

Un pas en avant pour progresser dans la prière

L'adoration eucharistique

« L'eucharistie est un mystère de présence, par lequel se réalise de manière éminente la promesse de Jésus de rester avec nous jusqu'à la fin du monde » (saint Jean-Paul II, *Mane nobiscum Domine*, n° 16). Adorer, c'est... d'abord un acte de foi en la présence de Jésus juste devant moi. Adorer, c'est... se laisser regarder, aimer, consoler, guérir, sauver par Jésus. Adorer c'est... entendre Jésus nous dire qu'il nous désire ardemment, qu'il a soif de nous. Adorer, c'est... demeurer longuement auprès du Seigneur pour lui dire notre amour. Adorer, c'est... se nourrir d'amour et d'espérance et se laisser transformer. Adorer, c'est... veiller et prier pour tous les hommes.

L'oraison

Pour entrer dans l'oraison, il faut commencer par se recueillir : descendre en son cœur y cueillir la présence de Dieu. Pour cela, il faut faire silence : se taire, bien s'installer pour ne plus avoir besoin de bouger, se calmer intérieurement... Je peux fermer les yeux ou regarder une icône. Je ne me laisse plus perturber par ce qui m'entoure.

Méthode proposée :

1. Introduction

- Je fais, doucement, le signe de croix.
- Je pose un acte de foi : « Je crois en toi, Seigneur, j'espère en toi, je sais que tu es là, je t'aime Seigneur. »
- Je demande à l'Esprit Saint d'inspirer ma prière.
- Je peux m'appuyer sur un passage de la Bible, notamment de l'Évangile. Je peux demander l'aide de la Sainte Vierge.

2. Contenu de l'oraison

- Je dis au Seigneur que je veux l'aimer, que je veux faire sa volonté.
- Je peux laisser résonner en moi une parole de Dieu qui m'a touché.
- Je peux prier pour des personnes que j'aime ou que je n'aime pas, en me remémorant leur visage et en parlant d'elles à Jésus.
- Je peux formuler des demandes au Seigneur. Je peux lui poser mes questions.

3. Quelques conseils

• Le plus important est ma fidélité à prier chaque jour. Pour cela, je prévois à quelle heure et où je pourrai prendre ce temps avec le Seigneur ; et je décide de la durée (10, 15, 20 minutes). Je reste le temps que j'ai prévu, ce temps passé est mon premier don à Jésus. Il ne faut pas se décourager si l'on ne ressent rien (cela appartient à Dieu de me faire sentir sa présence ou non). La prière est un acte de foi en Jésus qui se tient là et qui m'aime. J'ai la certitude de l'action de Dieu en moi. En restant en silence en sa présence, je laisse Jésus venir transformer mon cœur.

• Des distractions peuvent survenir : ce n'est pas grave ! Je reviens à ma prière en posant un acte de foi. Si je prie avec un texte biblique, je le lis à nouveau. Je confie aussi mes distractions au Seigneur ; rien de ce qui fait ma vie et qui me préoccupe ne lui est étranger. Ainsi mes sujets de distraction deviennent matière à prier. Des souvenirs ou des événements peuvent même devenir des signes de l'Esprit Saint qui inspire ma prière.

4. Conclusion

- Je relis mon oraison.
- Je peux écrire un verset de l'Évangile qui me touche.
- Je conclus mon entretien avec le Seigneur par une prière vocale : un *Notre Père* ou un *Je vous salue, Marie*.
- Je termine par un signe de croix.

La prière d'alliance, ou révision de ma journée

La prière d'alliance est une courte prière quotidienne (5 à 10 minutes) qui demande une certaine fidélité pour que l'on puisse en voir les fruits. Elle me permet de parcourir, le soir, l'essentiel de ma journée. Cette prière d'alliance s'articule autour de quatre points :

1. « **Me voici.** » Souvent, je m'aperçois que, dans ma vie, celui qui tient la première place, c'est moi ! Alors je demande au Seigneur sa lumière, lui seul peut m'éclairer sur ma vie. Lui demander la grâce de prendre conscience des dons que j'ai détournés, de mes dérives. Lui demander de voir les personnes, les événements dans leurs vraies dimensions. Lui demander de voir ma journée, ma place dans cette journée selon son cœur, selon son regard. « Regarder le Seigneur qui me regarde » avec miséricorde, et qui désire m'accorder son pardon, pourvu que je le lui demande !

2. « **Merci.** » Temps d'alliance : relire les moments de la journée où le Seigneur m'a rejoint. Dieu est vivant et agissant, il est plein de prévenance pour moi à travers des signes et des faits. Rendre grâce.

3. « **Pardon.** » Voir mes faiblesses, mes manques d'amour, etc., et demander pardon à Dieu.

4. « **Demain.** » Essayer de m'amender à partir de ce que j'ai constaté. Lutter contre mes péchés et trouver une stratégie (par exemple, trouver une parole de Dieu qui me fortifie). Pour cela, préparer ma journée du lendemain en confiant au Seigneur ce que je vais vivre, les personnes que je vais voir. Prier le *Notre Père*.

La louange

Dites entre vous des psaumes, des hymnes et des chants inspirés, chantez le Seigneur et célébrez-le de tout votre cœur. À tout moment et pour toutes choses [...] rendez grâce à Dieu le Père (Ep 5, 19-20). La louange est expression de la joie, de la confiance et de l'amour de Dieu, elle dilate les cœurs et « retourne » les âmes. C'est une prière dans laquelle on

s'émerveille des qualités de Dieu et on les chante. Elle est une des plus belles expressions de l'amour de la créature envers son Créateur. La louange est une conséquence du premier commandement : *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force* (Lc 10, 27). Connaître Dieu, c'est l'aimer et l'aimer, c'est le louer. Saint Paul dit aussi que c'est un commandement : *Soyez toujours dans la joie, priez sans relâche, rendez grâce en toute circonstance : c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus* (1 Th 5, 16-18). La louange est le reflet de l'Esprit de Dieu. C'est lui l'inspirateur des psaumes, merveilleuses louanges. Comme celle du *Magnificat* de Marie, qui chante la miséricorde de Dieu (cf. Lc 1, 50). Par la louange, Dieu guérit et libère : *Je le guérirai, je le conduirai, je le comblerai de consolations, lui et les siens qui sont en deuil ; et, sur leurs lèvres, je vais créer la louange. [...] Oui, ce peuple, je le guérirai* (Is 57, 18-19).

D'après Dominique de Chantérac, *Il est vivant*, n° 191

La *lectio divina*

La *lectio divina* est une manière de prier la parole de Dieu, héritée des moines.

Tout d'abord se mettre, seul ou en groupe, en prière à l'aide d'un chant.

1. *La lectio* : lire le contenu du texte. Se poser la question : « Que dit le texte biblique pour lui-même ? »

2. *La meditatio* : se poser la question : « Que dit le texte biblique pour moi, aujourd'hui ? »

3. *L'oratio* : formuler une réponse au texte en s'impliquant personnellement. « Que puis-je dire à Dieu en réponse à sa parole ? »

4. *La contemplatio* : adopter le regard de Dieu sur les choses, sans se poser de question.

5. *L'actio* : réfléchir à la manière dont ce passage peut changer ma propre vie. Se poser la question : « Quel changement du cœur ou d'existence Dieu me demande-t-il ? »

D'après le père J.-P. Fabre