

5 chemins de prière pour aller à la rencontre de Dieu



Prier, c'est entrer en relation avec Dieu. Il existe bien des façons de prier: en récitant une prière, en méditant la Parole de Dieu, en conversant librement avec le Seigneur ou tout simplement en se laissant aimer par lui. Voici **5 belles façons de rentrer dans le mystère de la présence de Dieu.** Essayez-les toutes !

1- L'oraison de recueillement. Il s'agit d'une **prière personnelle silencieuse** qui demande de se rendre totalement présent à Dieu, en faisant taire toutes nos pensées. Nous pouvons alors accueillir la présence du Seigneur en nous. Pour sainte Thérèse d'Avila, qui développa cette pratique dans les Carmels, c'est en chaque homme que Dieu fait sa demeure. La prière devient un voyage intérieur. *"Fais taire en moi ce qui n'est pas toi, ce qui n'est pas ta présence toute pure, toute solitaire, toute paisible."* disait saint Jean de la Croix.

2- **La lecture sainte ou lectio divina.** Cette **lecture priante de la Parole de Dieu** est une façon de **rentrer en conversation avec le Seigneur.** La prière s'appuie sur un passage de la Bible et se déroule en quatre étapes :La lecture lente (lectio) dans laquelle Dieu nous parle,

- La méditation du passage (meditatio) pour bien l'entendre,
- La prière (oratio) pour lui répondre,
- Et l'adoration (contemplatio) pour entrer en communion avec lui

3- **L'adoration eucharistique.** Il s'agit d'**un temps contemplatif devant le saint sacrement** exposé sur l'autel dans un ostensor. C'est une prière du cœur, **un rendez-vous amoureux** avec le Christ réellement présent dans l'hostie consacrée. Nous pouvons lui parler, le regarder ou tout simplement nous complaire en sa présence et le laisser nous aimer. Dans chaque paroisse, il existe des temps dédiés à l'adoration. Dans certaines même se déroule **l'adoration perpétuelle** ; le saint sacrement y est constamment exposé et les fidèles se relaient pour une adoration continue.

4- **Le chapelet.** Il existe de nombreuses prières à réciter à partir d'un chapelet. La plus connue est sans doute la belle prière du Rosaire. Elle permet de revivre les grands temps de la vie du Christ à travers vingt mystères. La répétition de la prière (le *Je vous salue Marie* dans le Rosaire) sur chaque grain installe un rythme, comme une respiration. La prière peut alors nous accompagner dans nos tâches - travail, marche - et **sanctifier nos activités quotidiennes.**

5- **Les psaumes.** Ces **textes poétiques de l'Ancien testament** sont une école de prière à eux seuls. En 150 psaumes, nous passons par toutes **les émotions humaines.** Ainsi quel que soit notre état d'âme, il existera un psaume pour crier notre détresse ou rendre grâce à Dieu. En exprimant

nos demandes à travers ces textes, **notre prière individuelle rejoint la prière des hommes à travers les âges**. Comme le Christ qui reprit des paroles des psaumes pour dire sa souffrance lors de sa Passion.

Hozana