



Mardi 25 décembre

Prière et postures

Seul ou en groupe, de façon silencieuse, chantée, gestuée... Toutes ces façons sont des chemins authentiques de prière. En ce temps de Noël, (re-)découvrons les attitudes de prières que prennent les chrétiens mais aussi beaucoup de croyants d'autres religions pour exprimer leur relation à Dieu.

Comment faire ?

- Choisir un lieu propice à la méditation. S'il y a une croix ou une image pieuse, se placer face à elle.
- Regarder la première image, prendre la position qui y est illustrée et la maintenir quelques instants. Chercher dans son cœur et à l'aide de son corps comment cette attitude fait ressentir sa propre relation à Dieu.
- Compléter son ressenti en lisant l'explication complémentaire (voir page 2).
- Et ainsi de suite avec chacune des postures proposées ci-dessous.

Lorsque l'on prie, l'important est d'être bien, afin de pouvoir oublier le genou, le pied ou le dos qui pourraient faire mal et de favoriser son intériorité. Nos distractions sont inévitables, la seule solution est de ne pas se décourager, d'en sourire et pourquoi pas de les transformer en prière. Se mettre en présence de Dieu, c'est déjà prier, même si les mots ne viennent pas toujours. Lorsque l'on est avec quelqu'un même si l'on ne parle pas, on ne pense pas à lui car on est avec lui.... Et si nous nous n'avons rien à dire, Lui à quelque chose à nous dire... mettons-nous à Son écoute !

Postures de prière :

1. Debout



2. Les yeux levés



3. Les mains levées



4. La posture de l'orante
(mains à la hauteur des épaules et paumes orientées vers le ciel).



5. Les mains ouvertes à hauteur du et au milieu du corps



6. Les mains jointes ou ouvertes à hauteur de la poitrine



7. Prosterné



8. Agenouillé ou assis



9. En marche



10. Allongé



1. Debout : Dieu a créé l'homme debout. Celui-ci a le privilège de pouvoir être l'interlocuteur de son Créateur, à l'image de Moïse avec lequel Dieu s'entretenait « face à face comme on s'entretient d'homme à homme ».
2. Les yeux levés : Jésus priait les yeux levés vers le Père. Evoquer la puissance d'en-haut pour révéler sa relation à l'autre, réveiller son désir de se tourner vers Dieu.
3. Les mains levées : les gestes expriment les sentiments inexprimables. Il semble que ce soit un geste spécifique des premiers chrétiens. Ils s'identifiaient ainsi au Christ en croix.
4. La posture de l'orante : C'est la prière du pauvre, totalement démunie, sans armes pour se défendre et qui dit « ne frappe pas Seigneur », « N'oublie pas ton enfant ».
5. La posture des mains ouvertes à hauteur du au milieu du corps : buste légèrement penché en avant. C'est aussi la posture de nos frères hindous que l'on prend pour les prières de demande ou d'adoration.
6. La posture des mains à la hauteur de la poitrine : (mains jointes ou ouvertes comme lorsque l'on récite le Notre Père). Cela signifie la même chose que précédemment mais de manière plus humble et dit aussi « Père, j'attends tout de toi ».
7. Prosterné : C'est une attitude de respect face à la grandeur de Dieu et d'humilité. Parfois elle exprime l'accablement, la détresse du croyant qui demande à Dieu de le remettre debout.
8. Agenouillé sur un banc de prière ou assis : Cette position est celle de la méditation, Elle permet de manifester sa présence à Dieu, d'exprimer sa confiance en Lui et de signifier son ouverture à sa Parole.
9. En marche : C'est une bonne manière de rester éveillé et de méditer une Parole non seulement avec son cœur et son intelligence mais aussi avec son corps. Pour bien des pèlerins, chaque pas est prière....
10. Allongé : (dos contre le sol, les yeux tournés vers le ciel, les mains jointes sur le plexus). Cette position permet de se mettre en présence de Dieu pour lui offrir, le matin ou le soir, notre journée en s'aidant par exemple d'une prière comme le Notre Père.