

elle augmente notre capacité d'amour pour chaque instant à vivre. C'est comme puiser l'eau au fond du puits et la laisser couler.

La prière du soir a une autre « fonction » : avant de nous endormir, nous remettre en présence de Dieu ; lui demander pardon pour nos péchés ; le remercier pour tous ses bienfaits.

*P. Dominique Auzenet  
prêtre du diocèse du Mans  
Fiche téléchargeable sur le blog  
<http://charismata.free.fr>*

## Je n'ai pas le temps de 503 prier le matin

### Le matin ou le soir ?

Que vaut-il mieux ? Prier le matin ou prier le soir ? Prier le soir c'est bien, mais prier le matin c'est mieux. Le soir, la journée est terminée. Le matin, elle commence. Si nous souhaitons que notre prière ait quelque chose à voir avec la vie de notre journée, il est préférable de prier le matin. Ghandi disait : « *La prière est la clé du matin et le verrou du soir* ».

Il faut donc commencer par décider de prier le matin. Tant qu'on n'a pas pris la décision ferme, on n'y arrive pas. C'est une priorité qui doit passer avant un sommeil plus long, ou des choses urgentes à faire. On donne ainsi une épaisseur divine au contenu de notre journée, qu'on aille au travail à l'extérieur, ou qu'on reste à la maison pour diverses raisons.

### Soyons pratico-pratiques

Ensuite, il faut fixer son heure lever de sorte à pouvoir prendre un temps de prière. cela veut dire : dormir un peu moins, lever encore un peu plus tôt. On peut prier après avoir terminé toilette, ou après avoir pris son petit-déjeuner.

Car rien ne saurait remplacer le temps d'oraison, de cœur à cœur de dialogue d'amour silencieux avec Dieu. C'est dans ce moment de silence et d'abandon où l'on ne fait rien d'autre, qu'on peut le mieux s'ouvrir à Dieu. Il faut savoir prier, dans sa journée en faisant autre chose, mais dans la condition de l'avoir commencé en prenant un moment pour Dieu seul. Dieu ne vaudrait pas qu'on s'arrête totalement pour lui ?

Ce temps que nous prenons pour Dieu seul le matin pourra être plus ou moins long selon nos possibilités et les appels

chacun. L'un prendra dix minutes, l'autre trente. Peut-être vaut-il mieux commencer petitement, en prenant dix minutes, mais régulièrement dix minutes. Ensuite, au bout d'un certain temps, on pourra élargir la plage de temps en allongeant un peu...

## Quoi faire pendant ce temps ?

Voici quelques suggestions, à aménager à votre convenance.

\* Un beau signe de croix sur soi, qui nous rappelle notre baptême

\* Un acte d'humilité pour nous situer devant Dieu en tant que créature se recevant de lui et ailée de lui. On peut ainsi, si l'on veut, dire la prière « *Je confesse à Dieu* », ou simplement : « *Seigneur Jésus, prends pitié de moi, pécheur* »

\* Un appel à l'Esprit Saint : « *Viens Esprit Saint m'éclairer et me conduire tout au long de cette journée... Équipe-moi de tous les dons nécessaires afin que je vive cette journée en témoin de Jésus* »

\* Une écoute de la Parole de Dieu : on peut, par exemple, lire

une des lectures bibliques de la messe du jour (à préparer avant dans un missel, ou sur internet) et rester en silence pour méditer quelques instants

\* Un temps d'abandon de soi en silence : le cœur de la prière, c'est de se remettre totalement dans le cœur de Dieu, afin que son amour nous saisisse et nous transforme

\* Une prière de protection, en raison d'un combat spirituel particulier : « *je me place moi-même, ma famille, mes biens, mon travail, sous la protection du Sang que Jésus a versé pour nous sur la croix* »

\* Un temps d'intercession pour demander au Seigneur de bénir toutes personnes que je vais côtoyer ou rencontrer aujourd'hui ; pour prier à l'intention de ceux qui m'ont été confiés

\* Un « *Notre Père* », récité lentement : c'est vraiment la prière enseignée par Jésus où toutes nos prières sont comme ressaisies...

\* Un « *Je vous salue Marie* », pour demander à Marie, notre Mère,

de nous aider à vivre l'Évangile de Jésus tout au long de la journée.

Le fait d'avoir donné quelques instants à Dieu seul nous permet ensuite de continuer la prière du cœur au milieu de nos occupations.

## Utiliser les transports

Pour se rendre au travail, si l'on a un temps de transport où on est disponible, on pourra toujours y reporter la lecture de la Parole de Dieu du jour, ou bien de tel ou tel texte spirituel, ou encore réciter le chapelet en méditant les mystères bibliques.

Toutefois, il ne faut pas reporter tout son temps de prière sur son temps de transport. S'arrêter totalement pour Dieu seul, tel est le secret d'une vie de prière qui s'approfondit.

## Dans la prière, c'est Dieu qui agit

Si nous nous abandonnons à sa présence, Dieu nous saisit et agit en nous, bien que nous ne nous en apercevions pas. Il infuse et diffuse en nous sa présence,

comme le soleil qui rayonne, c'est de l'intérieur qu'il accomplit cela.

La prière n'est pas un exercice de concentration, ni de satisfaction personnelle. On peut être décentré, remué par bien des distractions et pensées diverses. L'essentiel est l'acte de foi d'amour que l'Esprit Saint vient faire sortir de notre cœur. L'essentiel est aussi le travail que Dieu accomplit en nous, qui ne perçoit pas.

## Le fruit de la prière, c'est la paix du cœur et le service du prochain

On vérifie donc la valeur de notre prière non pas au serment d'avoir « bien prié », mais de grandes satisfactions sensibles, mais à la charité insaisissable qu'on est capable de déployer tout au long de la journée dans le service des autres. C'est aussi à la paix du cœur qu'on garde dans des circonstances difficiles.

En ce sens, la prière du matin est vraiment utile : elle nous oriente vers Dieu avec une attitude filiale qui donne sens à notre vie ;