



Comment prier ?

Comment animer un temps de prière ?

Moyens de ressourcement :

- La Bible devient la Parole de Dieu à partir du moment où je me laisse interpeler par ce que j'y trouve. A fréquenter ces écrits, je commence à ressembler à l'Esprit qui l'habite.
- Le silence. D'abord l'arrêt de parole, mais il faut aussi le silence du regard (lecture, mails), et le silence de la tête (le moulin dans la tête) : un silence intérieur pour se rendre disponible, pr que mon cœur se dilate, s'ouvre, sans être distrait. Le silence est un moyen, pas un but.
- Liturgie : qui ns permet de réaliser qu'on est dans la prière incessante de la grande Eglise.
- Le fait d'être ensemble des temps pr s'édifier les uns les autres.

1

La prière personnelle : Quelques conseils

- En ce qui concerne **le passage, la péricope** :
 - Toujours accueillir le passage comme si c'était la 1^{ère} fois.
 - S'imaginer ds la scène
 - Voir ce qu'il va déposer en nous.
 - Dans les psaumes, penser à la respiration : dire les choses sur l'expire. Un verset va peut-être ns interpeller : y revenir.
 - Quand on est au bout du texte, revenir au début, *mâcher* les phrases.
 - Mettre de la matière : « tu as fait tant de choses pr moi mon Dieu » : qu'as-tu fait pour moi ?
- **Où peut-on prier ?** On peut prier n'importe où : dans un lieu où on peut se retirer, où le silence est là, en voiture....
- **Quand peut-on prier ?**
 - Il est bon de l'inscrire dans son rythme quotidien
 - Matin, ce peut être pendant le petit déjeuner, une prière spontanée, en bulle d'action de grâce et mise en disponibilité. On peut arriver un peu plus tôt le matin au boulot.
 - Soir. S'endormir en répétant une phrase.
 - Nuit : les anges sont actifs !
 - On peut également le prévoir dans un rythme hebdomadaire, par exemple tous les mardis à telle heure. Préparer sa semaine, en gardant un temps de *perte de temps*.
 - S'organiser pour durer. Il n'est pas forcément nécessaire d'en faire beaucoup pour être fécond : ce n'est pas la quantité qui compte, mais c'est la qualité.

La prière en groupe : quelques méthodes

1. Méthode simple

- Temps individuel en silence de 10 mn
- Temps en groupe : 3 tours de parole à chaque fois, sans obligation d'intervenir. Avec un animateur du temps
 - Introduire par un signe de croix
 - Chacun à son tour dit ce qui l'a frappé ou rejoint, sans commentaire et sans intervention des autres. On peut passer son tour.
 - Chacun dit ce qu'il a entendu des autres, qui le rejoint, l'étonne.
 - Tour spontané : on dépose devant le Seigneur ce qu'on veut : on s'adresse au Seigneur. On loue, on demande.
 - Terminer par un signe de croix ou un Notre Père.

2

2. La lectio divina

Il s'agit d'une lecture méditée et priante de la Parole, issue de la tradition juive, et redécouverte avec bonheur depuis quelques décennies.

Elle s'articule en 4 moments : *lectio, meditatio, oratio, contemplatio*.

Proposition de déroulement

- *Entrée en silence* : Avant de lire, il est important de se préparer progressivement à la transition entre l'état d'esprit normal et l'état contemplatif et priant. Quelques moments de respiration profonde, régulière.
- *Épiclese* : invocation à l'Esprit Saint qui nous rend capable d'écouter et de comprendre le texte : voir ci-après un exemple d'épiclese.
- *Lectio* (10 mn)
On entre dans la prière en lisant le passage lentement une fois. Donner un espace de silence pour qu'il puisse résonner à l'intérieur des participants. Puis chacun peut dire un mot, une expression qui l'a rejoint.
- *Meditatio* (10 mn)
Relire le texte, puis refaire silence. Chacun peut dire à haute voix une pensée, une intuition en lien avec sa vie, en veillant à maintenir un temps d'accueil et de silence entre deux personnes.
- *Oratio*
Relire le texte, puis refaire silence. Chacun peut exprimer à haute voix une oraison « pure et brève », Ce n'est pas un exercice intellectuel, mais plutôt le début d'une conversation avec Dieu.

➤ *Contemplatio*

Cette partie s'effectue entièrement en silence. On demeure dans l'écoute, le silence intérieur, la Présence de Dieu, sous l'influence de la saveur de la Parole reçue, dans la lumière qui s'est donnée à nus. Cette étape est pour nous la plus difficile, mais elle est aussi celle qui est la plus transformatrice, car elle est communion directe avec la personne du Christ.

- Pris de notes pour ceux qui le désirent : elles pourront servir de base à un temps de partage.
- Partage sur le vécu : on peut terminer par un collier de perles : tour de table ou chacun partage la parole, ou la phrase avec laquelle il ou elle repart.

Une Epiclèse

O Dieu, Père des lumières,
 La vraie lumière vient de toi :
 C'est le Christ, Lumière du monde que tu as envoyé ici-bas
 Pour illuminer nos vies.
 Envoies maintenant cette Lumière dans nos âmes,
 Afin que nous te connaissions,
 Qu'en te connaissant nous t'aimions ;
 Et que par ton amour
 Nous parvenions à ta Béatitude, à ta joie profonde.

Esprit de sagesse, viens en nous
 Et conduis-nous au partage fraternel de ta Parole, dans la médiation,
 l'oraison et la contemplation.
 Toi qui attestes à notre esprit
 Que nous sommes enfants de Dieu,
 Fais-nous expérimenter les richesses de sa grâce,
 Afin que nous en acquérions le goût
 Et que par là, nous trouvions la vraie joie spirituelle.
 Toi qui sonde les abîmes de la divinité,
 Donne-nous une connaissance plus intime
 Des profondeurs de Dieu,
 Afin que nous nous attachions à Lui de tout notre cœur
 Et que nous devenions un même esprit avec Lui.

Amen

3. La prière contemplative

Jésus a d'abord donné le témoignage de sa propre prière : Notre témoignage de prière est essentiel pour les jeunes : ils doivent sentir que nous sommes des priants et qu'ils peuvent nous poser des questions sur la prière.

L'imagination est à la fois :

- *La folle du logis*
- Une aide à la vie de prière « mise en image ». Face à un Evangile, saint Ignace nous invite à nous représenter la scène : où ? quand ? qui.... Application des sens pour entrer dans la scène :
 - La vue / lieu, personnages, heure....
 - L'ouïe / entendre ce que dit Jésus, ce que disent les personnages, la foule...
 - L'odorat / ex : plats servis lors du mariage à Cana...
 - Le toucher : physique ou intérieur : se laisser toucher par Jésus ou désirer toucher
 - Le goût : physique, ou bien goûter ce qui se passe.
- L'imagination peut être mise au service de la Parole. Mais attention à ne pas se substituer à celui qu'on accompagne, veiller à être facilitateur, s'effacer pour laisser « la créature avec son créateur ». Nous pouvons donner des points (questions, remarques) pour mettre en route.

Cette prière est adaptée à un groupe peu important, de 5 à 15 personnes.

Lieux : si possible une église ou chapelle, mais un autre lieu est possible.

Choix du texte : un récit évangélique court et simple, un support papier (Bible ou feuille)

Procédure (adaptable) : on peut parler d'*esprit* plutôt que de méthode :

1. L'animateur explique le cadre –déroulement- : la bougie, les 3 tours..., la non-interruption, la liberté de parler ou non....
2. Chant d'invocation à l'Esprit Saint
3. Présentation du texte : soit raconté, soit joué, soit lu. Veiller dans ce cas à une traduction adaptée aux jeunes. Puis temps de silence.
4. 1^{er} tour
 - ✓ Décider à l'avance qui sera la 1^{ère} personne qui parlera. L'animateur peut être le premier, mais il est préférable qu'il soit le dernier. La personne qui parle tient une bougie allumée dans les mains et la passe au suivant quand elle a fini de parler. Si le suivant ne souhaite pas parler, il passe la bougie au suivant.
 - ✓ L'animateur peut interroger : « Que voyez-vous ? entendez-vous ? ou réexpliquer ce qu'on demande pour ce 1^{er} tour.
 - ✓ Dire brièvement une chose qu'on voit, entend, goûte... pour entrer réellement dans la scène.
 - ✓ Pas d'interruption possible
 - ✓ Temps de silence
5. 2^{ème} tour
 - ✓ Lecture
 - ✓ Silence
 - ✓ Chacun peut faire un ajout en faisant toujours passer la bougie.
6. 3^{ème} tour : prière adressée au Seigneur

7. Conclusion par le responsable (oraison), inventée ou préparée
8. Chant.

Cette forme de prière peut être proposée lors des réunions de parents, par petits groupes, avec un guide sur chaque table. Belle manière de laisser la Parole de Dieu nous façonner. Dieu se révèle dans l'inattendu.

4. Les puits de la Parole

Pour que cette lecture porte du fruit, il est important de laisser du temps entre chaque étape, de ne pas hésiter à laisser le silence s'installer lors des phases d'expression.

Il faut, bien sûr, écouter chacun jusqu'au bout sans se couper la parole.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise interprétation du texte.

➤ 1^{ère} étape : tous ensemble

Lecture commune l'évangile selon saint Marc 12,1-12: zoom 8. Pour cette première étape, il est important que votre groupe garde le silence et **ne lise pas** le texte : chacun est appelé à « dresser l'oreille » de son intelligence et de son cœur.

➤ 2^{ème} étape : en petits groupes

Après la lecture, installez-vous avec votre groupe à part. Favoriser et attendre les conditions d'une écoute attentive. La séquence va se dérouler en 3 temps. Merci d'expliquer avant chaque étape son déroulement.

- **1^{er} temps** : Désigner un lecteur ou une lectrice qui va lire à nouveau le texte que nous venons d'entendre, suivi d'un temps de silence et de réflexion personnelle. Après ce temps, chacun, à tour de rôle prononce à haute voix le mot ou le morceau de phrase qui le touche ou qui lui semble important. Il explique pourquoi, et ce que cela fait résonner en lui. On peut aussi lui demander à quel personnage du texte il s'est identifié et pourquoi, par rapport à la situation. Une fois que tout le monde s'est exprimé, passer au second temps.
- **2^{ème} temps** : Désigner un nouveau lecteur ou une nouvelle lectrice qui lit à nouveau l'évangile. Là encore, les autres se laissent imprégner de ces paroles, et se concentrent sur ce qu'elles éveillent en eux. Alors, chacun à son tour prend la parole et répond aux questions suivantes : à quoi cela m'appelle ? Qu'est-ce que ça me donne envie de changer **dans ma vie** ?
- **3^{ème} temps** : Nous vous proposons, maintenant de réfléchir à un engagement missionnaire en répondant aux questions suivantes :
 - « Qu'est-ce que je fais, peux faire pour annoncer l'Évangile ? »
 - « A quelle mission, concrète, Dieu m'appelle ? »Il faut que cela soit simple et réalisable facilement.