

Apprendre à prier

1 - Des pré-requis :

A - une réflexion : ce qui fait la catéchèse, c'est la relation. Le thème (aujourd'hui « la prière ») doit aider à être relation avec les enfants ou les adultes non être un obstacle par la « matière » à faire passer. D'où la multiplicité des propositions et des choix pour aborder ce thème.

B - Connaître (un peu) d'où l'on part :

Il s'agit d'écouter les problèmes de prière des enfants ou des adultes; d'oser parler de la prière ; de se sentir responsable de la prière des autres. Si l'on veut apprendre à prier, il faut d'abord favoriser un partage autour de la prière. Des questions sont bien venues :

Prier ou ne pas prier ? Intérêt ou pas et pourquoi ?

Parmi les raisons de prier, laquelle te plaît ?

C'est quoi prier ?

Quelles expériences heureuses ? Quelles découvertes ?

Que sais-tu de la prière ?

Quelles difficultés rencontrées ?

S'il y a des enfants ou des adultes qui ne prient pas, il faut qu'ils puissent dire ce qu'ils croient en savoir... il y a tant de clichés erronés qui empoisonnent la vie et stérilisent d'avance tout progrès !

C - Souligner l'importance du SIGNE DE CROIX. Signe liturgique par excellence qui ouvre au mystère. Faire prendre conscience que chacun peut « s'en revêtir », qu'on ne le fait pas n'importe comment (l'offrande d'une célébration ne montre--t-elle pas une manière épouvantable de vivre le signe de croix ?) Prendre la décision de le vivre à chaque moment de prière. Il peut être l'occasion d'un « esprit de prière » très grand : - le matin : faire le signe de croix et dire : « Seigneur, je t'offre ma journée »
- le soir : faire le signe de croix et dire : « Seigneur, je t'offre ma nuit ».

D - Découvrir ? Approfondir ? Apprendre ? Partager sur les grandes attitudes de prière :

La première : **REGARDER**
 ECOUTER
 REPOUDRE

Se dire que je peux regarder une photo, une icône ; mais aussi une attitude de Jésus que j'ai lue dans l'évangile (avec les yeux de mon imagination, je peux « voir » Jésus par exemple en train de parler à ses amis sur la montagne ; « voir » les regards ; pressentir les sentiments ...Ecouter (avec son cœur et ses oreilles) ... et répondre avec ses mots, ou par son attitude ...

La deuxième : **MERCI**
 S'IL TE PLAÎT
 PARDON
 JE T'AIME

Se dire que la « vraie » prière est d'abord une action de grâce (le Notre Père l'affirme)

La prière de demande est secondaire

Les « je t'aime » malheureusement plus rares.

La troisième : des attitudes :

CROIRE : c'est dire « je crois » ; faire un « acte de foi » ; Dieu est vivant pour moi.

ADORER : « j'admire » ; réaction fondamentale suscitée par le fait que Dieu est Dieu.

CRAINdre : ce n'est pas la peur mais un respect immense de Dieu et de sa petitesse. Fascination !

AIMER : répondre à Dieu, Père et à son excessive tendresse.

DEMANDER : devant la générosité de Dieu, je demande avec confiance tout ce dont j'ai besoin.

LOUER : attitude très belle ; je reconnais que Dieu est bon , beau , grand ; que sa création est belle.

S'OFFRIR : pour se mettre à son service ; OFFRIR ...

DESIRER : « j'ai soif » ...

2 - L'ORAISON :

Trop peu savent que la vie chrétienne, que le baptême sont l'appel à devenir de plus en plus filles et fils de Dieu, que la vie est une aventure extraordinaire avec Dieu qui n'attend qu'une chose : se faire connaître et aimer. Les grands **saints** nous montrent à quel point cela est vrai. Ils passaient beaucoup de temps dans la prière personnelle qui s'appelle « oraison » et qui permet cette aventure.

Combien, au soir de la vie, se rendent compte qu'ils n'ont jamais « rencontré », « touché », « contemplé » Jésus faute d'avoir fait oraison en étant « le nez dans le guidon » !

Combien d'enfants trouvent la religion pénible et arrêtent tout après le caté. parce qu'on ne leur a jamais parlé de la passionnante aventure spirituelle qu'est l'oraison et n'en n'ont aucune expérience.

Combien ne croient pas qu'ils sont appelés, dès cette terre, à contempler le Fils, à l'écouter leur dire l'amour du Père dans une contemplation de plus en plus concrète des mystères de Dieu.

Combien ne savent pas que chaque baptisé est appelé à ce que les mystiques appellent : « le mariage spirituel », une grâce particulière qui fait d'une femme et d'un homme un saint !

Il serait bon de trouver « sa définition » de cette prière. Une recherche serait bienvenue pour montrer que faire oraison demande une méthode mais qu'une méthode de prière n'a d'intérêt que si elle permet de conduire une personne à l'intimité avec Dieu en la laissant de plus en plus libre et non enfermée dans cette méthode.

*Les grands familles spirituelles ont leur sensibilité et leur méthode propre : les Dominicains, les Jésuites, les Carmes (etc) **Par ex** : l'oraison est « un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé » Ste Thérèse d'Avila : *VIE*, VIII, p.82*

Trouver sa sensibilité spirituelle favorise la rapidité des progrès spirituels ...

3 - Le corps et la prière :

A - Le corps a une telle importance dans la prière (mon corps c'est moi et il exprime mon cœur et ma liberté) qu'on ne peut être fidèle à l'oraison sans repère : un coin prière ou un « rompre » pour la prière est nécessaire.

B - Il y a des attitudes fondamentales :

(Pressentir que ne pas toutes les vivre aux moments opportuns limite la progression spirituelle)

+ Prier avec les 5 sens :

"à l'instant il recouvra *la vue* et il suivait Jésus" Luc 18,43

"si je puis *toucher* ses vêtements" Mt 9,21 - "on lui prie de poser la main, il *toucha* la langue" Mc 7,31

"la maison fut remplie de *l'odeur* du parfum" Jn 12,3 - "nous sommes pour Dieu la bonne *odeur* du Christ" 2Cor2

"prenez et *mangez*, ceci est mon corps" Mt26,26 - comment peut-il nous donner sa chair à *manger* ?" Jn6

"*écoute*, Israël les lois que je vous enseigne" Dt 4,1 - "parle, ton serviteur *écoute*" Is 3,9 - "celui-ci est mon Fils Bien-Aimé. *Ecoutez-le*"

Les sens sont moyens de connaissance. Dans l'**Ancien Testament** c'est *l'éducation à l'écoute* qui est importante : "écoute Israël, le Seigneur est notre Dieu". Dans le **Nouveau Testament**, Jésus se laisse *voir* et *toucher* : "ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu, ce que nos mains ont touché" 1Jn1,4. Notre sensorialité est atteinte par la civilisation de l'image. La masse des images nous rend insensible.

D'où l'importance de retrouver la beauté de chaque sens. *Le silence et le simple sont une nécessité absolue.*

+ Prier avec son corps :

a - Prier avec son corps demande de la rigueur :

Décider, AVANT, du temps de ma prière. Si elle ne « marche » pas, je tiens bon. Si elle « marche » j'arrête au temps fixé ! Pour éviter l'affectivité ...

b - Avoir un **cadre** :

Un début pour la prière : « rompre » le cours de sa vie quotidienne par un geste : signe de croix ? Temps de silence ? Petite lecture ?



Adopter une attitude et demander à Dieu (Saint-Esprit) de « savoir » prier.

« Corps » de la prière : c'est selon chacun !

Une attention de foi : « je crois ! »

Une adhésion d'amour : « je t'aime ! »

Un élan d'espérance : « j'espère ! »



Ou (et) à partir d'un récit, une contemplation avec ses sens de Jésus

Prendre l'attitude que l'Esprit-Saint inspire



Fin de la prière : achever par un geste.

Remarque essentielle : ne jamais juger sa prière (le jugement est affectivité) en disant : « J'ai bien ou mal prié ... » Sa valeur est connue de Dieu seul qui pourrait me dire : « qui t'a dit que ta prière était mauvaise ? Se souvenir du « qui t'a dit que tu étais nu ? »



Citations :



« Parmi les tâches fondamentales de la catéchèse, il y a : « enseigner à prier ». « Apprendre à prier avec Jésus c'est prier avec les mêmes sentiments qu'il exprimait lorsqu'il s'adressait au Père : d'adoration, de louange, d'action de grâce, de confiance filiale, de supplication, d'admiration pour sa gloire... Lorsque la catéchèse est donnée dans un climat de prière, l'apprentissage de toute la vie chrétienne atteint toute sa profondeur ».

Directoire général pour la catéchèse, n°85, p.89, Le Centurion 1997.

« Mon corps n'est pas seulement un morceau de moi-même. Encore moins un peu de matière sur laquelle mon esprit s'efforcerait de maintenir sa domination le plus longtemps possible. Il n'est pas seulement un instrument, un moyen. Mon corps, c'est moi en tant que je m'exprime, que je m'extériorise »

J-N BEZANCON, Dieu sauve, p.84.



c - place du **CHANT** :



IMPORTANTANCE DU CHOIX DU CHANT et DE CHANTER :

Toute prière (seul ou en groupe) doit s'enrichir d'un ou de plusieurs refrains ou couplets choisis pour leur sens et pour leur rythme. Les mots et le rythme expriment ce qu'il y a de plus profond dans le cœur de chacun.

4 - Des aides et des remarques pour mieux prier :

A - SEUL :

- Importance de *l'attitude intérieure* (prière du cœur) et de *l'attitude physique* (se mouiller) de l'animateur d'un groupe d'enfants ou d'adultes (si je suis en prière, les enfants ou les adultes peuvent imiter).
- Etre vigilant : « *qui est-ce que je prie ?* » Eviter d'employer le vague mot : « Dieu » ...
- Prier *chaque personne* de la Trinité. Père ... Jésus ... Esprit-Saint ... Esprit de Dieu ... Fils de Dieu ... (importance du *signe de croix* et du *nom de Jésus* : « Dieu sauve » ...)
- Prier *dans un cadre*. Icônes, images, bougies, fleurs permettent le « voir » et le « rompre ». Voir permet au cœur de prier. Le beau attire le beau. Le beau est tout proche de la contemplation.



- « Utiliser » la personne (l'humanité) de Jésus : icône, image, dessin, diapos ... Forts de cette foi : « qui me voit, voit le Père ».
- *Apprendre à attendre* : le Saint-Esprit ... la grâce du Père ... laisser un beau silence s'installer ... laisser la Parole résonner dans mon cœur ... je peux avoir une motion ou une inspiration pour dire un merci, un pardon ...

B - En groupe : remarques en vrac :

Avoir la volonté, dans la foi, *d'être attentif* à ce qui se vit dans le groupe avec ces convictions : l'Esprit-Saint est à l'œuvre, il nous précède (foi !) L'Esprit-Saint suggère et rappelle (la Parole de Jésus) ; d'où l'importance de laisser place à *une certaine improvisation* : un geste non prévu peut surgir et amener une démarche de foi.

Ne pas laisser « *prier faussement* ». Dieu est bon ; Dieu est Père ; Il n'est pas « superman ». *Corriger les prières* s'il le faut ; « je prie mon petit chien qui est au ciel » peut devenir : « je prie Jésus qui a aimé mon petit chien » ... et permettre le dialogue après la prière ...

Prier *chaque personne* de la Trinité.

Père ... Jésus ... Esprit-Saint ... Esprit de Dieu ... Fils de Dieu ... Pour être à l'aise, prier soi-même !

Inviter à des gestes, des attitudes de prière pour ne pas prier dans la tête ou dans les nuages ; s'il y a une prière de demande de pardon, pourquoi ne pas la préciser par un geste de paix, de réconciliation !

Croire à *l'efficacité de la prière* ... à la mienne ...

Est-ce que j'ai déjà vérifié cette efficacité ?

Cette attitude permet à celles et ceux avec qui je prie *d'apprendre à rendre grâce* : « merci Jésus, la semaine dernière je t'ai demandé de m'aider; tu m'as donné ..., merci ... »

Croire que Dieu peut combler beaucoup de désirs de bonheur. Beaucoup de personnes (et des enfants !) vivent des situations familiales et sociales très difficiles. S'aider les uns les autres à faire des actes de foi permet que le « lieu » équipe de caté, rencontre d'adultes, soit un lieu où l'on peut exprimer ses difficultés et poser sur elles *un regard d'espérance* par la prière.

Faire préciser la prière. Ne pas se contenter par exemple d'un vague : « pardon, Seigneur, pour mes péchés ». *Aider à dire* : « pardon, Seigneur, parce que ... là ... j'ai péché en ... » Cette précision, si elle est acceptée, permet une initiation à un aveu non moralisant pour le sacrement de la réconciliation : c'est l'acte que Dieu condamne, pas le pécheur. Agir ainsi pour les « mercis », les « s'il te plaît » ...

Prier *dans un cadre*. Icônes, images, bougies, fleurs permettent le « voir » et le « rompre » par rapport à ses activités. Voir, permet au cœur de prier. Le beau attire le beau. Le beau est tout proche de la contemplation. Rien n'empêche, quand on a des problèmes de local pour prier, d'avoir prévu sa Bible, son icône et la bougie ...

Ne pas *imaginer la compréhension de l'enfant ou de l'adulte*. Quand une pédagogie a été mise en œuvre ; quand la prière est animée (par un animateur ou une équipe) ; quand des gestes ponctuent le déroulement ; qu'une parole est simplement explicitée, **croire que la prière est aussi « l'affaire » de Dieu, le pédagogue**. En ce sens, *ne pas juger* sa prière, la prière de l'équipe ; « j'ai (nous avons) bien ou mal prié » appartient à Dieu ...

Donner le désir de « voir » Dieu, de la « rencontre », de sa « recherche ». S'aider du témoignage des saints :

Par ex. : Ste Thérèse d'Avila et son « je veux voir Dieu ». Permettre la montée de témoignages d'enfants et d'adultes ? ! : par ex. « j'ai fait cela ... pour les autres ... grâce à l'appel du Seigneur en moi ».

Gérer le silence . Avant de le proposer, inviter à lui donner un sens. Par exemple : « nous allons écouter le Seigneur ; ou, parle, ton serviteur écoute ; ou, tu es là, Jésus, au milieu de nous, nous t'écoutons » et surtout **prévenir du temps qu'il va durer**. Pas de RAB ! (si on regrette qu'il n'y en n'a pas eu assez, c'est un appel à en proposer un plus long la prochaine fois).

« *Utiliser* » *Marie*. Découvrir l'objet « chapelet » ; découvrir le « je vous salue, Marie » non imposer de l'apprendre ... Si les enfants apprécient Marie, ils l'apprendront d'eux-mêmes. Découverte du chapelet à partir d'une simple dizaine de « je vous salue, Marie » ; possibilité d'inventer, d'ajouter une **clausule** : « et Jésus ... (qui ... qui est ...) ». On peut faire un « tour de l'équipe » pour que chacun s'exprime sur Jésus. Découverte pas à pas des mystères du rosaire (et non en une fois ! !). Chaque mystère pouvant devenir « l'épine dorsale » de la prière du jour.

Une citation :

« **Quand on prie Marie, c'est pour lui dire : ' priez pour nous !' Elle est tout entière tournée vers Jésus, référée à lui, consacrée à le faire vivre et à nous le donner. C'est pourquoi le rôle principal de la dévotion mariale est surtout de manifester l'authenticité humaine de Jésus, ce que la théologie appellerait le réalisme de son 'incarnation' ».**

J-N BEZANCON, *Jésus le Christ*, p.48, DDB .

Prier autour de la croix. Grande, petite, faite par ... à offrir ...

Elle est l'occasion de beaucoup de gestes spontanés des enfants : genuflexion, inclination, salut, embrassement. Chaque « tableau » (attitudes) de Jésus à la passion est une source de prière authentique pour chacun.

Apprendre à témoigner. Quand quelqu'un dit : « je crois », l'aider à aller jusqu'au bout de ce qu'il a envie de dire aux autres, au Seigneur.

Apprendre à attendre : le Saint-Esprit ... la grâce du Père ... qu'un beau silence s'installe ... que la Parole résonne dans nos cœurs ... que nous soyons inspirés pour dire un merci, un pardon ...

Ne pas avoir peur de l'équipe d'enfants, ou d'un grand groupe d'adultes !

Les catéchistes peuvent s'aider à vaincre cette sorte de timidité en se répartissant les tâches de l'animation d'un grand groupe. De même pour animer un groupe qui prie.

5 - Formules ou créativité ?

Une formule est une prière où les mots ont été choisis avec soin. Elle se « récite » facilement. Par ex. le Notre Père que Jésus nous a laissé, le Je vous salue Marie ...

La créativité ou improvisation de la prière est aussi infinie que nous sommes différents.

Ce que j'en pense :

La formule seule fait des adultes priant qui ont du mal avec le silence et avec les gestes. Elle fait des adultes qui disent : « il ne connaît même pas son Je vous salue Marie » alors que peut-être l'enfant « contemple » la beauté de Marie en la priant avec son corps ou ses propres mots. A l'expérience, des enfants qui ont appris la créativité, ne savent peut-être pas toutes les formules par cœur, mais arrivent à prier plus facilement.

Un adulte qui découvre la vie d'oraison, qui ensuite prie en faisant oraison, manie formules, silence, arrive par grâce à la contemplation. En période de sécheresses, la formule est un bon secours, mais n'est qu'une étape.

Le rosaire demande une grande vigilance pour ne pas s'habituer à mâcher les mots et prier à toute allure.

PREMIÈRE PHASE

Dieu intervient par le *Secours général*.

| | ACTION DE DIEU | ACTIVITÉ DE L'ÂME | LE CHRIST |
|--|--|---|---|
| <i>I^{res} Demeures.</i> Vie spirituelle presque éteinte. | Aucune manifestation. | Évite le péché mortel. | Etudier le Christ Jésus dans l'Évangile et s'attacher à son Humanité. |
| <i>II^{es} Demeures.</i> Effort vigoureux et douloureux d'ascension | Consolations sensibles et sécheresses. | S'applique à l'oraison, au recueillement, à la correction des défauts, à l'organisation de la vie spirituelle par un règlement, et le détachement. L'effort vigoureux et persévérant est soutenu par les lectures, la direction et les amitiés. | |
| <i>III^{es} Demeures.</i> Triomphe de l'activité raisonnable. | Facilités de recueillement. | En une vie de piété bien organisée, elle évite avec soin le péché et pratique les oraisons de simplicité. | |

DEUXIÈME PHASE

Dieu intervient par le *Secours particulier*.

| | | | |
|--|--|---|---|
| <i>Introduction.</i> | Dieu intervient progressivement dans l'âme par les dons du St-Esprit. Il l'envahit jusqu'à la transformation d'amour. | L'âme se met au pas de Dieu, se livre à Lui dans l'humilité, la patience ; elle favorise le développement de son action par une ascèse énergique. | Sagesse d'amour agissante. |
| <i>IV^{es} Demeures.</i> Nuit du sens. Quiétude. | Présence intérieure de Dieu manifestée par une lumière aveuglante (Nuit), par une emprise savoureuse (recueillement passif, quiétude). | Respecter l'action de Dieu dans l'oraison ; la compléter : paix, silence, activité modérée. En dehors de l'oraison, ascèse énergique pour détruire les vices capitaux spirituels. | Lumière du Verbe éblouissante. Sagesse savoureuse. |
| <i>V^{es} Demeures.</i> Union de volonté. | Emprise habituelle de la volonté, parfois après grâce d'union mystique. | Fidélité dans la foi et l'obéissance. | La Sagesse prend possession de la volonté pour la réalisation de son dessein éternel : l'Église |
| <i>VI^{es} Demeures.</i> Nuit de l'esprit: Formation du saint et de l'apôtre. | Dieu purifie et enrichit par ses touches dans l'esprit et dans les facultés opératives. | Abandon et patience silencieuse. Pauvreté, espérance et enfance spirituelle. | Union au Christ Sauveur et à Marie toute Mère. |
| <i>VII^{es} Demeures</i> Union transformante. | Envahissement divin complet, utilisation pour l'Église. | Chasteté et charité parfaites. Au service de l'Église. | Union au Christ total. |