



20. Août 2024

## SÉRIE SUR LA VIE SPIRITUELLE

### "Préparation à la prière"

La meilleure préparation à la prière, qui en est en même temps le fruit, est l'orientation de notre vie vers Dieu. Cela signifie, en premier lieu, vivre en état de grâce, c'est-à-dire en conformité avec la volonté divine.

C'est seulement à cette condition que la prière peut être profondément efficace et que Dieu peut pénétrer dans nos cœurs. Quant à nous, nous deviendrons de plus en plus capables d'écouter Dieu, de le comprendre et de le chercher profondément. Nous ne devons pas commencer chaque fois par supprimer les obstacles fondamentaux qui entravent l'échange avec Dieu.

La communication avec Dieu est une nécessité de l'âme.

Fondamentalement, on peut toujours parler au Seigneur en élevant son cœur vers Lui. Cela vaut également pour les personnes qui vivent dans le monde. Ils peuvent, par exemple, dire de courtes prières jaculatoires, penser à Dieu, lui dédier consciemment leur travail quotidien, etc... Bien qu'il devrait être aussi naturel pour nous de parler à Dieu que pour un enfant de parler à ses parents, il n'est pas facile pour nous de mener une vie de prière bonne et constante. Pour y parvenir, le silence sera d'une grande aide.

#### **Recueillement et silence**

Ce n'est pas pour rien que les maîtres de la vie spirituelle insistent sur le fait que le recueillement et le silence font partie de la prière. L'homme a tendance à s'absorber dans les activités extérieures de la vie, ce qui affaiblit sa capacité à se concentrer sur le contenu intellectuel et spirituel.

Cependant, comme la vie de prière ne consiste pas tant à parler qu'à écouter et à recevoir, il est important d'ordonner ses pensées et ses sentiments, et de concentrer son attention sur Dieu, sur les paroles de l'Écriture Sainte, etc. Notre nature déchue a tendance à se disperser et il faut faire un effort pour entrer dans le recueillement de l'esprit, pour diriger l'attention sur une personne ou un objet précis.

Dans l'épilogue de son livre "Le pouvoir du silence", le Cardinal Sarah écrit : *"Depuis des temps immémoriaux, le silence est considéré comme un rempart de l'innocence, un bouclier contre les tentations et une source féconde de recueillement. Le silence favorise la prière, car il éveille dans notre cœur de bonnes pensées. Selon saint Bernard, il aide l'âme à mieux penser à Dieu et à la réalité du ciel. Pour cette simple raison, tous les saints ont ardemment aimé le silence"*.

La répétition sereine de certaines prières, comme le Saint Rosaire ou les prières jaculatoires, aide aussi à entrer dans ce recueillement et cette concentration intérieure, car grâce à elles l'âme peut se concentrer sur la seule chose nécessaire (Lc 10,42), et l'esprit, souvent dispersé, apprend à se concentrer exclusivement sur Dieu.

Mais même en dehors du service liturgique et d'un lieu sacré, nous pouvons favoriser des attitudes qui seront très favorables à la prière.

### **Moments de contemplation**

Afin d'augmenter notre capacité de recueillement et de faciliter la contemplation (qui est cette prière intérieure dans laquelle Dieu agit de plus en plus comme le "donneur", tandis que l'homme est le "récepteur" et l'auditeur), il est important et conseillé d'utiliser également les circonstances naturelles pour le recueillement.

Ainsi, un beau morceau de musique, un beau paysage ou un autre événement peuvent solliciter nos sens, et notre juste réaction est de faire de la place pour ce moment de recueillement et de nous immerger dans l'impression que nous recevons dans notre âme, en l'accueillant comme un cadeau. Ces expériences nous touchent plus profondément qu'une simple description ne pourrait le faire, de sorte que nous pouvons parler d'une sorte de "contemplation au niveau naturel".

Notre capacité à nous laisser saisir et façonner par les vraies valeurs est ordonnée à Dieu et, par notre accueil, nous y répondons. Des valeurs telles que la beauté de la nature peuvent émerveiller notre âme et parfois même provoquer une sorte de ravissement. De tels moments ne s'oublient plus !

L'émotion que nous éprouvons devant l'amour de Jésus, devant la Parole de Dieu, devant la Sainte Communion, la liturgie ou toute autre rencontre directe avec l'amour de Dieu dans ses diverses formes de manifestation, revêt une valeur particulière. Ces expériences éveillent notre capacité d'émerveillement, un émerveillement respectueux et aimant. Et si nous acquérons cette attitude contemplative, en devenant de plus en plus

réceptifs aux dons de Dieu, elle se répandra dans tous les domaines de notre vie, de sorte que nous découvrons de plus en plus la présence de Dieu. C'est ainsi que la prière imprègne toute notre vie !

-----

Méditation sur la première lecture du jour : <https://fr.elijamission.net/2022/08/16/>