

« Seigneur, apprends-nous à prier »

La prière de l'Église dans les temps jubilaires

✓ La prière chemin vers l'union avec Dieu

1. La vocation de l'homme à l'union avec Dieu

La raison suprême de la dignité humaine consiste dans la vocation de l'homme à l'union avec Dieu. Dès sa naissance, l'homme est invité à dialoguer avec Dieu.¹

L'union avec Dieu, mon amitié avec Lui, ne se limite pas à quelques moments et lieux, à des dévotions ou à des prières. L'union avec Dieu est une manière de vivre de, dans et pour le Seigneur tout ce que je fais et vis. L'amitié se vit toujours n'importe où, parce qu'elle ne prend ni espace ni temps. Il occupe le cœur ; elle est vécue vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

L'important est de développer cette vocation suprême : notre union avec Dieu. Que Dieu remplisse nos vies, guide nos pas, inonde de sa présence nos esprits, nos cœurs et tout notre être. C'est ce pour quoi nous avons été créés, et c'est ce que nous recherchons dans la prière.

La prière dans la clé de l'amitié n'entre pas dans le marché de l'utile ou du nécessaire, elle se développe dans le domaine de la gratuité. L'amitié est à la portée de tous : « *Tout le monde n'est pas capable de penser, tout le monde est capable d'aimer* » (Thérèse de Jésus). L'amitié nous comble en tant que personnes : l'amitié avec Dieu et l'amitié avec les autres.

La prière est un exercice d'amour qui nous lie au Christ et à nos frères. Ceux qui traitent avec Dieu apprennent à traiter les autres d'une manière amicale.

Dieu se donne tout entier. Il vient pour essayer d'être l'ami d'un ami, pour devenir simplement un ami véritable et inconditionnel. L'homme met la recherche, l'abandon initial, l'amour. En chemin, il apprendra quelque chose de beaucoup plus grand : se laisser aimer, que l'Autre et les autres transforment sa vie avec son amour et son regard. Il fera l'expérience du ver à soie qui construit sa petite maison avec effort, et meurt à l'intérieur, pour renaître, transformé en papillon.

La prière est donc un don gratuit que tous les êtres humains ont. La prière, entendue de cette manière, est un art, une sagesse du cœur, un projet fascinant et séduisant.

Mais comme toute réalité humaine, elle porte en elle un développement, une base d'attitudes et de capacités qui la soutiennent, des voies et des formes qui l'expriment, des étapes et des degrés de croissance.

Vivre une situation réelle de rencontre amoureuse avec Dieu est le but de la prière, ce n'est peut-être pas ce que je peux vivre la première fois que je prie, ni la deuxième..., ni la troisième. C'est le but d'un processus de maturation dans ma relation Dieu.

Montfort ne définit pas ce qu'est la prière ou l'amitié, du point de vue de l'être humain, mais du point de vue de la Sagesse :

« *Et soyez persuadés que mes plus doux plaisirs et mes plus chers délices sont de converser et de demeurer avec les enfants des hommes.* » (ASE 67) car « *Il y a une si grande liaison d'amitié entre la Sagesse éternelle et l'homme, qu'elle est incompréhensible. La Sagesse est pour l'homme, et l'homme pour la Sagesse* » (ASE 64)

2. Degrés d'union avec Dieu

Il y a des degrés dans l'union que j'ai et je vis avec Dieu, dans l'amitié avec Lui. C'est pourquoi nous parlons de degrés de prière, de degrés de profondeur qui sont vécus dans la relation et la communion avec Dieu. Des degrés qui vont des niveaux les plus superficiels, où l'on se connaît à peine, où l'on ne compte pas l'un pour l'autre, où l'on ne s'aime guère, jusqu'aux niveaux les plus intimes de l'amitié, où l'on se connaît et se connaît l'un dans l'autre, où la présence et l'amour

¹ VATICANO II. Gaudium et Spes, 19

aimé pèsent et comptent jusqu'à la fusion de l'être et de la vie dans une communion totale de leurs existences.

1°. La prière vocale.

C'est la prière que nous apprenons dans notre enfance et c'est la prière que nous commençons à pratiquer dans les premières années de notre vie de prière. Elle est utilisée dans toutes sortes de prières communautaires et liturgiques. Récitez les prières vocales courantes et celles que nous avons composées. Ses deux conditions principales : il doit avoir de l'attention et une profonde piété. Des degrés très profonds de contemplation peuvent être atteints. Comme l'esprit et le cœur sont unis à la récitation vocale ou à la répétition de l'invocation, le degré d'union avec Dieu est plus grand et le degré de prière par conséquent plus profond.

Il ne peut jamais être complètement omis, pas même sur les plus hauts sommets de la sainteté. Il dit que l'inimitié avec les prières vocales est un signe de mauvais esprit, une illusion de faux mystiques.

Saint Louis-Marie de Montfort nous dit : « A l'oraison vocale il faut ajouter l'oraison mentale, **laquelle éclaire l'esprit, enflamme les cœurs et rend l'âme capable d'écouter la voix de la Sagesse, de goûter ses douceurs et de posséder ses trésors.** Pour moi je ne trouve rien de plus puissant pour attirer le Règne de Dieu, la Sagesse éternelle, au dedans de nous, que de joindre l'oraison vocale et la mentale en récitant le saint Rosaire et **en méditant les 15 mystères** qu'il renferme. » (ASE 193).

2^{ème} méditation

Prière mentale ou méditation. Il s'agit d'un exercice de recueillement, cherchant à pénétrer le contenu profond d'un texte sacré ou d'une image sacrée.

Pour ce faire, il est utile de lire un texte sacré et d'y réfléchir, en essayant d'en saisir le contenu, d'être infecté par lui et par la réalité qu'il exprime.

Cette façon de prier s'est répandue dans l'histoire de la spiritualité chrétienne, et il est courant pour tous les enseignants spirituels de s'y référer comme à quelque chose de normal.

3. La prière affective ou prière du cœur

C'est ce où les affections du cœur et les sentiments profonds prédominent sur le cours de l'entendement. C'est comme une méditation simplifiée dans laquelle le cœur prend le pas sur le travail discursif précédent.

Les discours de la phrase précédente ne doivent pas être suspendus, mais le changement doit être subtil. C'est un processus lent. Nous ne devons pas forcer les affections.

Elle commence lorsque la personne qui prie, rassemblant son esprit et son imagination dans son cœur, commence sa rencontre avec Dieu.

Approchons-nous avec le cœur, avec le sentiment intérieur, avec l'AFFECTION et essayons de comprendre avec le cœur. Une « prière affective » qui vient du plus profond du cœur, car « *Dieu entend la prière du cœur plus que celle des lèvres* » (SAR. 119)

Dans ces trois premiers degrés de prière, il y a une prédominance de notre action. Elle est plus active de notre part et, pourrait-on dire, nous sommes les protagonistes de notre prière, à travers une ascèse de purification, de détachement et de silence... Il y a aussi l'action et la grâce de Dieu, mais nous y sommes sensibles.

À partir de ce moment, dans les degrés suivants de la prière, l'action de Dieu est perçue plus intensément et l'homme reçoit, au milieu du recueillement passif, la gratuité de l'initiative de Dieu, qui commence à agir dans l'âme plus directement et sans intermédiaires.

4. La prière contemplative acquise

C'est le fruit de tout un chemin parcouru dans l'amitié et l'intimité de Dieu.

L'homme commence à goûter, sans effort de sa part, la douceur des petits aperçus de la présence divine : le calme et la joie profonde, où la présence du Bien-Aimé est ressentie. L'empreinte, de ces petites touches, fait vibrer l'âme d'amour, d'où jaillissent des paroles silencieuses de gratitude et de louange, d'amour et d'adoration.

« Rend l'âme capable d'écouter la voix de la Sagesse, de goûter ses douceurs et de posséder ses trésors » (ASE 193)

5. La prière contemplative infuse

Nous sommes ici à l'apogée de la gratuité mystique où, selon sainte Thérèse : « toutes les forces

sont à l'aise et l'âme comprend qu'elle est devant son Dieu » ²

Dans ce degré d'union de l'amour avec Dieu, il n'y a que le silence, l'immobilité..., se laissant diluer et se dissoudre en Dieu. L'âme se sent inondée par Dieu, immergée en Dieu, enveloppée en Dieu. L'activité de l'âme cesse, restant entièrement passive et ouverte uniquement à l'activité de Dieu. Selon saint Jean de la Croix, il s'agit d'une période au cours de laquelle le disciple abandonne l'initiative de sa croissance spirituelle. Réalisation qui est réalisée par Dieu dans l'âme.

Expérience de l'unité, de la fusion, de l'union au plus haut degré de mysticisme, dans l'unité avec la conscience de l'altérité. Là, l'âme fait l'expérience de l'unité avec Dieu, sans cesser d'être deux. Tout est amour, l'amour est Dieu, l'âme est amour et se sent fusionnée en Dieu par l'amour.

Ce degré de prière, d'union avec Dieu, est décrit par les mystiques, selon leur expérience personnelle, comme prière mystique, fiançailles spirituelles, extase, prière de transformation...

L'âme, dans ces profondeurs d'union avec Dieu, le long de tout un chemin parcouru, a été purifiée de ses distorsions, elle a été libérée de son égoïsme... Il s'est perçu et s'est découvert dans toute la richesse de son Être essentiel, et il s'est vidé de tous les attachements de son moi superficiel, et il a été rempli de l'Esprit de Dieu, qui envahit tout, illumine tout, remplit tout...

La sainte d'Avila l'exprime ainsi :

« Tandis que l'âme cherche ainsi Dieu, elle ressent avec un très grand et doux plaisir presque évanouie de partout avec une manière de s'évanouir qui manque d'espace et de toute la force corporelle, de sorte que, si elle n'est pas avec une grande douleur, elle ne peut même pas bouger ses mains ; ses yeux se ferment sans vouloir les fermer, ou s'il les a ouverts, il ne voit presque rien ; et, s'il lit, il ne réussit pas non plus à dire la lettre, ni ne parvient presque à bien la connaître ; il voit qu'il y a une lettre, mais, comme la compréhension ne l'aide pas, il ne sait pas la lire même s'il le veut ; Il entend, mais il ne comprend pas ce qu'il entend. Ainsi, on ne profite plus des sens, si ce n'est pour ne pas le laisser à son bon plaisir ; Et donc ils l'endommagent en premier. Parler est superflu, qu'il ne réussit pas à former un mot, et qu'il n'y a pas non plus de force, puisqu'il est juste, de pouvoir le prononcer ; car toute la force extérieure se perd et s'accroît dans celles de l'âme, afin de pouvoir mieux jouir de sa gloire. La joie extérieure que l'on ressent est grande et bien connue.

Les fiançailles spirituelles. Il ajoute à ce qui précède - dans lequel les forces de l'âme et des sens internes étaient intimement unies à Dieu - la suspension des sens corporels externes : L'intensité est si grande que le pauvre corps ne peut y résister et l'extase s'ensuit.

3. Étapes de la réunion

3.1. Se préparer à rencontrer

Dans notre réalité trépidante, imprégnée par la recherche de l'efficacité, **il n'est pas toujours facile de trouver des moments concrets et « de qualité » pour la prière.**

Quelques indices de prière ³

- VOULOIR PRIER.

C'est la première chose. C'est essentiel. Déterminer que la prière entre dans la vie avec force, comme quelque chose d'essentiel et de définitif. Et ce désir de prier fait que la vie « s'arrête ». Parce que pour prier, il faut s'arrêter. Sans peur de l'inutile, sans peur de perdre du temps, sans peur d'une fausse efficacité obtenue en « faisant ».

La préparation doit être extérieure et intérieure pour prier. Lui, le Dieu de la vie et de ma vie, est là, m'invitant et m'offrant son amitié. Il attend que j'ouvre tout mon être et que je vienne à son rendez-vous.

C'est nous qui venons à l'invitation. Je me sens recherché par le Seigneur. C'est moi qui va au rendez-vous..., et je Lui ouvre mon cœur et je me laisse conquérir et séduire par Lui, par Son amitié intime : « *Voici, je me tiens à la porte et je frappe ; si quelqu'un entend ma voix et m'ouvre la porte, j'entrerai dans sa maison et dînerai avec lui et lui avec moi.* (Révélation 3:20)

- RECHERCHEZ UN ESPACE DE PRIERE.

Recherchez un environnement extérieur qui aide au silence, à la rencontre. Chercher un **silence**

² SAINTE TÉRESE. Vie, 14

³ EMILIO M. MAZARIEGOS. L'aventure passionnante de la prière. CVS 1985. 2e édition, p. 140 et suiv.

intérieur qui m'aide à me concentrer, à me concentrer sur mon intérieur. Pour prier, je dois aller à la « solitude ». Et dans la solitude doit surgir le « silence ». Car ce que la parole est à la communauté, le silence est à la solitude. Faire de la solitude, y entrer, me vider, me dépouiller, me calmer, me faire taire. C'est-à-dire de m'apaiser, de m'harmoniser, de faire l'unité de ma personne. Sans entrer dans les détails, j'ai un endroit où je me sens à l'aise pour prier. Silencieux. Je m'occupe de la teinte de la lumière. Sans choses distrayantes. J'ai une heure qui se passe bien pour moi. Soit le matin, soit à la tombée de la nuit. Je fixe une heure quotidienne. Je suis fidèle aux minutes de ce temps. Je suis fidèle même si je m'ennuie.

- JE SUIS CONSCIENT DE MOI-MÊME.

Avec une autre expression : je me concentre, j'essaie de prendre conscience de moi-même, de me connaître ici et maintenant, d'être présent, attentif, éveillé, vigilant, totalement, tout. Serein mon être. Je calme mon esprit, mon cœur, mon affection, ma volonté, mon corps, mon esprit, mon âme. Je suis paisible. « Je me suis moi-même. » Avec mon vrai moi, authentique, comme je le suis, avec mes choses positives et négatives. Je prends conscience de ma pauvreté, de ma « boue », de ma fragilité, de mon néant. Je me détends, je m'abandonne, je me libère. Je suis là avec un effort pacifique. Je suis présent. Je peux m'aider avec des exercices de relaxation, de respiration, de concentration, de centrage...

Ce moment de prière est très important. C'est l'ascétisme d'entrer en soi. C'est le point de départ d'être celui qui est là pour entamer une rencontre, un dialogue. Sans présence, il n'y a pas de dialogue. Cette expérience profonde de soi-même conduit à une rencontre avec l'Autre, avec Dieu. En essayant de me concentrer sur moi-même, j'arrive à toucher le centre de ma vie. Et Dieu est au centre de cette situation. Maintenant, je me concentre sur le Centre. **La prière commence.**

3.2. Rencontre – Dialogue d'amitié

- JE SUIS CONSCIENT DE DIEU.

Je suis sûr que Dieu est présent. Ce Dieu, en Jésus, est en moi. Que ma vie est dans la leur et la leur dans la mienne. Je prends conscience que Dieu, en Jésus, vient à ma rencontre. Et qu'il aime être avec moi. Et qu'il veut être avec moi. Conscient que Dieu, en Jésus, m'aime, qu'il est mon Ami, qu'il est en moi parce qu'il m'aime. Cette réalité que Dieu est présent en moi, en Jésus, me conduit à m'abandonner à lui, à me donner à lui, à me concentrer sur lui, à l'écouter, à le regarder, à voir qu'il me regarde, à lui faire confiance, à compter sur lui. Cette présence de Dieu peut provenir d'une pensée à Lui avec amour, d'un sentiment que j'éprouve sans autre forme de procès, d'un regard silencieux sans plus tarder, d'un regard intuitif sans plus, d'une foi éveillée qui me dit que oui, elle est en moi.

- FAIRE RENCONTRE.

Je suis présent avec ma pauvreté, avec mon argile. Je suis présent, pauvre, humble, vide. Je suis présent pleine d'espérance, pleine de tendresse et d'affection pour Lui. Je suis présent et je sais qu'Il est ma Source, mon Guide, mon But. Je suis présent et je m'oublie. Je me tourne vers son don, qui est Jésus. Je suis présent en sa présence. Et Il est tout pour moi. Il est le Soleil, l'immense lumière. Il est ma mer ; Moi, la goutte d'eau. Il est mon désert ; Moi, grain de sable. Il est le bleu étoilé ; Moi, une petite étoile. Il est Dieu ; Je suis sa créature. Il est mon Père ; Je suis son fils. Je suis son fils dans le Fils bien-aimé, Jésus. Je suis conscient que dans cette rencontre, c'est l'Esprit Saint qui la réalise, qui est communication, union et amour de Dieu. Et je me calme, je m'apaise, parce que je sais que tout va dépendre de Lui, même si je mets toute ma vie, tout mon être à réaliser la rencontre.

Et dans cette rencontre, le « dialogue » surgit. Un dialogue qui sera de dire quelque chose de temps en temps. Par exemple : « Jésus, tu m'aimes », « Jésus, je t'aime ». Et de me taire à nouveau. Et de le répéter à nouveau avec tranquillité, tranquillement, calmement. Avec un rythme que l'intérieur marque. Et dans ce dialogue, j'ai « mon esprit et mon cœur » fixés sur Dieu, sans le perdre. Et je suis distrait et je reviens. C'est l'amour. Ou je me réjouis simplement d'un sentiment intérieur qui me dit que Dieu m'aime. Ou je suis présent et je lui donne une présence. Ou je regarde celui qui me regarde. Je suis toujours conscient que Jésus est en moi. Que la rencontre avec Dieu est en Jésus. Et je ne perds pas cette présence vivante et merveilleuse de Jésus. Et tant que je ne perds pas cela, je prie, parce que je parle, je suis dans une réunion, nous sommes là tous les deux. Les DEUX présents. Et Lui, avec plus de force que moi. C'est avec paix que je m'abandonne entre les mains de Dieu, qui est Jésus. Et avec la paix j'orne. Une paix sereine mais éveillée.

- **S'ABANDONNER À L'ACTION DE L'ESPRIT SAINT.**

Il est très important d'être conscient que celui qui prie dans la rencontre avec Dieu est l'Esprit de Jésus. Et qu'Il va nous conduire à Jésus. Et qu'Il éveillera nos cœurs à Dieu. Et qu'Il accomplira en nous les merveilles que Jésus a faites pour nous. Et qu'Il touchera nos cœurs avec la parole, avec le silence, avec le sentiment, avec quelque chose qu'Il nous rappelle, avec la conscience que nous sommes pécheurs, avec la joie que Dieu est notre Père. Il nous fait faire l'expérience de ses dons et de ses fruits. Il nous plonge dans des expériences de paix, de joie, de perte de la notion du temps, du sens du lieu... tout cela, dans l'expérience de Dieu.

Il nous fait faire l'expérience de ses dons et de ses fruits. Il nous plonge dans des expériences de paix, de joie, de perte de la notion du temps, du sens du lieu... tout cela, dans l'expérience de Dieu.

« Manifeste-toi », « Dirige ma prière », « Conduis-moi à Jésus », « Ouvre mon cœur à Jésus » ... une de ces expressions répétée une fois, plusieurs fois avec paix, avec calme, avec insistance. Il est bon de savoir que tout ce qui se passe dans la prière est fait par l'Esprit de Jésus, même si nous ne nous en rendons pas compte, parce que l'Esprit agit toujours dans ce qui est caché, parce qu'Il est « le caché » de Dieu. S'abandonner à son action pour qu'il puisse réaliser ce travail de nous identifier peu à peu à Jésus dans sa manière de penser, d'aimer, de sentir, d'être.

- **CONCENTREZ-VOUS SUR JÉSUS.**

C'est l'essence de la prière. C'est la seule prière chrétienne. Elle est essentielle parce que la prière est rencontre, elle est dialogue, elle est présence. La prière n'est pas une idée, ni un sentiment perdu. La prière est l'expérience de Dieu en JÉSUS. En Jésus et en Jésus seul. Par conséquent, pendant la prière, tout doit être centré sur Jésus. Tout doit tourner autour de Jésus. Les yeux, en Jésus. Le cœur, en Jésus. L'esprit, en Jésus, l'être, en Jésus. Un Jésus qui m'aime. Un Jésus qui a donné sa vie pour moi. Un Jésus, à qui j'écoute ou à qui je parle. Un Jésus avec son HUMANITÉ. Un Jésus de Nazareth. Un Jésus-Christ ressuscité. Glorieux. Un seul Jésus, Dieu et homme. Un vrai Jésus. Jésus est le CENTRE de la prière. Cette réalité doit être très claire. Puis on va volontiers prier, être avec Jésus. Et de ne pas penser à des idées sur Jésus. La phrase a donc une accroche. Puis la phrase « sait ».

- **ACCROCHEZ-VOUS FERMEMENT À LA PAROLE DE DIEU.**

Elle est le « soutien » de la prière. C'est elle qui éveille le cœur pour prier. C'est elle qui communique la vie, la lumière, la force à la prière. C'est elle qui nourrit la foi de la personne qui prie. C'est elle qui fait la présence de Dieu. C'est elle qui nous introduit au mystère de Dieu. C'est elle qui nous révèle Jésus. C'est elle qui nous prie. Prendre des mots, les répéter..., se taire... Regarder et contempler Jésus : ses attitudes, ses sentiments, son regard, le ton de sa voix...

Entre les silences et les expressions de phrases dites avec les lèvres ou seulement avec l'esprit ou avec un sentiment dans le cœur, j'intériorise. Mais que la présence de Jésus soit toujours au centre de tout.

Et finalement, la réponse vient, la conversion. Parce que la prière conduit toujours au défi et à l'appel à changer de vie, à changer d'attitude, à vivre de plus en plus selon le style de vie de Jésus de Nazareth.

- **DEMANDEZ DE L'AIDE ET SOYEZ RECONNAISSANT.**

Demandez à l'Esprit de Jésus de vous aider à changer votre vie. Celle de compter sur la force de l'Esprit de Jésus pour que tout ce qui a été vu dans la lumière et la paix dans la prière puisse maintenant être rendu vivant avec la force et la paix. Le salut opéré en nous par l'action de l'Esprit de Jésus. Cette présence de l'Esprit nous aidera pendant la journée à vivre dans une atmosphère de prière. Il est bon de résumer la prière en une phrase biblique que je répète tout au long de la journée avec une certaine fréquence. Par exemple : « Jésus, j'espère en toi, donne-moi un cœur courageux. » « Seigneur Jésus, tu es ma Lumière. » « Jésus, tu es mon eau vive. »

Être reconnaissant parce que la réunion de prière s'est déroulée dans la gratuité, parce que le cœur s'est senti plus sauvé par Dieu, parce que la vie a gagné plus de force dans le Dieu qui nous sauve, Jésus. D'être reconnaissant pour ces moments de lumière qui ont été vécus. Soit de Jésus et de sa grâce, soit de notre pauvre cœur et de notre vie. Par exemple : « Merci, Jésus, de m'avoir montré ton visage. » « Merci, Jésus, parce que j'ai besoin de toi. » « Merci, parce que tu étanches ma soif. »

3.3. Après la rencontre

- **ENGAGEMENT.**

Une prière qui ne change pas la vie n'est pas une prière. La prière qui reste un simple sentiment

ou une simple idée sera autre chose, mais pas la prière chrétienne. La prière chrétienne tend toujours à la conversion de la personne qui prie. Et devenir chrétien, c'est adopter le MODE DE VIE DE JÉSUS dans sa propre vie. De plus en plus apprivoisé. De plus en plus humble. De plus en plus compréhensif. De plus en plus miséricordieux, purs, joyeux, pacifiques, communautaires, ouvriers de justice, pauvres de cœur. La prière nous convertit à l'expérience des Béatitudes comme style et programme de vie. La prière mène aux ŒUVRES. La prière nous introduit dans la pratique des ATTITUDES ET DES VALEURS (Vertus).

4. Priez la vie. Clés chrétiennes

Souvent, nous prions des supplications en fonction des circonstances de la vie quotidienne. Nous sommes sensibles aux désirs, aux besoins, aux souffrances et aux espoirs que l'existence ordinaire engendre. Et nous les amenons facilement à la prière personnelle ou communautaire

Si la prière est fondamentalement une relation personnelle et aimante avec Dieu..., je peux :

- Contempler la présence de Dieu dans les personnes et les événements. Jouir et être satisfait de son visage perçu dans les réalités sociales.
- Découvrir les dynamismes divins à l'œuvre chez les individus et les groupes humains ; dans des initiatives « laïques », dans des emplois temporaires.
- S'engager dans le Royaume de Dieu, contemplés et aimés dans la Prière, en nous laissant appeler et envoyer à l'action par Lui et non par notre « générosité » naturelle.

Elle jaillit d'un fait de la vie, regardée avec des yeux de foi et d'amour, à la lumière de Dieu. Il s'agit de saisir la profondeur des faits et de les vivre devant Dieu. Priez pour les événements de manière prolongée, avant ou après qu'ils se produisent, et non pendant qu'ils se produisent, s'ils sont brefs. Cela peut se faire au début ou à la fin de la journée, au milieu d'une retraite. Cela nous rappelle Marie, « qui gardait tout dans son cœur » (Lc 2, 51).

La question essentielle est...

À travers ces réalités (événements, personnes, situations, expériences...) Seigneur, que veux-tu me dire ? (question croyante, théologique). cf. Jn 6, 28-29

5.1. Attitudes à l'égard de la prière dans la vie quotidienne

- Habiter la vie : Aimer et partager les réalités quotidiennes dans l'esprit de l'Incarnation. Avec un esprit positif et sans peur ni censure ; en conformité avec notre « être au monde ». L'aimer comme notre monde définitif, la maison commune de Dieu avec les hommes (Ap 21, 3)
- Attention à la vie : Capacité de surprise et d'admiration. Se laisser interpeller par les événements. Attitude de la « sentinelle ». Scruter, scruter...
« Le soir, vous dites : le ciel est rouge, il va faire du bon. Le matin, vous dites : le ciel est d'une couleur triste, aujourd'hui il va y avoir une tempête. Vous savez interpréter l'apparence du ciel, et les signes des temps, n'en êtes-vous pas capable ? (Matthieu 16:2)
- Culte : Sens religieux. Pieds nus devant la terre sacrée...
- La simplicité évangélique : l'attitude d'un disciple, de celui qui se laisse instruire par le Dieu de la vie. Ne pas « raisonner » ou faire semblant de « contrôler ». S'abandonner...
- La docilité à l'Esprit, qui est l'Enseignant intérieur. Ne pas être esclaves de la lettre ou de la méthode étudiée. Flexibilité. Vivre dans le provisoire
- Pour tout garder dans le cœur : Comme Marie. Il ne juge pas les événements et n'anticipe pas les actions irréfléchies : il se laisse éclairer et instruire par Dieu.

5. Relation entre la prière et la vie

La prière nous conduit à donner à Dieu l'initiative en tout.

Le contemplatif ressent l'appel à promouvoir la spiritualité de la communion en créant des structures où l'accueil, l'amitié et la solidarité sont cultivés. « Là où il n'y a pas d'amour, mettez l'amour et vous obtiendrez l'amour » (Jean de la Croix)

L'attitude et la capacité contemplatives sont nourries et développées dans les temps exclusifs consacrés à la prière, ce sont les moments où je m'arrête pour me nettoyer les yeux, mes lunettes et regarder expressément, afin que sa voix et son regard incomparables soient gravés en moi et que je puisse le reconnaître dans l'agitation de la vie, en toutes circonstances. Si je rate ces moments, j'oublierai à quoi ressemble sa voix, à quoi ressemble son regard, quels sont ses gestes, ce qu'elle pense, ce qu'elle désire, ce qu'elle choisit, et je découvrirai que je ne la reconnais plus en moi-même, ni dans mes frères, ni dans mes collaborateurs, ni dans les pauvres, ni dans les marginalisés, ni dans l'activité apostolique qui est menée. Cela me rend monotone et insignifiant. Contempler, c'est goûter, savourer la vie, comme un don continu de Dieu. Dieu est présent dans tout ce qui est la personne : pensées, sentiments, désirs, idéaux et dans sa vision de la réalité.

Le temps que je passe en prière est le temps que je passe à graver en moi les traits de la Sagesse.

Le processus d'enregistrement des traits de Jésus en moi, après ma transformation en Lui, dépendra de la qualité et du temps que je consacre à la prière.

La prière contemplative fait acquérir à la personne qui prie un « état d'esprit » caractéristique de la vie. Il perçoit, discerne et décide les événements qui se produisent dans sa vie et dans celle des autres, parce qu'il devient sensible d'une manière particulière à tout ce qui l'entoure : les gens, la nature, la maison, les amis, les ennemis, les situations de conflit, l'harmonie et la paix.

Il s'agit donc de trouver un chemin qui nous mène vers cette intégration et vers cette plénitude. Nous devons *nous exercer* sur un chemin qui nous mène, pas à pas, vers lui. Nous devons marcher, en éliminant les obstacles et en nous libérant des blocages. Nous devons apprendre à créer en nous-mêmes et dans notre vie quotidienne un climat qui nous dispose et nous ouvre à recevoir cette expérience de l'union avec Dieu, comme son don.

6. Le discernement dans la prière

« Il y a beaucoup d'âmes qui pensent qu'elles n'ont pas de prière, et elles en ont beaucoup ; et d'autres qui pensent qu'ils ont beaucoup et que c'est peu ou plus que rien » (Saint Jean de la Croix).

Nous avons besoin de critères de discernement dans la prière tirés de la Bible, des grands maîtres de la prière, des théologiens spirituels, de la doctrine de l'Église et de la rue elle-même.

Discerner la prière, c'est la vérifier. Le discernement de la prière est quelque chose d'intrinsèque à la prière elle-même. Car la prière cherche la vérité et elle est elle-même l'illuminateur de la vérité elle-même. « *Un esprit qui n'est pas fondé sur la vérité, je le voudrais davantage sans la prière. Que Dieu nous préserve des dévotions insensées* » (Sainte Thérèse)

6.1. Motivations pour la prière

- « *Celui qui a un je ne sais quoi profond endure n'importe quel comment.* » Nous discernons notre prière lorsque nous sommes conscients des motivations de la prière.
- « *Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites qui aiment à prier debout dans les synagogues et aux coins des rues, afin que le peuple les voie* » (Mt 6, 5).
- « *La vraie dévotion et l'esprit consistent à persévérer dans la prière, avec patience et humilité, juste pour plaire à Dieu* » (Saint Jean de la Croix).
- « *La prière est un don de la grâce et une réponse décisive de notre part* » (CEC 2725).

- Priez-vous en croyant que Dieu va vous précéder en balayant toutes vos difficultés ou percevez-vous le regard de Dieu sur votre pauvreté ?
- Priez-vous pour que vos plans se réalisent ou pour que vous vous rendiez disponible à Dieu ?
- Priez-vous pour que la prière vous serve à quelque chose ou au contraire vous êtes devant Dieu librement, vous êtes simplement là ?

6.2. Le Priant

- Dieu appelle inlassablement chaque personne à une rencontre mystérieuse avec Lui. La personne qui prie répond de tout son être en cherchant ce visage divin.
 - « *Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu.* » (Ps 42:2).
« *Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau.* » (Ps 63, 2).
 - « *L'âme amoureuse est une âme douce, douce, humble et patiente* » (San Juan de la Cruz).
 - « *La prière est une nécessité vitale : si nous ne nous laissons pas conduire par l'Esprit, nous tombons dans l'esclavage du péché* » (CEC 2744).
- Priez-vous en cherchant Dieu dans votre vie, sachant que vous avez tout reçu de Lui, ou priez-vous en croyant que vous avez des droits et lui demandez-vous de vous expliquer ce qui vous arrive ?
 - Priez-vous pour exposer sans vergogne vos œuvres devant Dieu et pour en mépriser les autres, ou vous tournez-vous plus dans votre cœur vers les œuvres du Seigneur que vers les vôtres ?
 - Priez-vous en essayant de manipuler Dieu par vos techniques ou vous approchez-vous de Dieu à partir de vos besoins, en accueillant avec un amen tout ce qu'Il vous manifeste ?

6.3. L'acte même de prier

La prière dépend de Dieu et de vous. Elle se réalise dans une rencontre de foi, d'espérance et d'amour.

- o « *Voici, je suis la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole* » (Lc 1, 38).
- o « *Le Pain descend pour avoir faim ; le Chemin descend pour se fatiguer en marchant ; la fontaine descend pour sentir la soif* » (saint Augustin).
- o « *L'Esprit Saint qui enseigne l'Église... elle l'éduque aussi dans la vie de prière, en lui donnant lieu à des expressions renouvelées dans des formes permanentes de prière : bénédiction, demande, intercession, action de grâces et louange* » (CEC 2644).

- Laissez-vous Dieu être le protagoniste de votre prière et de votre vie et apprenez-vous chaque jour à dire « Vous » et à entrer en communion avec Lui ?
- Priez-vous pour que Dieu prête attention à vos intérêts personnels, ou recevez-vous des louanges, des bénédictions, des adorations, des glorifications, des actions de grâces ?
- Priez-vous avec Dieu en dehors de l'histoire du salut ou lisez-vous dans le credo de l'Église les événements de chaque jour ?

6.4. L'implication dans la vie

- « La prière et la vie chrétienne sont inséparables parce qu'il s'agit du même amour. » La prière exige une cohérence entre les actes et les paroles.
 - « *Car si mon frère est dans le besoin et que je lui ferme mes entrailles, comment l'amour de Dieu peut-il être en moi ?* » (1 Jn 3, 17).
 - « Prenez un sourire et donnez-le à quelqu'un qui n'en a jamais eu. Découvrez une fontaine et baignez ceux qui vivent dans la boue. Découvrez la vie, et racontez-la à ceux qui ne savent pas comment la comprendre. Prenez espoir et vivez dans sa lumière. Prenez la bonté, et donnez-la à celui qui ne sait pas donner. Découvrez l'amour et faites-le connaître au monde » (Gandhi).
 - « **La prière est chrétienne dans la mesure où elle est communion avec le Christ et s'étend à travers l'Église qui est son Corps. Ses dimensions sont celles de l'Amour du Christ** » (CEC 2565).
- Priez-vous sans vous engager dans la mission que Dieu vous confie ou finissez-vous par dire « me voici », « que ta volonté soit faite » ?
 - Priez-vous en recherchant la tranquillité et en espérant que Dieu canonisera votre mode de vie, ou la prière vous engage-t-elle à des gestes et à des paroles d'amour envers les autres ?
 - La prière se termine-t-elle en vous ou est-ce qu'elle s'illumine avec un message d'espérance ?

7. Difficultés de prière

La personne qui prie pense immédiatement aux difficultés de la prière. Des difficultés de toutes sortes. Même les plus naïfs savent que la **prière est difficile**. Chaque personne qui prie à ses propres difficultés.

- Des phrases que l'on entend : « Pourquoi prier si ce n'est pas rentable ? », « Je n'ai pas le temps », « Je ne sais pas prier », « Je n'en ai pas besoin du tout » ...
- Apprenez une nouvelle langue. Cela demande du temps et des efforts. Nous nous sommes trop éloignés de l'attitude de l'enfant. « Si vous ne devenez pas comme des enfants... Vous n'apprendrez pas le langage de la prière.
- Qui va nous aider ? Peut-être voulons-nous prier et le faire bien, mais comment le faire ? À qui s'adresser ?

La chose fondamentale pour prier est de vouloir prier, de vouloir faire un chemin de rencontre avec Dieu. En ayant cette motivation très claire, les difficultés qui apparaissent dans le processus peuvent être affrontées.

7.1. Difficultés courantes

- Comment pouvons-nous combiner de manière réaliste le slogan de l'Évangile « Priez sans cesse » avec l'**accumulation des tâches et la lassitude qui en résulte dans la vie quotidienne** ?
- Où est la prière quotidienne et méthodique, en son temps, à son propre moment ?
- **Le monde n'est pas une fermeture**. La solution à ce problème ne peut pas être de transformer le monde en un monastère. Vous ne pouvez pas emprunter un programme de moine cloîtré. **Pour prier, vous n'avez pas à fuir le monde**.
- **Dites-vous la vérité**. L'homme, en général, ne prie pas de son plein gré et éprouve volontiers dans la prière l'ennui, l'embarras, le dégoût et même l'animosité. Toute occupation lui semble plus intéressante et plus importante et il se dit « je n'ai pas le temps de prier maintenant », ou « cette occupation est plus urgente maintenant » ... Il est de loin préférable de ne pas employer de telles astuces et de dire simplement : « Je ne veux pas prier ». (Romano Guardini).
- **Il y a du temps**. Malgré l'agitation, il y a du temps. « *Si nous essayons de perdre un peu*

moins, nous aurons plus » (A. Bloom). Le manque de temps est généralement un manque d'intériorité. *"Ne pense pas que lorsque j'aurais beaucoup de temps, j'aurais plus de prière. Laissez-vous tromper par cela, car le temps bien employé à s'occuper des biens de vos enfants n'enlève pas la prière* » (Lettre de Thérèse de Jésus à son frère Laurent).

7.2. Intégrer tout notre être dans la prière

7.2.1. Intégrer le corps dans la prière

Importance du corps dans la prière. Nous pensons que nous prions avec l'esprit, avec le cœur, mais pas avec le corps. En réalité, c'est toute la personne qui prie.

- Découvrez la richesse de notre corps. Tout notre être a été créé par Dieu. L'esprit se manifeste dans le corps. Notre corps et nos sens sont les fenêtres pour recevoir tout ce qui nous entoure.
- Prenez conscience de la distorsion du corps et des sens. Beaucoup de difficultés de la prière proviennent de notre corps : nervosité, tension corporelle, fatigue physique, somnolence, manque d'agitation et de sérénité.
- Pour préparer notre corps et nos sens à la prière. La tradition chrétienne et les enseignants chrétiens orientaux insistent sur l'intégration du corps dans la totalité de la personne. Pour ce faire, il est important de :
 - Posture corporelle correcte
 - Pacification et silence des muscles corporels
 - Chercher à focaliser l'attention
 - S'offrir au Seigneur.

7.2.2. Intégrer notre affectivité

✓ **Importance de l'affectivité** dans la prière. Il ne suffit pas de prier avec les lèvres. Il est nécessaire de prier avec un cœur silencieux, en paix et ouvert à la présence aimante de Dieu. *« Ce n'est que dans le calme, dans la paix et dans l'harmonie de tout notre être que nous pouvons rencontrer Dieu au centre de notre cœur »* (Saint Jean de la Croix).

✓ **Pour découvrir la richesse de notre affectivité.** Dieu nous a créés pour être heureux. Nous avons besoin de vivre en paix, dans l'amour et l'acceptation de nous-mêmes, des autres et de la vie, avec une attitude positive et optimiste, avec sérénité et harmonie. C'est la richesse de notre monde affectif.

✓ **Prendre conscience de la distorsion de notre affectivité.** Souvent, nous vivons avec des sentiments et des humeurs négatifs : colère, agressivité, rejet, anxiété...

✓ **Pacifier notre monde affectif-émotionnel.** Pour promouvoir la sérénité et la paix. Pour ce faire : se libérer de la colère, de l'agressivité, du ressentiment ; apprendre à relativiser les choses en les rendant sans importance ; Essayez de regarder ces sentiments, ces humeurs, ces émotions... avec le cœur, avec bienveillance, avec compréhension, avec tendresse... *« Ne vous inquiétez pas pour demain... » « Je vous donne ma paix, je vous laisse ma paix... » « Demeure en moi et moi en toi... »*

7.2.3. Intégrer notre esprit

✓ **Importance de l'esprit dans la prière.** Pour entrer dans un climat de prière profonde, nous avons besoin du silence et de la pacification de nos esprits. *« Une seule parole a été prononcée par le Père, qui était son Fils, et celle-ci parle toujours dans un silence éternel, et c'est dans le silence qu'elle doit être entendue de l'âme »* (Jean de la Croix).

✓ **La dispersion de l'esprit dans la prière et dans la vie.** Nous sommes habituellement divisés, nous avons du mal à nous concentrer sur quoi que ce soit, nous sommes victimes de bavardages continus, des pensées négatives et angoissantes surgissent en nous.

✓ **Faites taire les bruits et les distorsions de l'esprit.** Il s'agit de transformer l'esprit distrait en un esprit éveillé et attentif, l'esprit agité en un esprit vigilant, l'esprit dispersé en un esprit centré, l'esprit bruyant en un esprit silencieux. *"Regardez, je suis à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et m'ouvre la porte, j'entrerai dans sa maison et je dînerai avec lui, et lui avec moi* » (Apocalypse 3:20).

Ce qu'il faut garder à l'esprit

Ce chemin pour surmonter les difficultés nous conduit à la rencontre de l'amour avec Dieu. La prière consiste en l'union de l'amour avec Dieu au centre de notre cœur. Dieu en moi, moi en Dieu, communauté de vie et d'amour.

Pour saint Louis-Marie de Montfort, Marie a « la fonction de nous engendrer en Jésus-Christ, et Jésus-Christ en nous jusqu'à sa perfection et à la plénitude de son temps, afin qu'elle puisse dire d'elle-même avec plus de vérité que saint Paul : *« Mes petits enfants, je vous engendre tous les jours, jusqu'à ce que Jésus-Christ (mon Fils) soit parfaitement formé en vous »* (Ga 4, 11). 19)