

L'Esprit Saint nous est donné pour prier : Exercices pratiques

« Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange. »

Ps 50,17

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, au nom de notre Seigneur Jésus Christ, rendez grâce à Dieu le Père.

Lettre de saint Paul aux Ephésiens 5, 19

1^{ère} étape

Demander au Seigneur, avec ses propres mots, la grâce de l'ouverture du cœur à l'action du Saint-Esprit.

2^e étape

Lire le psaume 62 en silence

Puis lire à haute voix un verset qui m'a touché.

Psaume 62

2 Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : *
mon âme a soif de toi ;
après toi languit ma chair,
terre aride, altérée, sans eau.

3 Je t'ai contemplé au sanctuaire,
j'ai vu ta force et ta gloire.

4 Ton amour vaut mieux que la vie :
tu seras la louange de mes lèvres !

5 Toute ma vie je vais te bénir,
lever les mains en invoquant ton nom.

6 Comme par un festin je serai rassasié ;
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.

7 Dans la nuit, je me souviens de toi
et je reste des heures à te parler.

8 Oui, tu es venu à mon secours :
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.

9 Mon âme s'attache à toi,
ta main droite me soutient.

2^e étape

En silence, je pense à quelque chose de cette semaine pour lequel je veux remercier Dieu.

A haute voix, je peux dire : « Merci Seigneur, pour ... »

3e étape

En silence, je me dis qui est Jésus pour moi.

A haute voix, je peux dire : « Je te loue Seigneur Jésus, parce que pour moi, tu es....

Extraits du Youcat, catéchisme de l'Église Catholique pour les jeunes (pages 268-269)

Qu'est-ce que les chrétiens expriment par leurs attitudes quand ils prient ?

Par le langage de leur corps, les chrétiens mettent leur vie devant Dieu : ils se prosternent devant Dieu. Ils joignent les mains en priant ou ils les tendent (attitude orante). Ils font une gémulation, ou ils s'agenouillent devant le Saint Sacrement. Ils écoutent debout la lecture de l'Évangile. Ils méditent en étant assis.



Debout devant Dieu, c'est exprimer son respect (on se lève devant quelqu'un d'important), c'est aussi signifier que l'on est vigilant ou prêt à se mettre aussitôt en marche. Tendre les deux mains en signe de louange (attitude orante), c'est reprendre le geste primitif par lequel on louait Dieu.



Assis devant Dieu, le chrétien se recueille, il garde la Parole dans son cœur (Lc 2, 51), et la contemple.



À genoux, l'homme se fait petit devant la grandeur de Dieu. Il reconnaît qu'il est entièrement dépendant de la grâce divine.



En se prosternant, l'homme adore Dieu.



En joignant les mains, il s'arrache à la distraction et se met en présence de Dieu. Les mains jointes sont le geste ancestral de la prière de demande.

« Tous les Pères de l'Église qui ont attaché tant d'importance à la prière sont d'avis qu'une attitude de piété fait beaucoup, comme par exemple s'agenouiller, joindre les mains, croiser les bras sur la poitrine. Cette attitude nous aide, plus qu'on ne pense, à nous recueillir en présence de Dieu, à rester concentré sur Lui. »

Saint François de Sales