne le lui demandiez » (Mt 6,8)
- Pardon : pour finalement lui plaire. La prière nous transforme !

L'ancien évêque de Buenos Aires en 2004, Jorge Mario Bergoglio, devenu Pape François, a proposé au peuple argentin une prière très populaire, riche et complète : La main.

- Le pouce est le doigt le plus proche de vous. Commencez par priez pour ceux qui vous sont proches. Restez en silence pour penser aux membres de notre famille (proche ou éloignée), nos amis, nos relations et les personnes que nous avons croisées en ce jour.
- L'index : priez pour ceux qui enseignent, ceux qui s'occupent de l'éducation et des soins médicaux. Ils ont besoin de soutien afin de montrer le droit chemin aux autres. Rappelez- vous l'importance de l'enseignement de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte et sur l'intérêt de la qualité des soins prodigués par les professionnels.
- Le majeur est le plus long. Il nous rappelle nos gouvernants, ceux qui dirigent le destin de notre pays et sont chargés de guider l'opinion publique.
- L'annulaire : surprenant de découvrir que c'est le doigt le plus faible de la main (tout professeur de piano peut vous le confirmer). Il est une invitation de prière aux plus faibles touchés par la maladie, l'handicap, le rejet, l'exclusion, les accidents.
- L'auriculaire : le plus petit de notre main, aussi petit que nous devons nous tenir devant Dieu et les autres « les premiers seront les derniers et les derniers seront les premiers ».

La prière et un texte de la Bible

Avant d'aller prier

- Choisir le moment
- L'endroit
- Le temps et la durée
- Un texte de l'évangile avec lequel je vais prier

Au début de la prière « j'ai à entrer en prière »

- Je demande au Seigneur qu'il m'aide à me tourner intérieurement vers lui
- J'entre dans le texte, en le lisant, le relisant, j'imagine le lieu où se déroule l'histoire (mer, campagne, ville, ambiance).
- Je demande au seigneur ce que je désire, une grâce liée à ce texte (l'aveugle né, merci de m'aider à discerner, à comprendre)

Le cœur de la prière

- Je goûte ce qui est dit dans le texte
- Ce qui se passe dans le récit
- Ce qui me touche : un mot, une phrase, le texte
- Comment ce texte me rejoint ?

À la fin de la prière

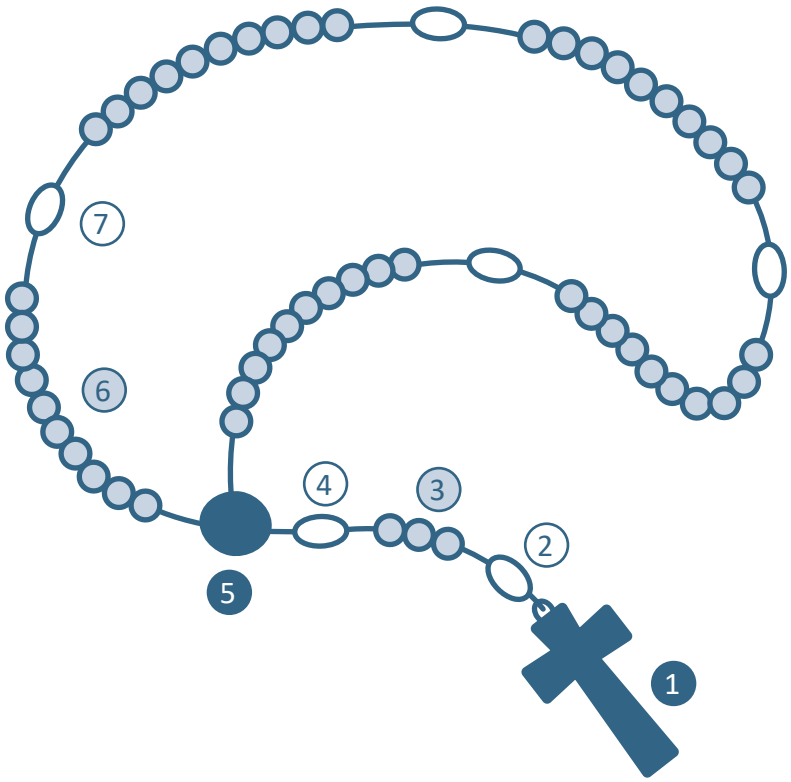
- Je parle au Seigneur comme à un ami parle à son ami.
- J'entre dans un cœur à cœur à partir de ce qui me vient à l'esprit.
- Je lui confie quelque chose, je le remercie.

Notre Père : la prière qui vous lie à toute l'Église



Le chapelet : doigts posés sur le grain en récitant 1 Notre Père et 10 je vous salue Marie

1. Je crois en Dieu
2. Notre Père
3. Je vous salue Marie x3
4. Gloire au Père
5. Notre Père
6. Je vous salue Marie x10
7. Gloire au Père



La liturgie des Heures

Un bréviaire ou une appli sur smartphone : www.aelf.org

Je construis ma prière qui me prépare au dialogue avec le Seigneur...

