

Prier

Quoi ? Pourquoi ? Comment ? Où ? Quand ?



1. Qu'est-ce que la prière et pourquoi prier ?

D'après le Youcat, « prier, c'est tourner son cœur vers Dieu. Quand quelqu'un prie, il entre dans une relation vivante avec Dieu »¹. La prière est donc un rendez-vous d'amour, gratuit.

La prière est le secret d'une vie chrétienne féconde et même une nécessité vitale. Sans une proximité avec l'être aimé, comment vivre une relation d'amour ? Dieu lui-même a le vif désir de vivre une relation proche et soutenue avec chaque personne : « Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. »². Prier, c'est donc avant tout répondre à l'Amour de Dieu et permettre à cette relation d'exister : sans interaction, sans

*« À mon avis, la prière n'est pas autre chose qu'un dialogue avec un ami, que l'on aime retrouver souvent seul à seul, pour parler avec lui, parce qu'il nous aime. »
(Sainte Thérèse d'Avila)*

¹ Youcat 469.

² Ap 3,20.

relation, sans cœur à cœur, sans ouverture à l'autre comme réelle Présence, le chrétien risque bien de rester à une représentation intellectuelle de Dieu.

De plus, sans la prière, sans le désir de répondre au mieux à l'Amour de Dieu pour lui, sans demander l'aide de Dieu lui-même, un chrétien ne peut pas tenir dans le combat spirituel, cette forte lutte intérieure entre le bien et le mal. Nous ne luttons pas contre des adversaires insignifiants, mais contre le prince des ténèbres, le père du mensonge. ³

2. Comment prier ?

Les adultes que nous accompagnons – nous aussi, parfois ! – se sentent souvent démunies pour commencer à prier : « je ne sais pas prier », « comment dois-je m'y prendre ? »,...

« Jésus est notre modèle... Par sa prière, Il attire à la prière. » ⁴ Les disciples eux-mêmes, en observant Jésus prier, lui ont demandé : « Seigneur, apprends-nous à prier » ⁵. Ils sentaient qu'entre le Père et Lui, une relation forte était établie, une relation qui dépasse largement une méthode, une formalité ou une obligation. Une relation de « cœur à cœur ».

Pour prier, je peux faire de mon quotidien, de chaque événement vécu, de chaque rencontre, une prière, un temps de relation avec Dieu : chercher à m'unir à Jésus dès le matin, bénir ceux que je rencontre, ceux que j'aime ou mes opposants, remettre au Seigneur tous mes soucis, prendre des décisions en me demandant ce que Jésus ferait à ma place, remercier Dieu pour tout ce que je vis de beau, supporter les difficultés en les lui confiant...

Mais le CEC nous rappelle que « prier ne s'apprend pas comme une technique [mais que] c'est un don que l'on reçoit en priant » ⁶. Invoquons donc l'Esprit Saint avec elles pour qu'il nous fasse cadeau de ce don.

*Vous avez un petit cœur,
mais la prière l'élargit et le
rend capable d'aimer Dieu. »
(Le Curé d'Ars)*

3. Où prier ?

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme la porte, et prie ton Père qui est là dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra ». ⁷

On peut prier partout et en tout temps, car Dieu habite le cœur de toute personne de bonne volonté. On peut choisir aussi des lieux saints où le Seigneur est plus spécialement présent : les églises, où il est réellement présent dans le

³ Ep 6, 11-13.

⁴ CEC 520.

⁵ Lc 11,1.

⁶ Youcat 469.

⁷ Mt 6,6.

tabernacle, d'autres lieux publics qui lui sont consacrés (chapelles, potales, calvaires...). La nature est aussi un lieu propice pour prier. Notre émerveillement devant la création nous conduit à louer le Créateur.

Toute personne peut aussi prier chez elle. N'hésitons pas à proposer à la personne qu'on accompagne de créer chez elle un « coin prière ». Celui-ci favorisera la prière régulière et inscrira la marque de Dieu dans sa maison et dans son cœur. Pour ce faire, on lui conseillera de choisir un endroit calme, loin de toute agitation, mais facilement accessible. Que placer dans ce « coin prière » ? On peut y placer une icône (ou une image de Jésus trouvée dans le fond de l'église ou sur internet) ou un crucifix, une statue de la Vierge Marie, la

« Jésus me voici devant toi
Tout simplement dans le silence
Rien n'est plus important pour moi
Que d'habiter en ta présence. »
(Jean-Claude Gianadda)

Bible et une bougie. Ces objets nous aideront à fixer notre attention sur Dieu lorsque nous serons tentés par la distraction. On peut bien sûr agrémenter ce coin prière en fonction des fêtes liturgiques.

On peut aussi y ajouter une boîte à intentions accessible à tous les membres de la famille. Ces intentions pourront être lues et priées lors de la prière familiale, si on en a l'habitude. On peut inviter la personne à créer un « book de prières » : il s'agit d'un recueil de prières que l'on a rassemblées, et qui permettent de retrouver facilement une prière que l'on aime en fonction de la situation que l'on vit, du moment de la journée, etc.

4. Les différentes formes de prière

Lorsque le priant se tourne vers Dieu, il peut prendre des attitudes intérieures variées :

La bénédiction

Par cette prière, il implore la bénédiction de Dieu sur lui ou sur d'autres personnes. Les parents prient de cette façon quand ils marquent leur enfant du signe de la croix, les époux peuvent également se bénir mutuellement, et le prêtre bénit au nom de Jésus et sur mandat de l'Église.

L'adoration

La personne qui adore Dieu reconnaît sa petitesse devant la Toute-Puissance de Dieu. Elle reconnaît aussi Jésus comme Dieu et Sauveur et l'adore avec gratitude. Elle choisit de s'abandonner à lui avec confiance.

La prière de demande et d'intercession

« C'est pourquoi je vous dis : tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez déjà reçu, et cela vous sera accordé »⁸. Même s'il sait parfaitement de quoi nous avons besoin, Dieu aime que nous lui adressions nos

⁸ Marc 11,24.

demandes. Cela nous invite à nous ouvrir et nous tourner vers Dieu, en nous mettant dans un juste rapport face à lui, qui respecte notre liberté.

La prière d'intercession, quant à elle, consiste à lui adresser une demande en faveur des autres : ceux que nous portons dans notre cœur, ceux qui sont loin et même nos ennemis. Cette grande famille spirituelle rend efficace la force de la prière.

La prière d'action de grâce

L'action de grâce signifie « remerciement ». Cette prière consiste à reconnaître que tout vient de Dieu et à le remercier, lui, le dispensateur de tout bien. La plus grande prière d'action de grâce est l'eucharistie (qui se traduit du grec par « action de grâce »).

« Pour moi, la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie. »
(Sainte Thérèse de Lisieux)

La prière de louange

Nous louons Dieu pour ce qu'il est. Simplement parce qu'il existe et qu'il est bon. Ainsi nous nous joignons dès à présent à la louange éternelle des anges et des saints du ciel.

5. Les différentes positions de prière

Prier est avant tout, on l'a bien compris, une attitude de cœur. Mais notre corps aussi peut participer à ce mouvement intérieur. Par certaines attitudes, le chrétien exprime à Dieu ce qu'il porte dans son cœur ?.

Se tenir debout

Pour le chrétien, la position debout évoque la résurrection. *Ressusciter* signifie « s'éveiller, se lever, se mettre debout ». Prier debout, c'est vivre dans l'attente de la résurrection. Les premiers chrétiens célébraient le dimanche debout, parce qu'ils fêtaient la résurrection du Christ. Baptisés dans sa mort, ils vivaient en « ressuscités », manifestant ainsi leur espérance chrétienne.

À leur suite, nous nous enracinons dans la Parole du Christ qui met en route : « Oui, je me lèverai, et j'irai vers mon Père ». Nous restons vigilants et prêts à nous mettre en marche.

Comme Marie au pied de la croix, rester debout est aussi exprimer une forme de respect devant Dieu, un désir de lui être fidèle jusqu'au bout.

S'asseoir

La position assise est adaptée pour se recueillir, accueillir et garder la Parole de Dieu dans son cœur, la méditer et la contempler. Assis ne veut pas dire avachi.

Se mettre à genoux

⁹ Youcat 486

À genoux, le chrétien exprime sa petitesse devant Dieu, son profond respect, et sa dépendance à la grâce divine.

Se prosterner

Geste très ancien, la prosternation marque, davantage encore que la position à genoux, l'attitude intérieure d'adoration du chrétien vis-à-vis de Dieu.

Joindre les mains

Ce geste aide à s'arracher à la distraction et à se mettre en présence de Dieu. C'est aussi le geste de la prière de demande.

Garder les mains tendues

Levées, elles sont signe de louange. Devant soi, elles appuient toute demande.

6. Les différentes manières de prier

La prière vocale

La prière vocale la plus parfaite est celle que Jésus nous a apprise : le Notre-Père. Il y a aussi les Psaumes, les hymnes de l'Écriture Sainte, le *Je Vous Salue Marie*, le Magnificat et bien d'autres textes écrits au fil du temps par des hommes et femmes de prière. De nombreux chants chrétiens peuvent aussi nous aider à prier, par exemple en faisant siennes les paroles que l'on chante.

La prière méditative

C'est une réflexion priante à partir de la Parole de Dieu ou d'une image sacrée.

« Probablement prions-nous le plus quand nous disons le moins de mots, et le moins quand nous disons le plus de mots. »
(Saint Augustin)

En effet, la Parole de Dieu se médite, c'est-à-dire, qu'elle permet d'élever son cœur vers Dieu et d'écouter ce qu'il veut nous dire personnellement.

La prière contemplative (ou « dialogue intérieur »)

C'est une prière faite d'amour, de silence, d'écoute et de présence devant Dieu. On l'appelle aussi la prière du cœur ou l'oraison.

7. Nourrir sa prière avec la Parole de Dieu

La Parole de Dieu est une vraie nourriture pour les catholiques, elle nourrit notre prière. On peut prier avec des textes de la Bible : les psaumes, les cantiques, les hymnes, le *Notre Père*...

On peut aussi lire un court extrait de la Parole de Dieu : un passage de la Bible choisi au hasard ou l'Évangile du jour, et prier à partir de cet extrait, en fonction de ce qui nous touche, de ce qui nous interpelle, de ce que l'Esprit nous inspire à partir de ce texte. Ouvrir l'Évangile, c'est se mettre à l'écoute de Dieu, c'est l'accueillir dans ma vie, c'est ouvrir mon cœur à Sa Parole, c'est se demander ce qu'il nous dit à travers le texte prié.

Il existe différentes manières de prier avec la Parole de Dieu. Pour plus d'information à ce sujet, visiter le site du Service de Catéchèse du diocèse de Namur :

<https://catechese.diocesedenamur.be/developper-des-propositions-pour-adultes-et-ou-pour-la-communaute/>

8. Prier Marie

Sur la croix, Jésus nous a confiés à Marie, par l'intermédiaire de Saint Jean. Jésus nous a placés entre les mains de Marie, car il sait que pour vivre notre pèlerinage sur la terre, nous avons besoin de cette Mère aimante. Et quel est le rôle d'une mère ? Nourrir son enfant, lui apprendre à parler et lui apprendre à se tenir debout. Marie nous nourrit de Jésus en nous conduisant à Lui et en nous aidant à l'accueillir dans notre vie. Elle nous aide aussi à faire de la Parole de Dieu notre langue. Enfin, elle nous apprend à nous tenir debout, comme elle au pied de la croix, dans l'Espérance.

La présence de Marie dans nos vies est donc un précieux cadeau que Jésus nous fait.

On peut prier Marie de différente façon. La prière mariale la plus populaire est sans doute la prière du chapelet (ou rosaire). Elle est fortement encouragée par l'Église, et plusieurs encycliques lui sont dédiées. Marie elle-même, dans ses apparitions, n'a cessé de confirmer l'importance et la puissance du chapelet. À travers cette prière, nous contemplons le mystère de la vie de Jésus tout en confiant nos intentions à Marie.

9. Les combats

Tout homme fait l'expérience de la distraction, de la sensation de vide, d'une absence de goût, dans la prière. Il est important de le savoir afin de ne pas se décourager quand nous ferons cette expérience de sécheresse. On peut faire le choix de persévérer dans la fidélité, ce qui est en soi une prière d'une grande fécondité. De nombreux saints en sont témoins.

La prière est l'arme du chrétien dans le combat spirituel. Mais pour prier, il faut dépasser la paresse spirituelle (l'acédie). Prenons garde à nos agendas trop remplis qui ne lui laissent plus de place ou encore à notre égocentrisme qui nous fait

« Dans la prière quotidienne, dans ce cœur à cœur avec le Seigneur, nous sommes transformés en profondeur. Le bon Dieu agit au fond de notre âme pour nous prodiguer toute sorte de bien. Ce n'est pas d'abord moi qui agis, par mes belles paroles ou médiations, mais c'est Dieu qui agit. Ce temps passé en sa présence est source de grâces, et ce qui compte, c'est la fidélité et la persévérance, chaque jour. Plus nous avons à faire et plus nous devons prier ! »
(Abbé Cyril Gordien)

perdre du temps dans des choses insignifiantes. N'hésitons donc pas à commencer notre journée par définir le temps que nous allons consacrer à la prière durant cette journée, ou à inscrire dans notre agenda hebdomadaire nos rendez-vous quotidiens avec Dieu.

Soyons lucides : le Tentateur fait tout pour nous empêcher d'être à Dieu et de prendre le temps de prier. La prière est toujours à l'initiative de Dieu : sans lui, nous ne gagnerions pas le combat.