

## CONSEILS POUR PRIER

Pour bien prier, je dois m'appuyer sur :

- a) une certaine position du corps ;
- b) une invocation du cœur ;
- c) une page de l'Écriture avec laquelle je peux m'identifier.

### ***Ma prière est favorisée par une position du corps***

Tout ce que je dis a un caractère un peu idéaliste, est difficile à pratiquer, mais peut constituer un point de référence.

Nous devrions faire cette expérience : nous détendre à fond et, bien relaxés, nous demander : « Si je devais maintenant exprimer vraiment ce que je ressens et ce que je désire au plus profond de mon âme, quelle attitude adopterais-je pour cela ? »

Nous verrions alors quelle attitude nous adopterions tout naturellement : peut-être celle de l'orant, les bras levés, ou de l'imploration mains jointes ; peut-être l'attitude d'invocation des Orientaux, prosternés face contre terre, ou celle de Jésus au jardin d'agonie, agenouillé face contre terre ; peut-être aurions-nous les mains tendues, le regard au loin, comme le père qui espère le retour du fils prodigue, ou l'attitude de celui qui se prépare à recevoir un don, ou qui pose une question.

Cela nous paraît naïf, peut-être même un peu ridicule, de nous extérioriser ainsi en public ; mais nous nous exprimons toujours mieux à l'aide de gestes. Et lorsque, comme le dit Jésus dans l'Évangile de Matthieu, nous prions le Père en silence, porte fermée, dans le secret de notre chambre, laissons-nous quelquefois aller à une salutaire liberté d'attitude ; nous pourrions tomber à genoux face contre terre, ou élever les deux mains, ou encore les ouvrir dans une attitude d'attente, ou bien prendre un maintien soumis. Il est important que nous marquions par une position particulière du corps la ferveur intérieure qui nous anime.

### ***Mon état de prière est un cri du cœur***

Essayons de nous demander : « Si je devais en ce moment invoquer Dieu, lui ex-primer par quelques mots simples ce que je ressens au plus profond de mon âme, ce qui me tient le plus à cœur, qu'est-ce qui me monterait spontanément aux lèvres ? » Laissons naître librement les formules qui se forment en nous. Ce sera peut-être : « Seigneur, aie pitié de moi », ou bien : « Seigneur, je n'en peux plus ! », « Loué sois-Tu, Seigneur ! », « Seigneur, je Te remercie », « Seigneur, viens à mon secours ! », « Seigneur, je suis épuisé ».

Jésus lui-même, à un certain moment de sa vie, s'est écrié : *Mon âme est triste jusqu'à la mort, et Je Te rends grâce, Père, de ce que Tu m'as toujours exaucé.*

Parmi ces invocations venues du cœur, choisissons celle qui correspond le mieux à notre état d'âme, celle qui peut servir de point de départ à notre prière, celle qui s'applique à notre situation présente. Cette invocation pourra évidemment s'enrichir de l'apport de prières toutes faites, approfondie par l'aide de ceux qui ont prié avant nous, et peut-être mieux que nous. Elle peut sembler une chose minime, rudimentaire, un brin d'herbe, que dis-je ? un minuscule brin d'herbe, à côté des arbres géants que représentent les prières des saints ; mais mon brin d'herbe, c'est ce que j'apporte devant Dieu à titre de prière personnelle.

Jésus a rappelé le mot de ce publicain au temple : *Seigneur, aie pitié de moi qui suis un pécheur.* Voyons comment cet homme, qui avait trouvé authentiquement la manière de prier, s'en est retourné justifié. D'une seule parole il avait mis complètement son âme à nu. C'était bien un cri du cœur.

### ***Ma prière est favorisée par une page de l'Écriture avec laquelle je peux m'identifier***

Posons-nous cette question : « Si je devais exprimer l'essentiel de mes sentiments, de mes désirs, de mes craintes, ce que j'attends de Dieu, ce que je voudrais lui demander, si je devais lui exposer mes préoccupations, en quel personnage, en quelle silhouette, en quelle scène de l'Évangile me reconnaîtrais-je ? » Je pourrais me mettre à la place de Pierre quand, sur le lac, après avoir eu le courage de se jeter à l'eau, il dit : « Seigneur, je n'y arrive pas. » Je pourrais m'imaginer faire partie des Apôtres, qui en face du peuple affamé, disent : « Seigneur, où aller, comment faire ? » Ou bien je pourrais me reconnaître, comme un reflet dans un miroir, en toute autre scène de l'Évangile, ou dans les phrases d'un psaume qui exprime vraiment mon état d'âme.

Il est extrêmement important de s'exercer, et aussi d'exercer les autres à trouver ces points de départ, parce que c'est à partir de cela que l'on peut apprendre à prier. De là peuvent naître et se développer nos attitudes de prière, et notre dialogue authentique avec Dieu, un dialogue qui ne dépend pas d'une application artificielle, mais qui vient de notre vraie personnalité.

**Cardinal Carlo Maria Martini, « Itinéraire de prière »**