

## Comment prier? Dix sentiers à explorer

On apprend à prier en priant. Voici dix sentiers à explorer sur ces vastes chemins de la prière que je développe dans *Prier : pourquoi et comment* (Novalis)? Tu pries comme tu es, comme tu vis, comme tu crois, comme tu aimes et comme tu parles à un ami; ce sont les cinq premiers sentiers de la prière. Les cinq suivants se présentent comme des supports à la prière : tu pries avec ton désir, ton corps, la Bible, la liturgie, le silence.

### 1 Prie comme tu es

Tu pries à partir de ce que tu es, avec l'âge que tu as, avec tes joies et tes tristesses, avec ton histoire et ton expérience de vie. Tu pries à partir de ton image de Dieu qui est appelée à changer à mesure que tu grandis dans la foi.

### 2 Prie comme tu vis

La prière ne marche pas à côté de la vie, elle est dans ta vie. La plus belle prière est celle que tu vis aujourd'hui, dans les situations souvent les plus angoissantes. La prière est là dès que tu pries.

### 3 Prie comme tu crois

Dis-moi comment tu pries et je te dirai quelle est ta foi ! La prière commence par un acte de foi. Si tu pries comme tu crois, tu crois aussi comme tu pries. La prière est le miroir de ta foi et de ta vie spirituelle.

### 4 Prie comme tu aimes

Tu ne prieras pas toujours de la même manière, mais tu vas toujours prier comme tu aimes. Prier, c'est être en présence de Dieu en pensant à lui avec amour. Plus tu aimes, mieux tu pries.

#### 5 Prie comme tu parles à un ami

Parler à Dieu comme à un ami te révèle à toi-même. Tu t'éveilles à toi-même en t'éveillant à lui, tu te rapproches de toi et des autres en te rapprochant de lui qui est Amour. La prière te met en amitié avec Dieu.

#### 6 Prie avec ton désir

Dieu parle toujours à travers tes désirs, tes cris, tes demandes. Ton désir, c'est ta prière. Elle commence avec tes joies et tes peines, tes rêves et tes projets.

#### 7 Prie avec ton corps

Le corps est un allié qui exprime et soutient ta prière. Une bonne posture aide l'esprit à se recueillir et à être attentif à la présence de Dieu. Voir mon livre *Prier avec son corps*.

#### 8 Prie avec la Bible

Tu ne pries pas dans le vide, mais avec la Parole de Dieu qui alimente ton dialogue avec le Dieu d'amour présent au fond de toi.

#### 9 Prie avec la liturgie

Par ses rites, paroles, gestes, chants, musiques, sacrements, célébrations, la liturgie t'enseigne à prier tout en te proposant une expérience : la rencontre du Ressuscité qui te conduit au Père en te donnant l'Esprit.

## 10 Prie avec le silence

Le silence est à la prière ce que l'eau est au poisson, un espace vital. Il éveille ton cœur et te met en présence du mystère de Dieu. Le but recherché est toujours le même : l'union avec Dieu présent au centre de l'âme.

Jacques Gauthier