

La prière de bénédiction

Du latin bene-dicere, littéralement « dire du bien ». Lorsque Dieu nous bénit, sa bénédiction... sa vie, son amour... descend sur nous. Par la prière, l'homme y répond. L'Église a institué un certain nombre de bénédictions sur les personnes et les choses : médaille, maison...



La louange

Régulièrement présente dans l'Ancien Testament, notamment les psaumes, la louange est une prière de remerciement adressée à Dieu. L'homme reconnaît à travers elle la gloire et la toute-puissance de Dieu, ainsi que l'amour dont il est aimé. La louange ouvre le cœur de l'homme, le sort de l'enfermement et de la tristesse.

L'oraison

Sainte Thérèse d'Avila rappelle que dans l'oraison « *il ne s'agit pas de beaucoup penser, mais de beaucoup aimer* ». Elle est une prière silencieuse et prolongée où l'on se laisse aimer. Elle n'est ni une réflexion, ni une lecture, ni une récitation.

Faire oraison, c'est s'ouvrir humblement à l'action mystérieuse de l'Esprit de Dieu qui agit dans le cœur de l'homme. L'oraison peut s'accompagner de paix et de joie, mais elle est souvent ressentie avec une certaine sécheresse.

L'adoration

L'adoration est cette attitude de respect et d'amour du chrétien priant Dieu comme Père très aimant. L'adoration s'adresse exclusivement à Dieu : « Tu adoreras le Seigneur ton Dieu et à lui seul tu rendras un culte » (Lc 4, 8). Les catholiques adorent le Christ notamment au cours de la messe. Ils l'adorent aussi lorsqu'ils contemplant l'hostie consacrée. C'est un face-à-face avec le Christ, où nous nous offrons à son amour.

L'intercession

L'intercession est une prière de demande pour nous-même ou en faveur de quelqu'un. Nous la pratiquons plus spontanément pour nos proches, mais nous sommes invités à l'élargir, voire à intercéder pour nos ennemis. Grâce à notre prière, les autres peuvent recevoir force et protection. L'intercession s'étend aussi à ceux qui sont dans l'au-delà : nous prions afin qu'ils rejoignent le plus rapidement possible la gloire du Père, mais nous pouvons aussi demander leur aide. La Vierge, les saints et les bienheureux intercèdent pour ceux qui ont recours à eux. Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus avait dit : « Je passerai mon Ciel à faire du bien sur la Terre. »

Pour le fondateur de l'ordre des Prêcheurs (les Dominicains), fêté par l'Église le 8 août, la prière n'était pas un exercice mental : **c'était un dialogue avec Dieu auquel toute sa personne – corps et âme – participait**. Il y a les neuf manières de prier pratiquées par saint Dominique :

1 L'INCLINAISON

« Première manière » tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Dans son premier geste de prière, saint Dominique s'incline devant l'image du Christ ou devant l'autel, comme si le Christ, représenté en lui, était là réellement et personnellement, et pas seulement de manière symbolique.

Conseil : Faites une profonde inclinaison devant un crucifix, une croix ou votre coin prière, en faisant le signe de croix.

2 LA PROSTERNATION

« Deuxième manière », tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Dans son second mode de prière, Dominique se prosternait complètement sur le sol, en s'appuyant sur son visage. Il éprouvait alors la compassion dans son cœur en répétant à haute voix les paroles de l'Évangile : « Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! » (Luc 18, 13)

Conseil : Prosternez-vous la face contre terre devant le crucifix, en disant « Seigneur, aie pitié ; Christ, aie pitié ». Restez ainsi, en silence, pendant un moment de recueillement.

3 LA DISCIPLINE

« Troisième manière », tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

« Qui peut discerner ses erreurs ? Purifie-moi de celles qui m'échappent. » (Ps 18, 36).

Conseil : Pointez du doigt votre poitrine au niveau de votre cœur. Puis, avec votre poing droit, touchez votre cœur récitez tout le « Je confesse à Dieu ».

4 LA GÉNUFLEXION

« Quatrième manière », tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Ensuite, le regard fixé sur le crucifix, saint Dominique le contemplait avec une grande attention. Il pliait les genoux encore et encore et jusqu'à cent fois.

Conseil : Mettez-vous à genoux pendant quelques secondes et restez un moment les yeux fixés sur l'image du Christ. Répétez plusieurs fois.

5 L'ÉLEVATION

« Cinquième manière », tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Dominique se tenait devant l'autel, tout le corps droit sur ses pieds, sans s'appuyer ou s'adosser à quoi que ce soit, et parfois avec les mains étendues devant sa poitrine, comme s'il était un livre ouvert. Il se tenait debout de cette manière avec toute la révérence et la dévotion possibles, comme s'il lisait devant Dieu.

Conseil : Joignez vos mains, la tête légèrement inclinée, en reconnaissant la présence de Dieu, puis ouvrez vos bras pour recevoir l'Esprit de Dieu. Enfin, tendez vos mains, paumes vers le haut, pour recevoir ses cadeaux. Chaque mouvement doit durer quelques secondes.

6 EN CROIX

« Sixième manière », tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Les mains et les bras ouverts et étendus, en forme de croix, Dominique se tenait debout pour demander des grâces.

Conseil : Tendez les bras pour former une croix, les mains ouvertes, en demandant au Seigneur ce que vous souhaitez pour vous et pour les autres.

7 LES MAINS ÉLEVÉES

« Septième manière » tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

On trouvait souvent Dominique en train de prier, dans un mouvement du corps qui le faisait ressembler à une flèche tirée d'un arc tendu, droit vers le haut, les mains élevées au-dessus de sa tête, liées ou légèrement ouvertes comme pour recevoir quelque chose du ciel.

Conseil : Levez les bras vers le crucifix ou le Ciel, comme pour le toucher ou vous élever pour implorer de l'aide.

8 LE BAISER

« Huitième manière » tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».

Quand il lisait la Parole de Dieu, saint Dominique révérait le livre, il s'inclinait vers lui et parfois le baisait, surtout quand il s'agissait des paroles que le Christ avait prononcées de sa propre bouche.

Conseil : Lisez un passage de la Bible ou du livre des Évangiles, touchez-le avec votre front avant de lire un passage et embrassez-le après l'avoir lu.

9 EN MARCHE

« Neuvième manière » du livre « Les voies de la prière de saint Dominique ».

Saint Dominique pratiquait ce mode de prière lorsqu'il voyageait d'un endroit à l'autre, surtout s'il se trouvait quelque part seul. Il aimait particulièrement ses méditations « en marche ».

Conseil : Faites une marche vers une image sainte située ailleurs dans la maison ou dans le jardin. Ensuite, vénérez l'image en la touchant avec vos mains ou votre front, ou en l'embrassant, ensuite faites le signe de croix. Enfin quand vous marchez dans la rue, prenez l'habitude de prier quelques instants, contemplez Dieu dans les visages et les choses que vous

croisez. Comme saint Dominique, vous découvrirez la puissance de la méditation «en marche».

Quatre façons de prier avec les psaumes (Bible)

Le livre des Psaumes dans la Bible est un trésor pour chaque chrétien. Ce recueil poétique dont les textes sont principalement attribués au roi David, peut être un véritable soutien dans ce que nous vivons chaque jour.

Si le contexte de certains psaumes peut nous sembler bien éloigné de notre quotidien ; les sentiments et émotions décrites par le psalmiste sont universels : joie, émerveillement, gratitude, désespoir, colère, interrogations, peur ... A travers les psaumes, Dieu nous prête ses mots pour décrire ce qui parfois a tant de mal à s'exprimer en nous.

- A travers ce langage imagée et poétique, certains versets nous touchent tout particulièrement. En les retenant, en les répétant, nous les faisons nôtres et sentons combien Dieu est proche de nous, jusqu'à l'intime.

"C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère." (psaume 139, 13)

- En les méditant, à partir d'une *lectio divina* par exemple, nous pouvons entrer plus profondément dans ces textes et mieux comprendre pourquoi et comment ces textes résonnent pour nous. Qu'est-ce que cela m'apprend sur mes propres combats, mes propres blessures, mes propres questions ?
 - Les psaumes font partie de la liturgie et nous sommes invités, collectivement, à les chanter, à leur donner voix. Ils permettent ainsi une prière incarnée notamment pour la louange et l'action de grâce.
 - Certains psaumes sont de véritables prières de guérison, de délivrance. Ils nous offrent un chemin intérieur passant de l'expression de notre souffrance, à l'acceptation de nos limites et à la reconnaissance de nos manquements pour finir par l'abandon confiant entre les mains du Seigneur. Ils nous offrent alors la possibilité de nous ouvrir à la paix de Dieu en nous.
-

Trop occupé pour prier ?

10 façons de trouver du temps pour la prière dans votre journée

- *Notre horaire est déterminé par nos priorités*
- **1) Avant que la maison ne se lève**
- Réveillez-vous un peu plus tôt que tout le monde et prenez votre temps au calme, dès le matin. C'est ainsi que j'ai pris le temps d'écrire et d'étudier. Je me lève un peu plus tôt que le reste de la maison. Vous pourriez peut-être commencer par régler l'alarme 30 minutes plus tôt que la normale. Prenez cette tasse de café et passez 30 minutes de temps tranquille avec Dieu. Lisez votre Bible, priez et écoutez.
- **2) Se préparer le matin**
- Maintenant que les enfants sont assez vieux pour laisser à maman un peu d'intimité le matin pendant que je prends ma douche et que je me prépare, c'est devenu un moment où je réfléchis de mieux en mieux. Je passe souvent mon temps de douche à parler avec Dieu, à discuter de ma journée, à réfléchir à mes rêves ou à résoudre des problèmes ou

des préoccupations. Parfois, j'utilise ce temps pour des podcasts ou pour la prière quotidienne à partir d'application que l'on trouve sur internet.

- **3) Pendant votre trajet**

- Mes enfants sont enfin sortis de la garderie et peuvent maintenant aller à l'école à pied. Mon trajet du matin, c'est encore moi. J'ai un court trajet en voiture, de seulement 15-20 minutes, mais cela reste suffisant pour un peu de temps tranquille avec Dieu. Parfois, j'écoute la Bible audio . D'autres fois, je passe du temps à prier (mais ne fermez pas les yeux pendant que vous conduisez!). C'est un autre bon moment pour passer en revue la prière quotidienne.

- **4) pendant le déjeuner**

- Peut-être que vous avez une pause déjeuner au travail. J'ai remarqué que ce moment était propice pour mener à bien une petite méditation qui me régénère pour la seconde partie de ma journée de travail. Pendant que vous mangez, lisez et étudiez la Bible ou des textes saints ou des livres sur de grands saints, puis terminez par un moment de prière. Non seulement vous avez l'occasion de déjeuner avec Dieu, mais observez comment cela change votre perspective et votre attitude lorsque vous reprenez votre travail l'après-midi.

- **5) pendant le temps d'attente**

- Il nous arrive de passer beaucoup de temps dans les salles d'attente. parfois plusieurs heures par semaine passées dans les salles d'attente pour les rendez-vous chez le médecin et les séances de thérapie, les pratiques sportives et d'autres activités. C'est souvent pas assez de temps pour partir et faire d'autres courses. Donc, j'essaie de tirer le meilleur parti de ce temps. En fait, c'est une stratégie essentielle pour gagner du temps en écriture, mais c'est également le moment idéal pour lire ou étudier. Comment pourriez-vous passer ce temps à lire, à étudier, à écouter la Bible ou un podcast audio? J'aime particulièrement écouter les sermons d'autres prédicateurs sur des podcasts pour obtenir une perspective supplémentaire.

- **6) le soir**

- Après votre journée, comment vous détendez-vous? Regardez-vous la télévision, lisez-vous un livre, travaillez-vous sur un passe-temps, jouez-vous sur l'ordinateur ou à des jeux vidéo, ou naviguez-vous sur Facebook? Et si une fois par semaine, vous échangez ce temps pour étudier la Bible ou prier ? Peut-être pourriez-vous aligner cela avec un groupe d'étude biblique ou un groupe de prière dans votre église ou dans votre voisinage? Passez du temps avec les autres à creuser la parole de Dieu en communauté. Ou encore, réservez ce moment de calme pour votre propre étude et votre prière à la maison.

- **7) dans le bain**

- Parfois, quand j'ai vraiment besoin de me détendre et de me remettre à zéro, je vais me faire plaisir dans un long bain la nuit après avoir couché des enfants. J'adore allumer des bougies, mettre de la musique relaxante et me détendre. Souvent, cela deviendra un moment avec Dieu alors que je laisse mes pensées vides et que je laisse un espace pour que la voix de Dieu puisse entrer. Parfois, je passe ce temps à lire un livre de dévotion, ce qui stimule mes pensées et ma conversation avec Dieu. D'autres fois, je vais simplement me glisser dans les conversations que nous devons avoir, sans pour autant avoir le temps de discuter.

- **8) Au gymnase**

- Changez votre musique d'entraînement en une louange optimiste et des chants d'adoration et chantez les louanges de Dieu pendant que vous courez. J'ai une liste de chansons de louanges dignes d'un entraînement (la mienne est remplie d'artistes tels que Rend Collective, For King and Country, 7eventh Time Down, Matt Maher) qui me permettent de rester énergique et de me concentrer sur les prières de louange. J'ai également trouvé que le tapis de course était un bon moment pour lire, alors pensez à utiliser ce temps pour lire votre journée de dévotion ou écouter la Bible en audio.

- **9) Vos propres idées...**
 - Quelles autres idées avez-vous? Où passez-vous votre temps? Que pourriez-vous couper de votre journée afin de donner du temps à Dieu? Où pourriez-vous mieux utiliser votre temps au cours de votre journée?
-

3 façons de prier en travaillant

Voici quelques pistes pour faire entrer Dieu au coeur de notre travail et transcender nos tâches les plus difficiles ou ingrates :

Prier pour que l'Esprit travaille en moi. Pendant que nous nous activons à notre tâche, nous pouvons **invoquer l'Esprit-Saint** pour nous éclairer, nous guider. Nous pouvons également lui demander de venir travailler en nous. Laissons-le trier, affiner, poncer, nettoyer, mettre en lumière **nos talents** à travers notre travail afin que nous sachions les faire fructifier.

Confier à Dieu l'ensemble du corps. Notre travail, même s'il peut être plus ou moins collectif, nous permet de prendre conscience de l'importance de l'autre : le collègue, le fournisseur, le client, l'élève, le chef ... parfois agaçant mais utile et nécessaire dans la réalisation de notre talent. Comme **saint Paul** nous le rappelle, nous faisons partie d'un même corps. A chacune de nos interactions, bénissons et prions pour toutes ces interdépendances qui nous font avancer.

Méditer sur le sens du travail pour Dieu. Avant de contempler sa création le 7ème jour, Dieu a œuvré pendant 6 jours, comme nous le raconte la Genèse. Jésus a appris le métier de Joseph et l'a exercé avant sa vie publique. Le Seigneur nous montre que le travail peut être divin et qu'il est en tous cas **chemin vers un accomplissement**. Confions, chaque matin, notre journée de travail à **Jésus artisan**.

Guide de la prière - Conseils pour prier

Prier pour remercier

Dans ce coeur à coeur avec le Seigneur, qu'il est bon de lui dire merci ! **La prière qui remercie Dieu est appelée une action de grâce**. Remercier Dieu, c'est aussi réaliser tous ses bienfaits, ses merveilles et les accepter. C'est exprimer une vraie gratitude envers ce qui nous entoure, et nous autoriser à nous émerveiller de tout. [La prière des époux](#), lue par les mariées lors de la célébration de mariage, comprend une action de grâce. C'est également le cas des [prières de bénédiction](#), comme [le bénédicité](#) par exemple. Il existe de nombreuses prières d'action de grâce, mais également de très beaux psaumes.

Un psaume d'action de grâce : le psaume 137

"De tout mon coeur, Seigneur, je te rends grâce : tu as entendu les paroles de ma bouche. Je te chante en présence des anges, vers ton temple sacré, je me prosterne.

Je rends grâce à ton nom pour ton amour et ta vérité, car tu élèves, au-dessus de tout, ton nom et ta parole.

Le jour où tu répondis à mon appel, tu fis grandir en mon âme la force.

Tous les rois de la terre te rendent grâce quand ils entendent les paroles de ta bouche.

Ils chantent les chemins du Seigneur : "Qu'elle est grande, la gloire du Seigneur !"

Si haut que soit le Seigneur, il voit le plus humble ; de loin, il reconnaît l'orgueilleux.

Si je marche au milieu des angoisses, tu me fais vivre, ta main s'abat sur mes ennemis en colère. Ta droite me rend vainqueur.

Le Seigneur fait tout pour moi ! Seigneur, éternel est ton amour : n'arrête pas l'oeuvre de tes mains."

Très souvent, dans les psaumes et les prières, l'action de grâce est associée à la louange : je remercie Dieu en exaltant ses merveilles !

Prier pour louer

Pour les chrétiens, **louer c'est adorer Dieu et lui rendre gloire**. Pourquoi louer le Seigneur ? La [louange](#) est une partie essentielle de la prière : elle permet de rendre hommage à Dieu en admirant ses merveilles, sa création, sa présence dans nos vie, son amour. C'est reconnaître Dieu comme notre Dieu. **La louange, c'est la célébration de sa bonté** : je me détourne de mes propres préoccupations, de moi même pour me tourner tout entier vers le Seigneur. J'apprends à le connaître afin de le louer. Comment couvrir d'éloges quelqu'un que l'on ne connaît pas ?

Il existe de nombreuses prières de louange, mais également de magnifiques psaumes qui nous permettent de louer le Seigneur, pendant notre [prière du matin](#) ou du [soir](#) .

Nous pouvons louer le Seigneur lors de temps forts de la liturgie, c'est le cas de [prières récitées à Pâques](#) par exemple.

Un psaume de louange : le psaume 102

"Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être !

Psaume, prière ou chant de louange, le plus important reste d'adresser au Seigneur un vrai "Merci mon Dieu !" qui vient du plus profond de son coeur !

Prier pour s'abandonner

La prière peut également avoir pour but de **nous remettre entre les mains de Dieu, de nous abandonner complètement à lui.**;

"Mon Père, je m'abandonne à toi,

La prière de demande

"Demandez et vous recevrez" (Matthieu 7,7). La prière a aussi pour but de **demander quelque chose au Seigneur**. Mais peut-on tout demander au Seigneur ?

Les fruits de la prière

La prière change les cœurs des hommes,

Le premier et plus beau fruit de la prière est la charité. Quand nous prions, nous marchons sur le chemin du Christ et cherchons à l'imiter.

De nombreux autres fruits en découlent :

- Une paix profonde au fond de notre cœur
- Une vraie joie qui rayonne autour de nous, indépendante des tempêtes extérieures
- Une autre façon de travailler, plus confiante : nous savons que Dieu est à nos côtés
- Un regard différent sur l'autre, emprunt d'amour et de respect
- Une autre façon de réagir aux épreuves quotidiennes, de relire nos échecs, de bâtir des projets
- Un recul sur la vie, sur les obstacles de notre parcours
- Un regard plus lucide et plus profond sur le monde

Les neuvaines

La [neuvaine](#) consiste à **prier pendant neuf jours consécutifs** pour confier une intention, recevoir une grâce particulière, ou encore se préparer à une fête liturgique. Généralement, l'intercession d'un saint est demandée pendant la neuvaine. Cette forme de prière est très populaire, sans doute parce qu'elle s'abaisse à notre nature humaine :

Le Chapelet

Enfin, il existe une forme de prière très répandue pour prier Marie, et par son intermédiaire Dieu : [le chapelet](#). Il s'agit à la fois d'une prière et d'une méditation biblique : un chapelet est composé de 5 mystères du Christ, médités durant un Notre Père, 10 Je vous salue Marie et un Gloire au Père.

"Accrochez-vous au chapelet comme la plante grimpante s'accroche à l'arbre. Sans Notre-Dame, nous ne pouvons pas tenir !" nous répétait Mère Térésa.

Messe, Faire Silence, l'Adoration, Ecrire ...

