

Requête

Outil de prière :

Paumes vers le haut, paumes vers le bas

Quoi ?

Cet outil de prière explique le principe des paumes vers le haut et des paumes vers le bas ; un outil très simple pour s'associer à Dieu dans la prière.

Pourquoi ?

« Décharger ses fardeaux devant Dieu, c'est s'appuyer sur sa providence et ses promesses. Et si nous le faisons, il nous portera dans ses bras tout-puissants, comme une nourrice porte un enfant, et il nous fortifiera par son Esprit pour que nous supportions l'épreuve. » Matthew Henry

Référence biblique

« Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra. Il ne laissera jamais trébucher le juste. »
Psaume 55.23

Brève introduction au principe des paumes vers le haut, paumes vers le bas

« Paumes vers le haut, paumes vers le bas » est un outil simple à notre disposition, qui nous aide à développer un partenariat fructueux avec Dieu dans la prière tout en approfondissant notre confiance en sa sollicitude constante.

Les contemplatifs désignent ce type de prière par le mot « récollection », qui est une forme de prière de recueillement. Cet outil nous permet toutefois de demeurer dans « le repos de Dieu », mais de glisser ensuite vers la requête.

Il est particulièrement utile le matin parce qu'il vous permet de remettre vos requêtes, vos rêves et vos craintes au Seigneur pour le jour qui s'ouvre.

Application : paumes vers le haut, paumes vers le bas

Outil de prière : paumes vers le haut, paumes vers le bas

Paumes vers le bas

Asseyez-vous dans une position confortable, pas trop raide, mais sans pour autant vous affaler, et invitez la présence de Dieu. Commencez par poser vos mains, paumes vers le bas, sur vos jambes. Cette position « paumes vers le bas » montre symboliquement que vous voulez « remettre » vos requêtes à Dieu.

Assis ainsi devant le Seigneur, nommez les soucis ou les angoisses suscités par la journée qui s'ouvre devant vous. Décrivez vos préoccupations concernant une réunion que vous aurez à diriger, un parent malade, un rapport que vous devez rendre ou une personne pour laquelle vous aurez particulièrement besoin de la grâce de Dieu ! Souvenez-vous : ne priez pas ce que vous pensez que Dieu veut entendre, priez ce que vous avez sur le cœur.

Quel que soit ce qui pèse sur votre cœur ou vos pensées, nommez-le dans la prière et imaginez-vous en train de le remettre à Dieu. Vous pourriez même imaginer les mains de votre Père céleste sous les vôtres, recevant les choses que vous lui remettez. Alors que vous passez ce temps dans la présence de Dieu, remarquez les sensations qui animent votre corps ou vos pensées (peut-être un sentiment de soulagement ou de libération) alors que vous vous abandonnez à son amour et sa sollicitude.

Paumes vers le haut

Après quelques minutes de silence, tournez vos paumes vers le haut et posez doucement le dos de vos mains sur vos jambes. Demandez alors à Jésus de vous donner sa paix, son courage, sa présence, son amour ou son intervention directe, pour remplacer l'inquiétude, l'angoisse, les craintes et les requêtes que vous lui avez remises quelques instants plus tôt.

Dans le silence, reposez-vous dans ce divin échange et recevez une paix renouvelée, et la conscience de la présence et la puissance de Dieu, au lieu des soucis et des requêtes ordinaires. Soyez disposé à recevoir une promesse spécifique des Écritures, une direction ou une pensée au sujet de ces demandes.

Repos

Enfin, demeurez quelques instants dans la présence de Dieu, sans rien demander. Reposez-vous simplement dans son amour et, puisque vous lui avez remis vos besoins, souvenez-vous que Dieu tient toujours le monde entier dans ses mains. Croyez qu'il vous aime à travers ces moments partagés et laissez sa présence vous combler.

Sur le même sujet

- Cet outil de prière s'inspire du livre de *Richard Foster* « *Celebration of Discipline* » (EN).