

Manières de prier

Quelques points à donner pendant la semaine

Donner des points pour ceux qui sont plus habitués :

- Je relis le texte.
- Je regarde la scène.
- Je me glisse dans la scène.
- Je vois Jésus venir et aller.
- J'écoute et j'entends les paroles.
- Qu'est-ce que cela fait bouger en moi, quelle parole me touche le plus ? Pourquoi ?
- Est-ce que cela éclaire ma foi ?
- Qui est Jésus pour moi ?
- Je parle en « je » avec Jésus ! – Je demande la grâce de pouvoir connaître et reconnaître la présence de Jésus dans ma vie.
- Je termine avec un Notre Père.

Une sepac nous réserve bien souvent des situations bien différentes

- Après un temps de « consolation », le priant peut connaître un temps de sécheresse - on doit y être attentif, sans vouloir forcer ou diriger l'action de Dieu.
- La sécheresse peut être le signe qu'un tournant est à prendre. Elle peut y avoir de nombreuses causes :
 - une résistance devant l'amour de Dieu ou
 - devant une démarche de pardon, à donner ou à recevoir,
 - devant un silence de Dieu ou
 - une non-réponse à une question...

Ce tournant est alors à accompagner en encourageant, en revenant sur la consolation, en proposant un passage d'évangile adapté...

Les rythmes de chacun sont différents et ne suivent pas nécessairement les chemins classiques...

Nous trouvons ce déroulement de la semaine aussi dans le carnet de l'accompagnateur

Le plus important est de choisir un texte qui permet d'entrer avec le cœur dans la relation. Sauf exception, les textes de St. Paul sont souvent moins adaptés à cela ! Éviter que la raison s'emballe !

Quand la personne « n'entre pas » dans la prière proposée, comment gérer l'embarras ?

- Vérifier comment la personne organise son temps de prière
- Accepter que l'autre n'entre pas dans le texte, dans la démarche
- Lâcher prise
- Faire confiance à l'Esprit Saint
- Se faire confiance
- Prendre l'autre tel qu'il est
- Confiance dans le choix de la parole
- Discuter avec la supervision. Parfois il faut éviter d'être seul et parler de la situation pour avoir de l'aide,

Propositions :

- points à vérifier :
 - se préparer à la rencontre de Dieu : mise en présence, calme, attitude du corps, ...
 - demander une grâce
 - choisir le cadre = une liste de thèmes (ici proposés par l'accompagnateur – un ou plus !)
 - la **musique** - commencer le temps de prière avec un moment en **musique** – quelle musique ? (Chevetogne, Grégorien, Taizé, ...)
 - travailler avec des **images** – farde avec les images
 - chacun choisi une image – temps de silence – se laisser toucher
- Tour de parole avec les questions suivantes :
- Pourquoi ai-je choisi cette image, qu'est-ce qui me touche (représentation, couleurs, dessins, ...), qu'est-ce que l'image éveille en moi ... ?
 - Quelle histoire biblique se cache derrière la représentation ?
 - Dans quelle situation je proposerais cette image ?
- envoyer la personne faire un tour dans **la forêt** (expliquer dans quel cas)

Autres possibilités :

A) Prier à l'aide d'une série de thèmes – ici à donner par l'accompagnateur !

Exemples : les membres de ma famille, les collègues du travail, le lieu de mes engagements, à partir de mon corps, de l'actualité, du monde,

Méthode : sur chaque thème je m'interroge, prie, conclu, ...

Prier : de quoi puis-je rendre grâce à ce sujet ? À propos de quoi demander pardon ? Comment faire mieux demain ? Conclure avec une courte prière (Notre Père, ...)

Exemples :

a) Prier sur les 5 sens :

1. La vue :

- Qu'ai-je vu aujourd'hui ? Quel regard ai-je porté sur les autres, sur moi-même, sur le monde ?
- Qu'est-ce que j'ai vu de beau, de bon qui m'a émerveillé, qui m'a invité à rendre grâce ?

- Sur quoi ai-je fermé les yeux, est-ce que j'ai refusé de voir quelqu'un ou quelque chose ? Qui, quoi ? Je demande pardon.
- Comment regarder demain ? Qui vais-je rencontrer ?
- Une courte prière et passer au point suivant.

2. L'ouïe :

- Qu'est-ce que j'ai entendu ? Comment ai-je écouté aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce que je ne voulais pas écouter ou entendre ?
 - Rendre grâce pour ce que j'ai accueilli, demander pardon pour ce que j'ai refusé d'écouter ou d'entendre.
 - Sur quoi ouvrir les oreilles demain, à quoi les fermer ?
-

b) Prier sur les membres de ma famille,

Pour chacun me demander :

- De quoi puis-je rendre grâce au sujet de chacun (peut-être dans la foi, si mes sentiments sont contraires)
- Du quoi puis-je demander pardon dans ma relation à chacun ?
- Que vais-je demander au Seigneur pour moi à l'égard de chacun ?
- Comment vivre ma relation avec chacun demain ?
- Après une courte prière passer à la personne suivante.

c) Prier à partir de mon corps

1. Mes mains :

- Qu'ai-je fait de mes mains aujourd'hui ? - touché, caressé, pesé, travaillé, porté ...
- Je rends grâce, je demande pardon, ...
- comment vais-je utiliser mes mains demain ?

2. Mes pieds :

- Vers qui suis-je allé aujourd'hui ? Qui est venu vers moi ? Ai-je vécu les pieds sur terre ? Sur les traces de qui ai-je marché aujourd'hui ? ...

3. Ma tête :

- De quoi étais-je préoccupé aujourd'hui ? Quelles pensées m'ont traversé ? Qui ai-je oublié ? Ai-je créé quelque chose ? ...

.....

Sur chaque point je peux aussi contempler Jésus ou Marie. Quels étaient leurs regards, comment écoutaient-ils ? Que faisaient-ils avec leurs mains ? (ici l'accompagnateur propose des exemples)

C'est une manière de se rappeler des situations évangéliques comme lieu de ma relation à Dieu.

d) Prier sur le monde

- C'est prier à partir des actualités. Il ne faut pas oublier de m'impliquer concrètement – je prie à partir de ce que je connais, ce que j'ai entendu et vu ... je prie pour un pays que je connais, une personne que j'y ai rencontrée....
- De quoi puis-je rendre grâce, de quoi dois-je demander pardon – pour eux, pour moi à leur égard

- À quelle conversion suis-je invité ? Par quelle démarche, quel geste concret, même petit, vais-je vivre cette conversion ?

B) Contempler le sens des mots

- Proposer une prière, un Psaume, un texte biblique bien connu. - Notre Père, Je vous salue Marie, Credo, ...
- Contempler le sens de chaque mot
- C'est l'occasion de mieux connaître le contenu des prières et textes, peut-être les apprendre par cœur
- Faire attention à l'attitude, la position que je prends pendant la prière
- Considérer chaque mot, le goûter, ... voir plus haut (la dernière fois)
- À la fin de mon temps de prière je dis la prière dans son entièreté

C) Prier sur la respiration

- Proposer une prière connue par cœur.
- La prière des Moines d'Orient convient très bien : « Seigneur Jésus Christ, Fils du Dieu vivant, prend pitié de moi pécheur. »
- S'apaiser, respirer calmement, tourner mon esprit vers Dieu qui m'habite.
- Réciter la prière au rythme de ma respiration c.à.d. prononcer à chaque expiration un mot ou un petit groupe de mots. Pendant le temps d'inspiration je garde mon esprit et mon cœur centrés sur le sens du mot, le sentiment qu'il provoque en moi (confiance, admiration, amour, ...) et je laisse monter tout cela vers Dieu.
- Je répète cette prière jusqu'à la fin du temps prévu.
- Je conclus mon temps de prière avec la prière choisie dans son entièreté.

Cette manière de prier favorise la concentration, le recueillement surtout quand il est difficile de prier. C'est aussi une manière de prier en se déplaçant dans la rue, la voiture, le métro, ... La prière devient ainsi la respiration de mon âme et fait de ma journée une prière.

Comment gérer le doute

- le doute est quelque chose de légitime et normal, l'accueillir, inviter à la prière, donner un texte adéquat (Job?)
- Voici **3 passages** qui indiquent comment demander à Dieu, et qui sont **complémentaires**:
Matthieu 21:22 *Tout ce que vous demanderez avec foi par la prière, vous le recevrez.*
Marc 11:24 *C'est pourquoi je vous dis: Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir.*
Jean 14:13 *Et tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai, afin que le Père soit glorifié dans le Fils.*
- La prière de demande – partager le sens !

➤ **Quand une personne vient avec un problème, comment relier sa liberté avec la loi et la morale ?**

Je pense que je peux uniquement essayer d'éclairer la personne en rappelant la morale des hommes, la loi de l'Eglise, mais surtout la Loi de Dieu. Que me dit la Loi d'Amour de Dieu, quelle liberté Dieu m'offre-t-il ? - Proposer des textes à prier qui aident à capter cette Loi d'Amour et la liberté qu'il me laisse pour y adhérer ou pas (L'homme riche, le fils prodigue, ...).

Relier sa liberté à la Loi de Dieu appartient à chaque être humain, c'est impossible de le faire à la place de l'autre !

Irmgard B. sept . 2018