

ANNÉE DE LA PRIÈRE

PRÉPARATOIRE AU GRAND JUBILÉ DE 2025

Maître, apprends-nous à prier! (LUC 11,1)



Plaquette réalisée par
le Pôle Vie Spirituelle
du diocèse d'Angers
Juin 2024



MAÎTRE, APPRENDS-NOUS À PRIER !



« Maître, apprends-nous à prier comme Jean Baptiste l'a appris à ses disciples » (Luc 11,1) : c'est la question que les apôtres posent à Jésus alors qu'il était en prière. En découvrant ce livret, nous nous réjouissons de ce que ces pages répondent exactement à la question des disciples reprise dans le titre de ce petit livret réalisé par le pôle « vie spirituelle » du diocèse d'Angers en cette année de la prière préparatoire au grand jubilé de 2025.

Nous pourrions dire que nous avons là une petite école de prière à laquelle ont participé des acteurs de notre diocèse qui ont accepté de donner leur témoignage sur la place de la prière dans leur vie de baptisés.

Nous sommes encouragés à méditer ces pages en nous appuyant sur ces cinq moments qui nous conduisent progressivement vers le fruit de la prière qui nous fait entrer en communion avec Dieu et avec les autres. Libre à chacun, bien sûr, de s'arrêter, ensuite, sur l'une ou l'autre de ces étapes, selon les circonstances de sa vie, pour mieux entrer dans le mystère de la prière, pour mieux entrer aussi dans le mystère de sa propre existence.

Ce livret participe, à sa façon, à préparer notre Eglise diocésaine à entrer dans ce grand jubilé qui s'ouvrira le 29 décembre 2024 pour se conclure le 28 décembre 2025. Ce livret nous appelle à nous préparer à devenir des pèlerins de l'Espérance au cœur de notre monde, à prononcer des paroles d'Espérance, à être des signes d'Espérance et aussi des chemins d'Espérance auprès de ceux que nous rencontrons au quotidien de notre vie.

C'est donc avec une vraie reconnaissance que nous recevons ce livret. Puisse-t-il nous transformer et nous donner la force de ne pas rester des simples vagabonds dans le temps pour devenir des pèlerins dans l'histoire de ce monde que Dieu a créé et qu'il nous confie.

+ Emmanuel Delmas

EN GUISE D'OUVERTURE

LA FORCE DE LA PRIÈRE

Un jour, une sœur vient voir mère Teresa et lui demande de raccourcir le temps dévolu à la prière, car le temps manque pour s'occuper des malades.

Mère Teresa lui répond : « Tu as raison, nous n'avons ni le temps ni les forces pour nous occuper de tous les pauvres que le Seigneur nous envoie. Eh bien ! nous allons prier deux fois plus et le Seigneur nous donnera le temps de nous occuper deux fois mieux des malades. »

Quand ils sont rentrés des JMJ à Lisbonne, les jeunes nous ont partagé cette expérience forte d'être restés tous ensemble en silence devant le Saint Sacrement : « Un million de jeunes en prière, c'est émouvant ! »

Comme c'est vrai : la prière peut nous changer ; elle peut aussi soulever le monde !

Le baptême a fait de nous un peuple de prêtres, de prophètes et de rois. Un peuple de prêtres pour porter devant Dieu, en communion les uns avec les autres, les joies et les peines du monde.

Il n'y a pas à dire : la prière est un très beau chemin pour devenir plus chrétiens et plus humains ! Nous pouvons d'ailleurs faire mémoire des hommes et des femmes de prière que nous avons connus et qui nous ont marqués.

UNE PRÉPARATION AU GRAND JUBILÉ 2025

Pour nous préparer au grand jubilé de 2025, le pape nous invite à faire résonner la symphonie de la prière, tout au long de cette année 2024. Une année pour devenir un peu plus des hommes et des femmes de prière.

Guidés par l'Esprit Saint, notre maître intérieur, nous découvrirons que la prière est :

une grâce à demander	page 4
un combat à mener	page 6
un apprentissage continu	page 8
une conversion permanente	page 10
une expérience de communion avec Dieu et avec les autres	page 12

Avec également quelques propositions pour prierpage 14

UN PARCOURS DE FORMATION 2024-2025

« Maître, apprendis-nous à prier »

Objectif : permettre aux baptisés de réfléchir à l'acte de prier : prière de demande, prière communautaire, prière et vie quotidienne.

Parcours en 4 rencontres : 3 mardis au centre St Jean (36 rue Barra) de novembre) mars et 1 samedi recollection le 22 mars.

Renseignements et inscriptions : formationpermanente@diocese49.org

LA PRIÈRE : UNE GRÂCE À DEMANDER



À l'heure même, Jésus exulta de joie sous l'action de l'Esprit Saint, et il dit : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance. Tout m'a été remis par mon Père. Personne ne connaît qui est le Fils, sinon le Père ; et personne ne connaît qui est le Père, sinon le Fils et celui à qui le Fils veut le révéler. » (Luc 10,21-22)

La prière est **une grâce à demander et à accueillir**, un cadeau qui vient de Dieu. Quelle chance de rencontrer Dieu d'égal à égal, de Lui parler comme à un ami qui ne se lasse jamais de notre conversation ! Jésus a expérimenté cette joie de se tenir en présence de son Père (Lc 10, 21). Avec les croyants de la Bible, nous goûtons le bonheur gratuit d'aimer Dieu : Heureux le peuple qui a pour Dieu le Seigneur ! (Ps 32,12)
Chacun, chacune peut noter les moments de prière heureux de sa vie.

La messe, le chapelet, l'écoute de l'Évangile, quelles sont mes prières préférées ?

« Si tu savais le don de Dieu ! » (Jn 4, 10). La merveille de la prière se révèle justement là, au bord des puits où nous venons chercher notre eau : là, le Christ vient à la rencontre de tout être humain ; il est le premier à nous chercher et c'est lui qui demande à boire. Jésus a soif, sa demande vient des profondeurs de Dieu qui nous désire. La prière, que nous le sachions ou non, est la rencontre de la soif de Dieu et de la nôtre. Dieu a soif que nous ayons soif de Lui (cf. S. Augustin, quæst. 64, 4 : PL 40, 56).

(Catéchisme de l'Église catholique n°2560)

DES TÉMOINS NOUS PARLENT DE LEUR PRIÈRE :

Au cœur de ma vie de sœur bénédictine, la prière est simple présence. Une mise en présence qui me fait descendre au plus profond de ce que je suis, de ce que je vis, au cœur même du quotidien, pour rejoindre l'essentiel : la présence du Christ. Vivre cette habitation avec le Christ, est en lien direct avec ma relation aux autres, à la création, à la vie du monde. C'est une vraie joie quand, prise par « les multiples occupations » (même dans un monastère !), un verset d'Évangile, un mot de psaume, jaillit spontanément, comme à l'improviste, dans ma journée... à la cuisine, en allant donner le grain aux poules ou en conduisant une sœur chez le médecin ! De là, découle la paix et l'unification de notre être, y compris à travers les épreuves et les combats de toute vie... une paix qui, je l'espère, peut être contagieuse.

Sr Céline (Monastère Martigné-Briand)

Souvent, pour prier je commence par me taire. Pour pouvoir écouter Dieu, j'ai besoin d'accueillir une parole de sa part dans un psaume ou un autre passage de l'Évangile ou de la liturgie. Et puis, si je commence à parler, c'est souvent pour présenter des gens que j'ai rencontrés, des événements, ou me présenter moi. Ça peut être de l'action de grâce, de la demande d'aide, un merci. J'attends la réponse et je prends le temps. Alors, il faut rester et croire que Dieu ne s'en lasse pas. Sa grâce viendra, même si je ne la vois pas au moment. Et c'est l'Espérance qui me rend capable d'écouter et de recevoir. Et je me suis aperçu que l'Espérance est un don de l'Esprit.

Yves (prêtre)

Dans les beaux jours comme dans les plus nuageux, la grâce de la prière est sans cesse à solliciter. Elle peut dessiner un fil d'or qui s'accroche à l'ancre du Christ Le Vivant. Alors cette demande d'ouvrir mes lèvres pour publier sa louange, honore mon désir d'intimité avec Lui. Cet exercice sans cesse remis sur l'établi est déjà chemin de prière ! Cette aventure quotidienne sous le feu de l'Esprit, parfois avec des mots maladroits, fait garder le cap de l'existence dans notre monde bien chahuté.

Marylène (laïque membre de CVX)

La prière est mon troisième besoin. Après boire et manger, la prière est mon troisième besoin pour me sentir bien. Même si on n'a pas d'ami, Dieu est toujours là pour nous ! J'aime lui dire merci, pardon et s'il te plaît, je peux tout lui dire, tout lui raconter.

Isaure (10 ans)

LA PRIÈRE : UN COMBAT À MENER



Jésus sortit pour se rendre, selon son habitude, au mont des Oliviers, et ses disciples le suivirent. Arrivé en ce lieu, il leur dit : « Priez, pour ne pas entrer en tentation. » Puis il s'écarta à la distance d'un jet de pierre environ. S'étant mis à genoux, il priait en disant : « Père, si tu le veux, éloigne de moi cette coupe ; cependant, que soit faite non pas ma volonté, mais la tienne. » (Luc 22,39-42)

Il y a du bonheur à prier mais à certaines heures, **le priant passe par l'épreuve, le combat**. Jésus agonisant nous l'enseigne à Gethsémani. Sa prière l'engage totalement dans un combat à la vie, à la mort : Père, que soit faite non pas ma volonté mais la tienne ! (Lc 23, 42). Et Jésus se relève plus fort. Il peut rejoindre l'immense foule des hommes et des femmes qui souffrent. Et il va signer sa prière du sang de sa croix. Heureux les persécutés pour la justice, le royaume des cieux est à eux ! (Mt 5,10)

Chacun, chacune peut noter les difficultés qu'il vit dans la prière... et demander au Seigneur de l'aider.

La vie chrétienne est un combat permanent. Il faut de la force et du courage pour résister aux tentations du diable et annoncer l'Évangile. Cette lutte est très belle, car elle nous permet de célébrer chaque fois le Seigneur vainqueur dans notre vie... Quand Jésus nous a enseigné le Notre Père, il a demandé que nous terminions en demandant au Père de nous délivrer du Mal... Jésus nous a enseigné à demander tous les jours cette délivrance pour que son pouvoir ne nous domine pas... Nous avons pour le combat, les armes puissantes que le Seigneur nous donne : la foi qui s'exprime dans la prière, la méditation de la parole de Dieu, la célébration de la Messe, l'adoration eucharistique, la réconciliation sacramentelle, les œuvres de charité, la vie communautaire et l'engagement missionnaire...

(Pape François, Gaudete et exultate, n°158.160.162)

DES TÉMOINS NOUS PARLENT DE LEUR PRIÈRE :

La prière est un moment de rencontre, unique. Il y a un réel bonheur à vivre cette rencontre qui est de l'ordre du cœur à cœur, de l'intime, qui va au-delà des mots, avec aussi cette dimension du « prier ensemble » avec des frères, des sœurs, des personnes

inconnues... Comme ce moment de rencontre s'inscrit dans le réel, il comporte des moments étranges de lutte, de découragement, d'illusion, de doute, de peur. Les pensées se donnent rendez-vous, et les moins bonnes font le plus de bruit. Le péché empêche de voir clair et trouble le cœur. Impossible de s'en sortir par soi-même avec une recette qui marcherait à tous les coups ! Ce sont les paroles et l'attitude de Jésus, son nom même, qui apportent lumière et paix, qui redonnent espérance et renouvellent le désir de poursuivre la route avec Lui, avec les autres. Et je pense à celles et ceux qui souffrent, qui peinent, y associant l'heureux souvenir d'amis, des figures de témoins de la foi, de saints. Je me tourne vers Marie et la contemple, me confiant à son cœur de mère, lui demandant son secours. La prière devient ainsi un lieu de ressourcement, de renouvellement intérieur, d'élargissement du cœur, d'approfondissement de la relation au Père, dans l'attitude de Jésus pour vivre en accord, en communion avec le Père.

Fr. Jean-Marc (Abbaye ND de Bellefontaine)

Comme chrétiens, engagés et envoyés à temps plein dans le monde, chaque jour apporte son lot de combats et de bénédictions. En couple, en famille et dans notre engagement à Fondacio, nous choisissons de mettre la priorité à la bénédiction. Chaque jour, nous faisons l'expérience de choisir de regarder ce qui est bon et beau en premier. C'est souvent exigeant, et parfois presque impossible. Dans ces moments-là, nous nous appuyons sur la parole de Dieu comme une arme face au combat. S'arrêter, prendre le temps d'écouter ce que Dieu veut nous dire et accepter de se laisser conduire par l'Esprit est un vrai challenge que Jeanne, notre fille de 3 ans, nous aide à relever par sa simplicité et son désir simple d'aller à la rencontre de Jésus.

Vianney et Lise (Communauté Fondacio)

«Traduire en patience le désir du Royaume... consentir à toujours commencer»... Ces mots entendus chantés dans une abbaye bénédictine (hymne de la saint Benoît) au début de mon ministère, habitent souvent ma prière. Aux jours des combats contre mes propres insuffisances ou faiblesses, aux jours de l'impatience devant les lenteurs des personnes dans leurs responsabilités, aux jours de découragement devant les appels sans cesse à relancer, il est bon de se rappeler que, si Dieu a voulu avoir besoin de nous, c'est lui le Maître de la Mission. Jamais son Esprit ne nous fera défaut, alors la prière est chemin pour enraciner l'Espérance et l'Espérance ne déçoit pas. Et, comme l'apôtre Paul, il faut sans cesse réentendre le Seigneur me dire «Ma grâce te suffit» (2 Co 12, 9) ; alors la prière m'aide à avoir de l'humour sur mes propres lenteurs ou échecs.

Jean (prêtre)

Je prie au caté tous les lundis. J'aime bien quand on fait le Je vous salue Marie en chanson. A la maison aussi je prie souvent, mais pas tout le temps ; et quand je prie, c'est le soir avant de dormir. Je fais de temps en temps le chapelet - pas tout le chapelet mais une partie. Parfois je demande à mes parents, mes frères et ma sœur, de le faire avec moi. Des fois, ils participent, des fois non. Parfois, je prie aussi dans la journée. Par exemple, je peux dire : Merci Dieu pour cette journée. Parfois, je demande des choses à Dieu. Par exemple, l'autre fois quand je faisais mon équilibre de gym dans la chambre, sans faire exprès, j'ai fait mal à ma petite sœur. J'ai prié pour demander quelle n'ait plus mal. Et ça a marché. Dieu a entendu ma prière !

Norah-Ambre (10 ans)

LA PRIÈRE : UN APPRENTISSAGE CONTINUEL



Il arriva que Jésus, en un certain lieu, était en prière. Quand il eut terminé, un de ses disciples lui demanda : « Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples. » Il leur répondit : « Quand vous priez, dites : Père, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne. Donne-nous le pain dont nous avons besoin pour chaque jour. Pardonne-nous nos péchés, car nous-mêmes, nous pardonnons aussi à tous ceux qui ont des torts envers nous. Et ne nous laisse pas entrer en tentation. » (Luc 11,1-4)

La prière impose **un apprentissage toujours à reprendre**. Un jour quelque part Jésus était en prière, ses disciples lui demandèrent : « Maître, apprends-nous à prier ! » (Lc 11,1). Et Jésus leur enseigne le Notre Père, la « reine des prières » que bien des baptisés d'aujourd'hui ignorent !

Il y a là comme un appel à devenir des apôtres de la prière. On se trouve donc ici à la fois apprentis et enseignants. Heureux ceux qui écoutent la Parole et qui la gardent ! (Lc 11, 28) et qui la transmettent.

Comment avons-nous appris à prier ? Quels sont les moyens qui nous aident à prier ? Radio, livres et revues, Site internet, prière en famille, en communauté chrétienne, en groupe de prière, etc. ?

Le saint Concile exhorte de façon insistante et spéciale tous les fidèles du Christ... à acquérir, par la lecture fréquente des divines Écritures, « la science éminente de Jésus Christ » (Ph 3, 8). « En effet, l'ignorance des Écritures, c'est l'ignorance du Christ ». Que volontiers donc ils abordent le texte sacré lui-même, soit par la sainte liturgie imprégnée des paroles divines, soit par une pieuse lecture, soit par des cours appropriés et par d'autres moyens qui, avec l'approbation et par les soins des pasteurs de l'Église, se répandent partout de nos jours d'une manière digne d'éloges. Qu'ils se rappellent aussi que la prière doit aller de pair avec la lecture de la Sainte Écriture, pour que s'établisse un dialogue entre Dieu et l'homme, car « nous lui parlons quand nous prions, mais nous l'écoutons quand nous lisons les oracles divins. »

(Concile Vatican II, Dei verbum, n°25)

DES TÉMOINS NOUS PARLENT DE LEUR PRIÈRE :

J'ai appris à prier dans ma famille. Mes parents étaient très conscients de la présence de Dieu. Ils ont toujours dit : «Dieu te bénisse, Dieu t'accompagne». La vie religieuse me donne la possibilité de continuer à approfondir ma relation avec Dieu à travers la prière communautaire (la liturgie des heures, le rosaire, la lectio divina), la méditation personnelle de l'évangile et l'accompagnement spirituel dans lequel je redécouvre l'image de Dieu dans la réalité humaine d'aujourd'hui.

Sr Nancy (Pérou, Notre Dame de Charité du Bon Pasteur)

Je suis prêtre depuis bientôt 19 ans mais en prière je reste un débutant. Quand j'étais étudiant j'aimais la prière silencieuse et solitaire. Aujourd'hui, c'est la prière avec la Parole de Dieu et avec les autres qui me porte davantage. J'aime écouter des podcasts de commentaires d'Évangile pour écouter la parole de Dieu à travers les paroles et les gestes du Christ Jésus. Et quand je prie avec les psaumes, quand je célèbre la messe en communauté ou bien quand je marche seul au milieu de la nature, ma prière est plutôt une réponse de louange ou d'intercession.

Matthieu (prêtre)

Le souvenir le plus marquant de mon apprentissage de la prière remonte à mon enfance, lorsque j'ai lu «Jade et les sacrés mystères de la vie». Je me souviens avoir appris, avec elle, à parler à Jésus comme à un ami en toute simplicité, en commençant par lui raconter ma journée, le remercier pour les beaux moments, lui demander pardon pour mes manques d'amour, et en lui confiant la journée du lendemain. Pour moi, la prière n'a pas besoin d'être complexe, avec des mots très soutenus: elle doit être simple, sincère et surtout régulière ! De la même manière que nous prenons le temps de voir ceux que nous aimons pour nous ressourcer et prendre soin d'eux, nous devons prendre le temps d'aller à la rencontre de Dieu à travers la prière quotidienne et les sacrements. Une prière que j'affectionne tout particulièrement est le Rosaire, car je sens que la Vierge Marie m'aide à porter à Jésus toutes les intentions pour lesquelles je prie. Pour ma part, je dis une dizaine chaque jour et j'en vois les fruits au quotidien. On dit souvent «un chrétien seul est un chrétien en danger» : pour moi cela veut dire que même dans la prière personnelle, nous ne sommes pas seuls, nous nous portons dans cette communion des saints.

Clémence (Animatrice en Pastorale Scolaire)

Je pense que l'apprentissage de la prière passe principalement par l'échange avec ses frères et sœurs chrétiens. Cet échange peut passer par une conversation qui met le Seigneur au centre de celle-ci ou par de simples gestes effectués avec amour. Pour moi la prière n'est pas juste une parole que l'on récite inlassablement, mais un échange qui place l'amour du Seigneur au cœur de nos vies. Pour moi, l'apprentissage de la prière ne peut pas se faire sans les autres. Mais certains lieux sont des moyens de mettre en pratique cette prière. Les églises, les pèlerinages, les louanges sont des lieux qui constituent un moyen de prier. La prière nous est enseignée à travers la Bible, qui en relatant simplement les paroles et les gestes de Jésus, nous invite à nous questionner sur sa vie et donc à le prier en acceptant sa présence dans notre cœur.

Lilas (étudiante, nouvelle baptisée)

LA PRIÈRE : UNE CONVERSION PERMANENTE



La pluie et la neige qui descendent des cieux n'y retournent pas sans avoir abreuvé la terre, sans l'avoir fécondée et l'avoir fait germer, donnant la semence au semeur et le pain à celui qui doit manger ; ainsi ma parole, qui sort de ma bouche, ne me reviendra pas sans résultat, sans avoir fait ce qui me plaît, sans avoir accompli sa mission. (Isaïe 55,1-3.10-11)

Le croyant qui s'expose loyalement à la Parole de Dieu, n'en sort jamais indemne, comme Jacob avec sa hanche démise après sa lutte avec l'ange (Gn 32).

Prier engage notre vie sur **le chemin de la conversion**, ce chemin risqué mais sûr qui aboutit dans les bras de notre Père miséricordieux. Heureux l'homme dont la faute est enlevée. (Ps 31,1)

Chacun, chacune peut se rappeler comment la prière a changé quelque chose dans sa vie.

Marie est le symbole de l'ouverture à Dieu et aux autres ; de l'écoute active qui intériorise et assimile. La Parole divine devient la matrice de la vie... Dans la Parole de Dieu, Marie est vraiment chez elle, elle en sort et elle y rentre avec un grand naturel. Elle parle et pense au moyen de la Parole de Dieu ; la Parole de Dieu devient sa parole, et sa parole naît de la Parole de Dieu... Ses pensées sont au diapason des pensées de Dieu ; sa volonté consiste à vouloir avec Dieu. Étant profondément pénétrée par la Parole de Dieu, elle peut devenir la mère de la Parole incarnée... De même, notre action apostolique et pastorale ne pourra jamais être efficace si nous n'apprenons pas de Marie à nous laisser modeler par l'œuvre de Dieu en nous...

(Pape Benoît XVI, Verbum domini, n°27-28)

DES TÉMOINS NOUS PARLENT DE LEUR PRIÈRE :

La prière suscite la conversion. Elle déplace, elle décentre de mes petites volontés. La prière m'a changée : la prière liturgique, l'adoration, l'oraison, le recueillement. Car la prière, c'est Dieu, le Père, le Fils et l'Esprit, dans sa Parole rencontrée, célébrée, proclamée, chantée, murmurée, le jour, la nuit, où l'inconscient travaille avec l'Écriture méditée la veille. Au fur-et-à-mesure des années liturgiques, la prière fortifie la confiance, augmente la foi en la bonté du Père. Ce que je peux entreprendre, résoudre, j'apprends à l'attendre, à placer mon impulsivité plus haut, plus profondément, dans le cœur du Christ. Alors les réponses arrivent au gré de la Providence et la force m'est donnée pour agir.

Sr Claude-Marie (Servante des Pauvres)

Depuis tout jeune je m'adresse à Dieu, et spécialement à Jésus dans ma prière. Je priai surtout pour moi, mes proches et à leurs intentions. C'est à Lourdes, au cœur de la prière du soir, les Complies, qu'un jour j'ai compris que pour être heureux, le Seigneur m'appelait à le suivre pour devenir prêtre. À partir de ce moment, la prière des Heures a été pour moi un lieu privilégié pour me tourner vers Dieu, pour lui présenter le monde, l'Église et toutes leurs intentions. Alors, ce n'est plus pour moi seul et mes proches que je prie désormais. Avec les psaumes qui m'aident à rendre grâce, à louer et à supplier le Seigneur, je prie aussi pour ceux qui ne prient pas ou n'ont plus la force de prier.

Vincent (prêtre)

La prière est un moment de communion avec le seigneur qui est très important pour nous. Ce moment de prière nous permet de nous livrer, de nous poser, de nous rassurer au quotidien. C'est un moment où nous pouvons confier nos joies, nos peines, nos inquiétudes. Depuis la préparation au mariage, nous prions ensemble et cela nous permet d'avoir un moment rien qu'à nous avec le Seigneur. Cela nous rapproche beaucoup.

Nicolas et Aurélie (jeune couple en préparation au mariage)

Quand j'étais plus jeune, je n'aimais pas vraiment prier car je ne ressentais pas la présence de Dieu lors de mes prières. Alors j'ai tout simplement arrêté, pensant qu'en priant ou non, Sa présence resterait invisible. Puis, petit à petit, j'ai commencé à voir la présence de Dieu dans mon quotidien, chez les personnes que j'aime, dans la nature puis partout autour de moi. J'ai donc voulu réessayer de prier, pour pouvoir vraiment me sentir proche de Dieu. La prière est devenue le moment où je peux confier et exprimer avec confiance ce qui me pèse ou ce qui me remplit de joie. C'est un temps où je peux aussi remercier Dieu pour cette vie qu'Il m'a donnée ainsi qu'à tout ce qui m'entoure. Mais avant tout, la prière est désormais un instant où je me remémore ce que Dieu nous souhaite à tous, qui est de répandre l'amour dans ce monde.

Laure (lycéenne, confirmande)

LA PRIÈRE : UNE EXPÉRIENCE DE COMMUNION



Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi. Qu'ils soient un en nous, eux aussi, pour que le monde croie que tu m'as envoyé...

Qu'ils deviennent ainsi parfaitement un, afin que le monde sache que tu m'as envoyé, et que tu les aimes comme tu m'as aimé. (Jean 17, 21-23)

La prière nous relie tout à la fois à Dieu, Père – Fils – Saint Esprit, et à la totalité de l'humanité dans **une expérience de communion** qui traverse l'espace et le temps.

Nous prions avec toute l'Eglise du ciel et de la terre. Mais nous sommes aussi en relation avec la foule des priants de toute religion.

Le baptême a fait de nous des prêtres chargés de porter devant Dieu les joies et les peines du monde. Heureux les hommes dont tu es la force, des chemins s'ouvrent dans leur cœur ! (Ps 83, 6).

Quelles sont mes intentions de prière habituelles ?

Regardons un instant l'être intérieur d'un grand évangéliste comme saint Paul, pour comprendre comment était sa prière. Sa prière était remplie de personnes : « En tout temps dans toutes mes prières pour vous tous [...] car je vous porte dans mon cœur » (Ph 1, 4.7)... Les grands hommes et femmes de Dieu furent de grands intercesseurs...

(Pape François, La joie de l'Évangile, n°281.283)

DES TÉMOINS NOUS PARLENT DE LEUR PRIÈRE :

Dans la prière, je m'ouvre à la Présence de Dieu, Père, Fils et Esprit saint, qui est là et « veut demeurer chez toi aujourd'hui ». Communiant à la prière du Fils tourné vers le Père et sous l'action de l'Esprit Saint, je communie à son désir pour le monde : que le feu de l'amour et de la paix – l'Esprit Saint- l'embrase, que tous soient rassemblés comme des frères. Saisie par la charité du Christ, je ne peux qu'être solidaire de ceux qu'il veut embraser de son amour. Les Psaumes sont un lieu privilégié pour faire mienne la prière du Christ, la prière de l'Eglise et les cris des hommes (joie ou détresse) et les présenter au Père. Consciente d'être membre d'un Corps, je fais mien le « je » et le « nous » des Psaumes, tour à tour voix du Christ, de l'Eglise, de l'homme qui subit l'injustice, de celui qui loue. Ce « je » invite aussi les peuples, les rois, etc... à se tourner vers Dieu et à reconnaître ses bienfaits. Les Psaumes, le Notre Père, les prières eucharistiques, les oraisons liturgiques sont pour moi des écoles de prière continue et, par là,

de communion avec l'humanité entière.

Sr Marguerite-Marie (Abbaye ND des Gardes)

Ma prière quotidienne, c'est d'abord la prière de l'Eglise avec l'Eucharistie que je célèbre chaque jour avec une communauté ou quelquefois seul, et c'est aussi la liturgie des heures, quelquefois partagée pour les Laudes avec des frères et sœurs, et ce sont aussi des temps plus personnels de prière mariale ou de méditation de la Parole. Pour moi prier c'est se relier à la Source, avoir l'esprit et le cœur attachés à Dieu, avoir cet attrait intérieur qui pousse à contempler le Seigneur et à lui parler, et en même temps c'est avoir l'esprit et le cœur enracinés, portant des visages rencontrés au jour le jour, avec leur joie, leur peine, leur espoir, portant des événements heureux ou difficiles. Ma prière devient alors pastorale, comme une veille sur ceux qui me sont confiés.

J'aime bien prier le Notre Père à la fois comme une prière filiale, une prière d'enfant s'abandonnant en toute confiance à son père, et comme une prière fraternelle, ouverte sur l'universel, rappelant que tous les hommes, avec toutes leurs différences, sont appelés à la fraternité. Et prier pour des frères et des sœurs en humanité, ça conduit à les regarder avec le regard de Dieu.

L'expérience de la prière « communion qui traverse le temps », je la vis aussi au jour le jour dans la communion avec des saints d'hier et d'aujourd'hui qui me sont « chers » et dans la mémoire de frères et de sœurs qui nous ont quittés. Et dans cette mémoire, célébrer chaque semaine des funérailles est toujours dans mon ministère un moment important de communion. Au fond, comme aimait le dire mère Térésa « Nous avons autant besoin de prier que de respirer »

Bernard (prêtre)

Dans ma mission de diacre, nous prions quotidiennement avec Pascale, mon épouse, les laudes et les vêpres, parfois seul, parfois en couple. En conclusion de la prière des vêpres, nous confions régulièrement à Dieu les événements et les personnes rencontrés dans notre journée. Sans que celles-ci le sachent, nous les confions à Dieu en lui demandant son aide dans ce que ces différentes personnes ont à vivre. Nous rendons grâce, également, à Dieu dans ce moment précis, pour ce que nous avons été amenés à vivre et partager. Mon état de santé récemment m'a amené à rencontrer la pauvreté de ma prière dans les moments difficiles où parfois la force et l'énergie manquent. Ce qui est formidable, c'est que dans ces moments précis, nous avons ressenti la puissance de la prière des personnes qui priaient pour moi, et pour nous. Cette expérience de communion était pour nous un relais, un soutien, un élan important dans notre foi.

Dominique (diacre) et Pascale son épouse

La prière est un lien qui nous unit à Dieu. Dieu est Père, à notre écoute, bienveillant, présent. Dieu est Fils, un chemin, un guide. Dieu est Esprit, une force qui nous accompagne. Prier c'est : allumer une bougie pour ressentir sa présence, lire la bible pour s'imprégner de sa parole, lui parler de notre journée, s'émerveiller de sa création, confier nos proches, nos amis et nos nouvelles rencontres. La prière nous rapprochant du Seigneur peut prendre de multiples formes. En priant, on remercie et on rend grâce, on se libère de ce qui nous pèse et on demande pardon, on se confie et on s'abandonne à son Amour.

COMMENT PRIER ? QUELQUES PROPOSITIONS

Toi, quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra. (Matthieu 6,6)

SE PRÉPARER

La prière est un rendez-vous. Quand tu invites un ami, tu lui réserves du temps et tu prépares sa venue. Ainsi en est-il pour la prière ! Il faut préparer ton temps de prière :

- **Choisis un moment** : Dans ta journée ou dans ta semaine, fixe une heure de rendez-vous avec Dieu. Cela peut être le matin au lever ou le soir avant de te coucher, ou avant de manger, ou le week-end. Si possible, fixe un temps régulier, toujours le même.
- **Choisis une durée** : 5 minutes, 10 minutes, une demi-heure... Le principal est que tu t'en tiennes au temps que tu t'es fixé. Cette durée peut évoluer : Tu peux commencer par 5 mn, et au bout d'un mois passer à 10 mn, puis 15...
- **Choisis un lieu** : Dans une église, dans ta chambre, dans un coin tranquille de la maison, dans la nature... Tu peux aménager un lieu de prière : une croix, une bougie, un bâton d'encens, une icône de Marie ou du Christ, une nappe, des fleurs, la bible ouverte, une photo...
- **Prépare à l'avance la prière** : Si tu pries avec un texte de la bible, choisis-le à l'avance. Choisis également une attitude de prière qui soit à la fois confortable et priante. Par exemple, assis par terre les jambes croisées ou à genoux.
- **Pour commencer** : Prends au moins une minute de silence en fermant les yeux ou en regardant ton coin prière. Puis trace sur toi le signe la croix pour te mettre en présence de Dieu. Tu peux ensuite t'adresser à Dieu en disant par exemple : « Me voici devant toi Seigneur. Viens préparer mon cœur pour te parler et t'écouter... » Puis continue ta prière avec la forme que tu as choisie (cf. ci-dessous)...

PRIER À PARTIR DE MA VIE

Cette prière se fait plutôt en fin de journée ou en fin de semaine. Après être entré en prière (cf. «se préparer»), tu prends quelques minutes pour te rappeler ta journée : Les moments qui t'ont marqué, ce qui t'a rendu heureux, ce qui a été difficile, les visages des personnes rencontrées, les paroles qui t'ont marqué, les événements du monde... Ensuite, tu t'adresses à Dieu en lui disant :

- **« MERCI ! »** : Pour une joie, une rencontre, une réconciliation, une aide reçue, pour la beauté de la Création... Je prends conscience de la présence de Dieu à mes côtés, telle une journée d'alliance où Dieu ne cesse de m'accompagner, uni à ma vie.
 - **« PARDON ! »** : Pour une personne que je n'ai pas aimée, pour un refus d'aider ou d'accueillir, pour m'être renfermé, pour avoir eu honte d'être chrétien, pour avoir oublié de prier, pour ne pas m'accepter tel que je suis... Pardon Seigneur, car quand je blesse quelqu'un, c'est toi que je blesse !
 - **« S'IL TE PLAÎT ! »** : Seigneur, je te confie tel ou telle ami(e), membre de ma famille, voisin, ami, collègue, qui a besoin de ton aide. Je te confie tel pays dans le monde... Je te confie ce qui se passe dans ma vie en ce moment... Je sais que tu m'écoutes et que tu veux le bonheur pour chacun ! J'ai confiance en toi : je sais que ma demande, tu la convertiras en agissant pour le meilleur.
- Je finis la prière par un **« Notre Père »** et par le signe de la croix. **« Amen ! »**

PRIER AVEC LA BIBLE



Dieu nous parle au moyen des textes de la Bible.

Avant de commencer la prière, choisis un texte de la bible : un psaume ou un passage d'évangile ou une des lectures de la messe du jour (cf. le site AELF). Ne prends pas un texte trop long ou au contraire trop court ! Mieux vaut commencer avec un passage d'évangile qui met en scène des personnages. Après être entré en prière (cf. «se préparer»), lis le texte, pourquoi pas à haute voix. Puis relis-le lentement, doucement...

- **Ferme les yeux** : Lentement, laisse le texte revenir en ta mémoire. Imagine la scène. Regarde les personnages, les attitudes, les gestes, écoute les paroles... Arrête-toi sur tel point : une parole, un regard, une attitude... et contemple.

• **Ouvre les yeux** : Relis le passage qui correspond au point qui t'a arrêté. Laisse-le retentir en toi. Demande-toi pourquoi cela t'interpelle ? Pourquoi es-tu touché par ce passage ? En quoi cela rejoint ta vie ? Quels appels Dieu t'adresse-t-il personnellement à travers ce texte ? En quoi cette Parole de Dieu t'est-elle directement adressée ? Prends le temps de méditer, de faire ces va-et-vient entre le texte et ta vie.

• **Adresse-toi à Dieu** : Dis-lui ce que tu as sur le cœur, ce que ce texte a provoqué en toi. Ce peut être une prière d'adoration, une prière de demande, une prière de remerciement... Finis ta prière par un « Notre Père » et par le signe de la croix.

Quelques prières de la bible :

Dans les psaumes :

Dieu, viens à mon aide !

Que ton amour soit sur nous

comme notre espoir est en toi !

En toi Seigneur mon espérance !

Dans l'Évangile :

Seigneur, apprends-nous à prier !

Je crois, viens en aide à mon manque de foi !

Si tu le veux, tu peux me purifier !

Seigneur, que je voie !

Seigneur, augmente en nous nous la foi !

Jésus, souviens-toi de moi dans ton royaume !

PRIER AVEC LE CHAPELET

C'est une prière très simple, répétitive, priée dans le monde entier. Elle permet, en récitant des « je vous salue Marie », de méditer sur des moments de la vie de Jésus. C'est une prière adressée à Marie pour lui demander de nous aider à aimer son Fils Jésus.

Mode d'emploi : Un grain = une prière.

Commence par la croix : fais le signe de la croix et dis le « je crois en Dieu ».

Puis avec le premier grain, dis le Notre Père, et avec les grains suivants,

3 « Je vous salue Marie » et un « gloire au Père ». Avant chaque dizaine,

prendre le temps de lire un moment de la vie de Jésus.

Chaque dizaine peut être l'occasion de prier pour une intention particulière.

Le chapelet est fini quand tu es passé sur tous les grains.

Tu peux alors terminer par le signe de croix.

Tu peux réciter tout le chapelet d'un coup (cela prend ½ heure),

ou répartir les dizaines dans la journée ou la semaine (une par jour).

Il est également possible de méditer les « mystères » du Rosaire :

Mystères joyeux, Dououreux, Lumineux, Glorieux, qui évoquent

le Salut apporté par Jésus en notre humanité.



L'EUCARISTIE ET L'ADORATION

L'eucharistie est la grande prière de l'Église : « L'Eucharistie est la source et le sommet de toute la vie chrétienne » (Concile Vatican II - Constitution sur l'Église n° 11). Par l'Eucharistie, nous est donnée la Vie de Dieu, le Pain de la route. L'Eucharistie structure la vie chrétienne. Elle est la respiration dans la vie spirituelle. C'est une actualisation de la Pâque et non pas sa répétition ou son simple souvenir. L'Eucharistie, ou la messe, est un rappel de la dernière Cène, de la mort et de la résurrection de Jésus-Christ, et sa présence vivante et continuelle au cœur de nos vies. Elle est communion à Dieu nous incorporant au corps du Christ et elle est communion les uns avec les autres faisant de nous tous un seul Corps en Christ. Recevoir le Pain de Dieu nous invite également à partager notre pain avec nos frères en humanité. Saint Jean-Paul II disait aux jeunes des JMJ : « Que jamais le pain eucharistique ne manque à la table de vos vies !

Si la messe est la prière par excellence de la vie chrétienne, l'adoration eucharistique est une prière particulière : elle se fait devant Jésus lui-même, en face-à-face. A la messe, lorsque le prêtre présente l'hostie en disant : « Le Corps du Christ », il ne l'a pas inventé, c'est Jésus lui-même qui le dit : « Prenez et manger, ceci est mon corps livré pour vous. » La prière d'adoration nous permet de bien réaliser que l'hostie ne symbolise pas Jésus, mais qu'elle est réellement Jésus ! Prier devant le Saint Sacrement devient alors une prière extraordinaire : un face-à-face avec Dieu !

- **Un face-à-face** : regarde ce qui est devant toi ! Tu as une journée bien remplie, avec beaucoup de bruit, de paroles, etc. Entre dans le silence et regarde. Tu es là, debout, à genoux ou assis devant le tabernacle ou devant l'ostensoir, cet objet qui met en valeur l'hostie consacrée, tel un soleil, comme si ses rayons voulaient t'atteindre, rayonner tout autour de toi...
- **Un corps à corps** ! L'hostie consacrée est le Corps du Christ. Ton corps, fait de chair, est devant son corps, pain de vie consacré. Rappelle-toi ce qui s'est passé au cours du dernier repas de Jésus. Avant d'être crucifié et de donner sa vie pour toi, il a donné ce « pain du ciel » : « Je suis le pain vivant descendu du ciel », « Ceci est mon corps livré pour vous » ! Prends conscience que tu n'es pas devant quelque chose, mais devant quelqu'un !
- **Un cœur à cœur** : tout lui dire ! Devant Jésus qui te donne sa vie, qui veut tout te donner, tu peux tout lui confier, tout ce qui est au plus profond de toi ! Fais-le sincèrement. Tu sentiras alors un grand apaisement, une paix et une joie profonde, parce que tu auras vécu un vrai cœur à cœur avec Jésus !

QUELQUES PRIÈRES COURANTES

Notre Père : qui es aux cieux, que ton Nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre nous du mal. Amen

Je vous salue Marie : pleine de grâces ; le Seigneur est avec vous. Vous êtes bénie entre toutes les femmes et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni. Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, Créateur du ciel et de la terre. Et en Jésus Christ, son Fils unique, notre Seigneur ; qui a été conçu du Saint Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers ; le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et les morts. Je crois en l'Esprit Saint, à la sainte Église catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle. Amen.

Prière de Saint-Ignace de Loyola : Seigneur Jésus, apprenez-nous à être généreux, à vous aimer comme vous le méritez, à donner sans compter, à combattre sans souci des blessures, à travailler sans chercher le repos, à nous dépenser sans attendre d'autre récompense que celle de savoir que nous faisons votre Sainte Volonté. Amen.

Prière de Saint François d'Assise : Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix. Là où est la haine, que je mette l'amour. Là où est l'offense, que je mette le pardon. Là où est la discorde, que je mette l'union. Là où est l'erreur, que je mette la vérité. Là où est le doute, que je mette la foi. Là où est le désespoir, que je mette l'espérance. Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière. Là où est la tristesse, que je mette la joie. O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer. Car c'est en se donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve, c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie.

MA PRIÈRE PERSONNELLE ET POUR TOI, QUELLE EST TA PRIÈRE PRÉFÉRÉE ?