

L'ÉDITO:

Je vous présente tout d'abord tous mes vœux pour cette nouvelle année, que la paix et la joie du Seigneur vous accompagnent dans chacun des moments de votre vie.

Ce numéro, qui s'ouvre sur le message de Noël de Son Éminence l'Archevêque Gabriel de Comane, est consacré à la prière qui accompagne les diverses occasions de notre vie. Les différents auteurs livrent dans ces extraits leur enseignements, fruits de leur expérience et de leur pratique quotidienne, et qui

les a conduits à s'unir petit à petit, par la grâce de l'Esprit Saint, à notre Seigneur, Dieu et Sauveur Jésus Christ. Ils nous invitent à suivre nous aussi ces chemins ardu, pleins de combats et d'embûches, mais remplis de la promesse de la Lumière et de la Grâce incréée.

Père Nicolas

Renseignements complémentaires: contactez père Nicolas (nicolas_k@club-internet.fr 03 44 39 75 71) ou Mme de Rouklove (03 44 20 16 35).

*« Aujourd'hui la Divinité s'est empreinte dans l'humanité pour que l'humanité, elle aussi, fût enchâssée dans le sceau de la Divinité ! »
(Ephrem de Nisibis)*

Bien-aimés frères et sœurs dans le Seigneur !

Lorsque le Christ naît à Bethléem, Il nous offre l'accès au Royaume de Dieu. Le Créateur révèle son cœur humble, doux, aimant et compatissant ! C'est ainsi que le Seigneur veut que notre joie soit parfaite, selon la parole de l'Ange envoyé aux bergers : « Voici que je vous annonce une grande joie, aujourd'hui un Sauveur vous est né, qui est le Christ Seigneur » (Lc 2,10). En effet, cette naissance suscite en nous une joie immense et une paix profonde : « Paix sur la terre et bienveillance parmi les hommes » (Lc 2, 14). Notre cœur se dilate pour devenir le réceptacle humain de l'amour divin !

Pendant longtemps, le peuple d'Israël a attendu le Salut de Dieu. Dans la patience et les tribulations, dans l'exil et les rudes châtements, l'espoir d'un Messie demeurait présent dans le cœur de l'homme. Les prophètes ont annoncé constamment la venue du Royaume et de son Roi libérateur ! Mais, chers frères et sœurs, comment tout cela se réalise-t-il aujourd'hui ? Que voyons-nous ?

Les palais des princes sont en général infranchissables, entourés de murailles et de soldats rendant les puissants de ce monde inaccessibles. Mais, aujourd'hui, c'est une étable qui protège le Roi des Rois, à la place des gardes qui veillent sur lui ce sont quelques animaux dont la chaleur réchauffe le petit Enfant-Dieu... Le don céleste est rendu accessible à tous : les anges et l'astre conduisent les petits et les grands vers le Sauveur du monde qui regarde ses visiteurs dans la simplicité toute empreinte de la fragilité d'un enfant. Voilà comment le Salut est offert au monde. « Prenez l'enfant Jésus dans vos bras pour éprouver combien léger est le Royaume, avec son joug et son fardeau », comme le disait le père Matta el Maskine (1919-2006).

Comment vivre cet événement aujourd'hui ? Comment l'intégrer dans notre quotidien ? Car une fête liturgique n'est pas un simple souvenir pieux, c'est une réalité bien concrète qui, transcendant le temps, a valeur de salut pour chacun d'entre nous.

Lorsque les Hébreux s'avançaient vers la Terre promise, ils étaient confrontés à la faiblesse

humaine : la leur et celle des autres. La corruption des consciences était une réalité accablante, les divers hauts responsables s'effondraient, le peuple se révoltait ou se construisait des idoles, retournant au paganisme. Tout cela engendrait souffrance, peur, angoisse, désespoir : « Ils erraient dans le désert, ils marchaient dans la solitude » (Ps 107, 4).

Cette description pourrait être reprise à notre compte aujourd'hui : l'homme est toujours faible, corrompu, abominable. La droiture de conscience s'affaiblit, l'immoralité se répand... « Dans leur détresse, ils crièrent vers le Seigneur et Il les délivra... » (Ps 107, 6).

Nous aussi, nous crions, notre prière s'élève sans cesse vers Dieu : « Saint Dieu, Saint fort, Saint immortel, aie pitié de nous ! ». Mais sommes-nous suffisamment attentifs à cette supplication qui rythme nos offices ? Sommes-nous suffisamment habités par nos supplications, par nos « Kyrie Eleison » ? Portons-nous dans nos cœurs le cri de l'humanité à laquelle nous sommes ontologiquement liés ? C'est pourtant ainsi que chaque chrétien doit vivre et, ce faisant, recevoir la réponse divine et salvatrice qui nous est manifestée en ce jour.

Oui, le Salut est donné au monde ! Oui, l'amour se donne à chacun ! Oui, le pauvre et l'humble de cœur qui a crié vers Dieu a été entendu ! Nous ne sommes plus dans les ténèbres de la mort, les portes du Royaume de Dieu sont ouvertes devant nous, ou, mieux encore, comme le Christ nous le dit : « Le Royaume de Dieu est au-dedans de nous ! » Comment est-ce possible ? Tout simplement parce que le Royaume de Dieu, c'est Dieu Lui-même et que « Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu » (Saint Athanase d'Alexandrie). Par l'Incarnation du Verbe et Fils unique de Dieu, notre chair s'est transformée en réceptacle du Royaume de Dieu et elle s'est trouvée divinisée !

L'Enfant déposé dans une étable est « le Prince de la Paix » (Is 9, 6), Celui dont nous fêtons en ce jour la naissance sur terre nous pouvons L'approcher, nous pouvons, comme les bergers et les mages, nous prosterner à Ses pieds très purs : notre misère, notre souffrance, nos larmes deviennent aux yeux du Nouveau-Né l'or, la myrrhe, l'encens... En retour, nous recevons l'héritage précieux de la miséricorde, nous partageons l'amour divin. Et cela n'est pas uniquement un événement datant d'il y a plus de deux mille ans : c'est sans cesse que nous est donnée

l'accès au Salut, c'est tous les jours que nous pouvons laisser Dieu essayer nos larmes, c'est à chaque instant que nous pouvons L'entendre nous dire : « Venez à moi, vous tous qui peinez, et Je vous soulagerai ! » (Mat 11,28).

Oui, chers frères et sœurs, prenons dans nos bras l'enfant Jésus, car ainsi nous serons consolés par l'amour divin et dans l'amour divin ! Faisons nôtres les paroles du juste vieillard Syméon qui lui aussi a tenu le Christ dans ses bras et disons : « Maintenant, ô Maître, Tu peux, selon Ta parole, laisser Ton

serviteur s'en aller en paix, car mes yeux ont vu Ton salut que Tu as préparé à la face de tous les peuples, lumière pour éclairer les nations et gloire de Ton peuple Israël ! » (Lc 2,29-32).

Que le Seigneur Jésus-Christ dont nous fêtons aujourd'hui la Naissance selon la chair soit notre joie à tous et qu'il fasse descendre sur nous la grâce du Salut ! Amen.

*Paris, 25 décembre 2008.
+ Archevêque Gabriel de Comane,
Exarque du Patriarcat œcuménique.*

De la prière

*Extrait de : Archimandrite Sophrony, Starets Silouane,
Moine du Mont Athos 1866-1938, Présence, 1973.*

Celui qui aime le Seigneur se souvient toujours de lui, et le souvenir de Dieu fait naître la prière. Si tu ne te souviens pas du Seigneur, tu ne prieras pas non plus. Sans prière, l'âme ne demeurera pas dans l'amour de Dieu, car c'est par la prière que vient la grâce du Saint Esprit. Par la prière, l'homme se garde du péché, car l'esprit en état de prière est absorbé par Dieu. Avec humilité, il se tient devant la Face du Seigneur que son âme connaît. [...]

Dieu donne la prière à celui qui prie ; mais la prière que nous accomplissons uniquement par habitude, sans avoir le cœur brisé à cause de nos péchés, n'est pas accueillie par le Seigneur.

J'interromps pour un instant mes propos sur la prière.

Mon âme languit après le Seigneur ; je le cherche avec ardeur et mon âme ne supporte pas de penser à autre chose.

Mon âme languit après le Seigneur vivant, et mon esprit s'élançait vers lui comme vers son propre Père céleste. Le Seigneur nous unit à lui par l'Esprit Saint. Le Seigneur est doux à mon cœur, – il est notre joie, notre allégresse et le roc de notre espérance.

Seigneur, dans ta miséricorde viens à la recherche de ta créature, et montre-toi aux hommes par le Saint-Esprit, comme tu te révéles à tes serviteurs.

Réjouis, Seigneur, par la venue de ton Esprit Saint, toute âme affligée. Fais, Seigneur, que tous les hommes qui te prient connaissent le Saint-Esprit.

Nous, tous les hommes, humilions-nous par amour du Seigneur et pour le Royaume des Cieux. Humilions-nous, et le Seigneur nous fera connaître la force de la « prière de Jésus ». Humilions-nous, et l'Esprit divin lui-même instruira notre âme.

Demande conseil à des hommes expérimentés, si tu en trouves, et interroge humblement le Seigneur ; à cause de ton humilité, le Seigneur te donnera l'intelligence.

Lorsque notre prière est reçue par le Seigneur, l'Esprit divin en témoigne dans l'âme ; Il est doux et paisible ; mais autrefois je ne savais pas si le Seigneur avait accepté ou non ma prière, et à quel signe on peut le reconnaître.

Ô homme ! Apprends l'humilité du Christ, et le Seigneur te donnera de goûter la douceur de la prière. Si tu cherches la prière pure, sois humble, sois sobre, confesse-toi sincèrement, et la prière t'aimera. Sois obéissant, soumets-toi de bon cœur aux autorités, sois content de tout, et alors ton esprit se purifiera des vaines pensées. Souviens-toi que le Seigneur te voit et sois dans la crainte de blesser ton frère ; ne le juge pas, ne le peine pas, même par l'expression de ton visage, – et alors le Saint-Esprit t'aimera et t'aidera en tout.

Le Saint-Esprit ressemble à une mère pleine de tendresse. Comme une mère aime son enfant et le protège, ainsi le Saint-Esprit nous protège, nous pardonne, nous guérit, nous instruit, nous réjouit ; l'Esprit Saint est connu dans la prière accomplie avec humilité.

Celui qui aime ses ennemis connaîtra sans tarder le Seigneur par l'Esprit Saint ; celui, par contre, qui ne les aime pas, je ne veux même pas écrire à son sujet. Mais je le plains, car il se tourmente lui-même, fait souffrir les autres, et ne connaîtra pas le Seigneur.

L'âme qui aime le Seigneur ne peut pas ne pas prier, car elle est attirée vers lui par la grâce qu'elle a connue dans la prière.

Les églises nous sont données pour la prière ; dans les églises, on célèbre les offices selon les livres liturgiques ; mais tu ne peux pas emporter l'église avec toi et tu n'as pas toujours de livres, tandis que la prière intérieure est toujours et partout avec toi. Dans les églises, on célèbre les services divins, et le Saint-Esprit est présent ; mais la meilleure église de Dieu, c'est l'âme. Pour celui qui prie en son âme, le monde entier devient un temple ; mais cela n'est pas donné à tous.

Bien des hommes prient des lèvres et aiment prier à l'aide de livres de prière. Cela est bien ; le Seigneur accueille leur prière et répand sur eux sa grâce. Mais si l'on prie en pensant à autre chose, le Seigneur n'écouterait pas une telle prière.

trouvent, et s'élançant vers Dieu, notre oraison est alors prière, sinon elle ne l'est pas encore.

La prière, ou élan du cœur vers Dieu, doit être stimulée et affermie ou, ce qui revient au même, il faut éduquer en nous-mêmes l'esprit de prière.

Le premier procédé pour cela est la lecture ou l'écoute de nos prières. Lis, ou écoute avec attention, et en toute certitude, tu éveilleras et conforteras la montée de la prière de ton cœur vers Dieu, c'est-à-dire que tu en pénétreras l'esprit.

Dans les prières des Pères saints, une force puissante est en mouvement, et celui qui s'y introduira en déployant toute son attention et sa persévérance la goûtera sans doute aucun, par la loi de l'interaction, dans la mesure où il aura approché du contenu de cette prière son propre état d'esprit. Pour que nos prières soient un réel moyen d'éduquer cette disposition, il est indispensable de les accomplir de telle sorte que la pensée et le cœur en accueillent le contenu.

Voici, dans ce but, trois procédés des plus simples : ne commence pas tes prières sans t'y être d'abord préparé comme il se doit ; ne prie pas n'importe comment, mais avec attention et sentiment ; et à la fin, ne reprends pas immédiatement tes occupations.

Préparation à la prière

Lorsque tu te disposes à prier, quel que soit le moment choisi, reste d'abord un peu tranquille, assieds-toi ou fais quelques pas et efforce-toi alors de libérer ta pensée de toute préoccupation ou objet d'ici-bas. Puis, réfléchis : Quel est celui à qui tu vas t'adresser dans ta prière, et qui tu es, toi qui dois maintenant la lui adresser ; et éveille en ton âme le sentiment approprié, celui d'abnégation et de crainte pieuse en la présence de Dieu au dedans du cœur. Voilà en quoi consiste cette préparation minime, mais d'importante signification : se maintenir avec piété devant Dieu dans le cœur.

C'est là le début de la prière, et un bon début, c'est déjà la moitié de l'entreprise accomplie.

Observance de la prière – Les prières lues

T'étant ainsi préparé intérieurement, place-toi devant l'icône, signe-toi, fais une prosternation, et commence tes prières habituelles. Lis sans hâte, pénètre chaque mot, amène jusqu'au cœur le sens de chaque parole, et accompagne tout cela de prosternations, en te signant. Cette lecture fructueuse de la prière est agréable à Dieu. Approfondis chaque parole et introduis sa pensée jusqu'au cœur, autrement dit : comprends ce que tu lis, et ressens-le. Tu lis : « Purifie-moi de toute souillure » (Ps 50), ressens le mal qui est en toi, désire la pureté, et dans une totale espérance, demande-la au Seigneur. Tu lis : « Que ta volonté soit faite », et dans ton cœur remets complètement ton destin au Seigneur, étant totalement prêt à accueillir de bon gré tout ce qu'il t'enverra. Tu lis : « Remets-nous nos dettes, comme nous les remettons à nos débiteurs », et en ton âme, pardonne tout à tous, et demande alors son pardon au Seigneur pour toi. Si tu agis ainsi pour chaque verset de ta prière, tu auras trouvé l'oraison

appropriée. Et pour l'accomplir au mieux précisément de cette façon, voici ce qu'il faut faire :

1) Aie une certaine règle de prières, pas trop longue, afin de pouvoir l'accomplir sans hâte, malgré tes occupations habituelles.

2) Dans tes temps libres, lis attentivement les prières de ta règle, pour en comprendre chaque mot et le ressentir, afin de connaître d'avance ce que tu dois produire en ton âme et en ton cœur à telle ou telle parole, afin que cela te soit facile de le réaliser et de l'éprouver au moment de l'oraison.

3) Si, au moment de la prière, ta pensée s'envole vers d'autres objets, efforce-toi de rester attentif, et ramène-la sur l'objectif de la prière ; elle s'enfuit à nouveau, ramène-la à nouveau : répète la lecture, tant que tu n'en auras pas compris et senti chaque mot. C'est ainsi que tu déshabitueras ta pensée de la dispersion lorsque tu pries.

4) Si une parole de la prière exerce un effet puissant sur ton âme : arrête-toi dessus et ne lis pas plus loin ; reste sur ce passage, dans l'attention et le sentiment, nourris-en ton âme, ou les pensées qu'elle produira, et ne détruis pas cet état, tant qu'il ne disparaîtra pas de lui-même : c'est le signe que l'esprit de prière commence à faire son nid en toi, et cet état est le moyen le plus sûr d'éduquer et d'affermir cet esprit.

Après la prière

Lorsque tu auras terminé ton oraison, ne passe pas aussitôt à quelque autre occupation, mais à nouveau, reste tranquille un moment et réfléchis à ce que tu viens d'accomplir et à ce à quoi cela t'engage, sauvegardant tout particulièrement, après la prière, ce qui a eu sur toi un effet marquant. La nature même de la prière est telle que si tu as bien prié, comme il se doit, tu n'auras pas rapidement envie de te soucier des affaires : celui qui aura goûté au miel ne voudra pas du fiel ; goûter à cette douceur de la prière est le but même de l'oraison et, en goûtant à cette douceur dans l'oraison, l'esprit de prière s'éduque.

Si tu te tiens à ces quelques principes, tu verras rapidement le fruit de tes efforts. Toute oraison laisse dans l'âme une trace de la prière ; sa poursuite fidèle avec la même méthode l'enracinera, et la persévérance dans l'effort y greffera alors l'esprit de prière.

Voilà le début, le premier moyen d'éduquer en nous cet esprit de prière ! Il est conforme à sa destination, l'accomplissement de nos prières. Mais ce n'est pas encore tout, ceci n'est que le début de la science de la prière. Il faut aller plus loin.

Aller plus loin : La prière personnelle

Nous étant habitués par l'esprit et le cœur à nous adresser à Dieu avec une aide extérieure, les livres de prières, il est ensuite indispensable de s'essayer à sa propre montée vers Dieu, d'arriver à ce que l'âme elle-même, par un discours pour ainsi dire personnel, entre dans un entretien de prières avec Dieu, se transporte elle-même vers lui, s'ouvre à lui, lui confesse son état, et ce qu'elle désire. Et il faut le lui apprendre. Comment réussir dans cette science ?

Certes l'habitude de prier, avec piété, attention et

sensibilité, à l'aide du livre de prières, y amène, car la prière personnelle, emplie de sentiments saints par le livre de prières, commencera à s'arracher d'elle-même du cœur, pour aller vers Dieu. Cependant, il existe aussi pour cela des méthodes particulières qui amènent à la réussite nécessaire de la prière.

Première méthode : l'enseignement qui conduit l'âme à s'adresser fréquemment à Dieu est la « pensée en Dieu », ou réflexion pieuse sur les propriétés et actions divines – bienveillance, justice, sagesse, omnipotence, omniprésence, omniscience – sur la création et la providence, le salut en Jésus Christ, sur la grâce et la parole de Dieu, les saints mystères, le royaume céleste. Quel que soit celui de ces sujets sur lequel tu commenceras à méditer, il emplira sans faute l'âme d'un sentiment de piété envers Dieu : il propulse tout droit vers Dieu l'être entier, c'est pourquoi c'est le moyen le plus direct pour habituer l'âme à s'élaner vers Dieu.

Lorsque tu auras terminé tes prières, surtout le matin, assieds-toi, et commence la méditation : aujourd'hui sur l'une, demain sur l'autre des propriétés et actions de Dieu, et amène ton âme à la prédisposition correspondante. Dis, avec saint Dimitri de Rostov : « Viens, sainte pensée en Dieu, et plongeons-nous dans la méditation sur les grandes œuvres de Dieu ». Permits ainsi à ton cœur de s'émouvoir et tu commenceras à épancher ton âme dans la prière. Ce n'est pas un gros effort, mais il donne beaucoup de fruits. Il y faut seulement le désir et le zèle. Commence, par exemple, à réfléchir sur la bienveillance divine et tu te verras entouré des effets corporels et spirituels de la miséricorde divine, et, plein de reconnaissance, tu te prosternerai devant Dieu ; médite sur son omniprésence et tu découvriras que tu es partout devant lui et qu'il est devant toi, et il te sera impossible de ne pas ressentir une crainte pieuse ; médite sur la vérité de Dieu, tu seras alors convaincu qu'aucune mauvaise action ne restera impunie, et tu te disposeras, à coup sûr, à te purifier de tes péchés devant Dieu d'un cœur contrit, dans le repentir ; réfléchis à l'omniscience divine : tu reconnaîtras que rien de ce qui est en toi n'échappe à l'œil de Dieu, et tu décideras sûrement d'être sévère envers toi-même et attentif en tout, afin de ne pas irriter Dieu, qui voit tout.

La deuxième méthode pour éduquer l'âme à fréquemment invoquer Dieu est de dédier toute entreprise, grande ou petite, à sa gloire ; car si nous prenons pour règle, selon l'Apôtre (1 Co 10, 31), de tout faire, même manger et boire, à la gloire de Dieu, alors il est certain que chaque fois, non seulement nous nous souviendrons de Dieu, mais nous ferons attention, en toute circonstance, de ne pas agir mal et de ne pas irriter Dieu par quelque action. Cela nous obligera à nous adresser à lui avec crainte et à Le

prier de nous aider et de nous éclairer. Et comme nous sommes presque sans arrêt en activité, nous adresserons presque sans arrêt des prières à Dieu, et nous nous exercerons donc presque sans arrêt à l'élévation priante de notre âme vers Dieu. Ainsi nous apprendrons à notre âme à s'adresser le plus souvent possible à lui au cours d'une journée.

La troisième méthode d'éducation de notre âme est de l'habituer à faire appel à Dieu à partir du cœur, par des paroles courtes, selon les besoins de l'âme et les occupations. Tu commences quelque chose, dis : « Bénis, Seigneur ! » Tu as terminé, dis, non seulement par la langue, mais avec le cœur : « Gloire à toi, Seigneur ! » Une mauvaise passion apparaît, dis : « Sauve-moi, Seigneur, je péris ! » Une foule de pensées mauvaises t'envahit, appelle : « Tire mon âme de sa prison ! » Un mensonge apparaît dans une affaire et le péché t'y attire, prie : « Guide-moi, Seigneur, sur la route » ; ou : « Ne laisse pas mon pied chanceler ». Les péchés te pèsent et t'amènent au désespoir, appelle par la voix du publicain : « Seigneur, aie pitié de moi ! » Et ainsi en toute circonstance. Ou bien, dis plus souvent : « Seigneur, aie pitié ! Mère de Dieu Souveraine, sauve-moi ! Ange, mon saint gardien, défends-moi ! » ; ou appelle par quelque autre parole. Seulement, autant que possible, appelle plus souvent, t'efforçant surtout à ce que ces appels viennent du cœur, comme s'ils jaillissaient hors de lui. Faisant ainsi, nous aurons de fréquentes élévations spirituelles du cœur vers Dieu, des appels fréquents à lui, et une prière fréquente, et cette fréquence nous inculquera l'habitude de l'entretien spirituel avec Dieu.

Ainsi donc, outre la règle de prières, l'apprentissage de l'élévation de l'âme vers Dieu par la prière comporte aussi les trois pratiques nous amenant à l'esprit de prière : laisser du temps le matin à la méditation de Dieu ; œuvrer en tout pour la Gloire de Dieu ; et s'adresser à Dieu souvent, par des appels courts. Lorsque la méditation de Dieu matinale aura été bonne, elle préservera une disposition profonde de l'esprit à penser à Dieu. Cette pensée en Dieu obligera l'âme à accomplir tout acte, intérieur ou extérieur, avec prudence et pour la gloire de Dieu. Et l'une et l'autre la mettront dans une situation qui lui fera faire souvent de courts appels à Dieu. Ces trois choses – méditation de Dieu, toute œuvre pour la gloire de Dieu et invocations fréquentes – sont les armes les plus efficaces pour la prière spirituelle du cœur. Chacune d'elles élève l'âme vers Dieu. S'étant arrachée de la terre, celle-ci entrera dans son domaine et vivra avec délice dans les hauteurs ; ici, par le cœur et la pensée ; et, là-haut, elle se sera essentiellement rendue digne de se tenir devant la Face de Dieu.

La prière du silence

*Extrait de : Antoine Bloom
Prière vivante, Cerf (FV 185), 1981.*

Quand nous disons que nous nous tenons devant Dieu, nous pensons toujours que nous sommes ici, et que Dieu est là, extérieur à nous. Si nous cherchons Dieu en haut, devant ou autour de nous, nous ne le trouverons pas. Saint Jean Chrysostome disait : « Trouvez la porte de la chambre secrète de votre âme, et vous découvrirez que c'est la porte du royaume des cieux. » Saint Ephraïm le Syrien dit que Dieu, quand il créa l'homme, mit au plus profond de lui tout le royaume, et que le problème de la vie humaine est de creuser assez profond pour aller jusqu'au trésor caché. C'est pourquoi, pour trouver Dieu, nous devons creuser, en quête de cette chambre secrète, de ce lieu où se trouve le royaume de Dieu au cœur même de notre être, où Dieu et nous pouvons nous rencontrer.

Le meilleur outil, celui qui percera tous les obstacles, c'est la prière. Le problème est de prier avec attention, simplement et dans la vérité, sans remplacer le vrai Dieu par un faux dieu quelconque, par une idole, par un produit de notre imagination, et sans chercher à vivre une expérience mystique. En nous concentrant sur ce que nous disons, certains que chaque mot que nous prononçons atteint Dieu, nous pouvons utiliser nos propres mots, ou les mots de ceux qui sont plus grands que nous pour exprimer, mieux que nous ne le pourrions, ce que nous éprouvons ou ressentons obscurément en nous. Ce n'est pas par la multiplicité des mots que nous serons entendus de Dieu, mais par leur véracité. Quand nous employons nos propres mots, nous devons parler à Dieu avec précision, sans chercher à faire long ou à faire court, mais à dire vrai.

Il est des moments où les prières sont spontanées et aisées, d'autres où il nous semble que la source s'est tarie. C'est alors qu'il est bon d'utiliser les prières d'autres qui expriment fondamentalement ce que nous croyons, toutes ces réalités qui ne sont pas en cet instant vivifiées par une réaction profonde de notre cœur. Nous devons alors prier dans un double acte de foi, non seulement en Dieu mais en nous-mêmes, confiants dans cette foi qui s'est obscurcie mais qui fait pourtant partie intégrante de notre être.

Il est des moments où nous n'avons nul besoin de mots, ni des nôtres ni de ceux d'autrui, et nous prions alors en silence. Ce silence parfait est la prière idéale, pourvu cependant que le silence soit réel et non un rêve éveillé. Nous avons très peu d'expérience de ce que signifie le profond silence du corps et de l'âme, quand une sérénité absolue comble l'âme, quand une paix totale emplit le corps, quand il n'y a aucune agitation d'aucune sorte et que nous nous tenons devant Dieu, totalement ouverts en un acte

d'adoration. Il peut y avoir des moments où nous nous sentons bien physiquement, et mentalement détendus, fatigués des paroles parce que nous en avons déjà trop utilisé ; nous ne voulons pas nous agiter et nous nous sentons bien dans cet équilibre délicat ; nous sommes là au bord du rêve éveillé. Le silence intérieur est une absence de toute sorte d'agitation de la pensée ou de l'affectivité, mais c'est une totale vigilance, une ouverture à Dieu. Nous devons garder le silence absolu quand nous le pouvons, mais nous ne devons jamais le laisser dégénérer en simple plaisir. Pour éviter cela, les grands auteurs de l'orthodoxie nous avertissent de ne jamais abandonner complètement les formes normales de la prière, car même ceux qui avaient atteint ce silence de la contemplation jugeaient nécessaire, chaque fois qu'ils étaient en danger de relâchement spirituel, de réintroduire les paroles de la prière jusqu'à ce que la prière eût renouvelé le silence.

Les Pères grecs mettaient ce silence, qu'ils appelaient *hesychia*, à la fois au point de départ et au point d'aboutissement d'une vie de prière. Le silence est l'état dans lequel toutes les facultés de l'âme et du corps sont complètement en paix, tranquilles et recueillies, concentrées et parfaitement vigilantes, libres de toute agitation. Les Pères utilisent souvent dans leurs écrits l'image de l'étang : tant qu'il y a des rides à la surface, rien ne peut être correctement réfléchi, ni les arbres ni le ciel ; quand la surface est tout à fait calme, le ciel se reflète parfaitement, comme les arbres de la rive, et tout est aussi distinct que dans la réalité.

Une autre image du même genre utilisée par les Pères est celle de la vase qui, tant qu'elle ne repose pas au fond de l'étang, à l'abri de toute agitation, trouble la transparence de l'eau. Ces deux analogies s'appliquent à l'état du cœur humain. « Heureux les cœurs purs car ils verront Dieu » (Mt 5, 8). Aussi longtemps que la vase est agitée dans l'eau, il n'y a pas de vision claire possible, et aussi longtemps qu'il y a des rides sur la surface, les objets qui entourent l'étang ne peuvent s'y refléter sans déformation.

Aussi longtemps que l'âme n'est pas en repos, il ne peut y avoir de vision, mais quand la paix nous a permis de nous trouver en présence de Dieu, alors un autre genre de silence, beaucoup plus absolu, intervient : le silence d'une âme qui n'est pas seulement tranquille et recueillie, mais à qui la présence de Dieu impose respect et adoration ; un silence dans lequel, selon les termes de Julienne de Norwich, « la prière unit l'âme à Dieu. »

De la prière dite avec douleur et par laquelle l'homme naît à l'éternité

*Extrait de : Archimandrite Sophrony,
La prière, expérience de l'éternité,
Cerf/Le sel de la terre, 1998.*

Les approches de la prière profonde sont étroitement liées à un profond repentir pour nos péchés. Lorsque l'amertume de cette coupe dépasse ce que nous pouvons supporter, la douleur et le violent dégoût de soi cessent soudain. D'une manière totalement inattendue, tout bascule grâce à l'irruption de l'amour de Dieu. Et le monde est oublié. Beaucoup nomment un tel phénomène « extase ». Je n'aime pas ce terme, car il est souvent associé à diverses déformations. Mais même si nous appelions autrement ce don de Dieu et le nommons « sortie de l'âme repentante vers Dieu », je devrais dire que jamais l'idée ne m'est venue de « cultiver » un tel état, c'est-à-dire de rechercher des moyens artificiels pour y parvenir. Cet état est toujours venu d'une manière totalement inattendue et chaque fois différente. La seule chose dont je me souviens avec sûreté, c'est de mon inconsolable affliction causée par l'éloignement de Dieu ; cette souffrance était en quelque sorte étroitement unie à mon âme. Je me repentai amèrement de ma chute et, si mes forces physiques avaient suffi, mes lamentations n'auraient jamais cessé.

J'ai écrit ces lignes et, non sans tristesse, « je me souviens des jours anciens » (Ps 142, 5) – plutôt des nuits – lorsque mon esprit et mon cœur s'étaient si radicalement détournés de ma vie passée que, des années durant, le souvenir de ce que j'avais laissé derrière moi ne m'effleurait plus. J'oubliais même mes chutes spirituelles, mais l'écrasante vision de mon indignité face à la sainteté de Dieu ne cessait de s'intensifier.

Plus d'une fois, je me suis senti comme crucifié sur une croix invisible. Au Mont Athos, cela m'arrivait lorsque la colère contre ceux qui m'avaient contrarié s'emparait de moi. Cette terrible passion tuait en moi la prière et me remplissait d'horreur. Par moments, il me semblait impossible de lutter contre elle : elle me déchirait comme une bête féroce lacère sa proie. Une fois, pour un bref instant d'irritation, la prière me quitta. Pour qu'elle revienne, j'eus à lutter pendant huit mois. Mais lorsque le Seigneur céda à mes larmes, mon cœur devint plus vigilant et plus patient.

Cette expérience de la crucifixion se répéta plus tard (j'étais alors déjà revenu en France), mais d'une autre manière. Je ne refusais jamais de prendre soin, comme confesseur, de ceux qui s'adressaient à moi. Mon cœur éprouvait une compassion particulière pour les souffrances des malades psychiques. Ébranlés par les difficultés excessives de la vie contemporaine, certains d'entre eux réclamaient avec insistance une attention prolongée, ce qui excédait mes forces. Ma situation était devenue sans issue : où que je me tournais, quelqu'un criait de douleur. Cela me révéla la profondeur des souffrances des hommes de notre époque, broyés par la cruauté de notre

fameuse civilisation.

Les hommes créent de gigantesques machineries gouvernementales qui se révèlent être des appareils impersonnels, pour ne pas dire inhumains, qui écrasent avec indifférence des millions de vies humaines. Incapable de changer les crimes – vraiment intolérables, quoique légalisés – de la vie sociale des peuples, je sentais dans ma prière, sans aucune image sensible, la présence du Christ crucifié. Je vivais en esprit sa souffrance avec une telle acuité que, même si j'avais vu de mes propres yeux celui qui a été « élevé de la terre » (voir Jn 12, 32), cela n'aurait aucunement accru ma participation à sa douleur. Aussi insignifiantes qu'aient été mes expériences, elles approfondirent ma connaissance du Christ dans sa manifestation sur terre pour sauver le monde.

En lui nous est donnée une merveilleuse révélation. Il attire notre esprit à lui par la grandeur de son amour. Tout en pleurs, mon âme bénissait, et bénit encore, notre Dieu et Père qui a bien voulu nous révéler, par le Saint Esprit, l'incomparable et unique sainteté et vérité de son Fils dans les petites épreuves qui nous frappent.

La grâce accordée aux débutants pour les attirer et les instruire n'est parfois pas moindre que chez les parfaits ; toutefois, cela ne signifie pas qu'elle soit déjà assimilée par celui qui a reçu cette redoutable bénédiction. L'assimilation des dons divins exige des épreuves prolongées et un intense labeur ascétique. Pour renaître et revêtir l'« homme nouveau » dont parle saint Paul (Ép 4, 22-24), l'homme déchu passe par trois étapes. La première, c'est l'appel et l'inspiration à entreprendre l'effort ascétique et spirituel qui se présente à nous. La deuxième, c'est la perte de la grâce « perceptible » et l'épreuve de l'abandon de Dieu ; son sens est d'offrir à l'ascète la possibilité de manifester sa fidélité à Dieu par un choix libre. La troisième, enfin, c'est l'acquisition pour la seconde fois de la grâce perceptible, et sa garde liée désormais à une connaissance spirituelle de Dieu.

« Celui qui est fidèle dans les moindres choses, est aussi fidèle dans les grandes. celui qui est injuste dans les moindres choses, l'est aussi dans les grandes. Si donc vous n'avez pas été fidèles dans les richesses injustes, qui vous confiera les biens véritables ? Et si vous n'avez pas été fidèles dans ce qui appartient à autrui, qui vous donnera ce qui vous revient ? » (Lc 16, 10-12). celui qui, au cours de la première étape, a été instruit directement par l'action de la grâce dans la prière et dans toute autre œuvre bonne, et qui, durant un abandon prolongé de Dieu, vit comme si la grâce demeurait immuablement avec lui, recevra – après une longue mise à l'épreuve de sa fidélité – la « véritable » richesse en possession éternelle, désormais inaliénable. Autrement dit, la grâce et la nature

créée s'unissent, et les deux deviennent un. Ce don ultime est la déification de l'homme, sa participation au mode d'être divin, saint et sans commencement. C'est la transfiguration de l'homme tout entier, par laquelle il devient semblable au Christ, parfait.

Quant à ceux qui ne demeurent pas fidèles « dans ce qui appartient à autrui », selon l'expression du Seigneur, ils perdent ce qu'ils ont reçu au commencement. Ici, nous observons un certain parallélisme avec la parabole des talents (voir Mt 25, 14-29). [...] Cette parabole, ainsi que celle de l'intendant infidèle, n'est pas applicable aux relations humaines habituelles, mais seulement à Dieu. Le maître n'enleva rien au serviteur qui avait fait fructifier les talents et les avait doublés, mais il lui remit en possession le tout – les talents qui lui avaient été confiés et ceux qu'il avait acquis par son labeur – comme à un copropriétaire : « Entre dans la joie (de la possession du Royaume) de ton Seigneur. » Quant au talent du serviteur paresseux, le maître le remit « à celui qui en avait dix », « car on donnera » à tous ceux qui font fructifier les dons de Dieu « et ils seront comblés de biens » (Mt 25, 29).

Saint Jean Climaque dit quelque part qu'on peut se familiariser avec toute science, tout art, toute profession au point de finir par l'exercer sans effort particulier. Mais prier sans peine, cela n'a jamais été donné à personne, surtout la prière sans distraction, accomplie par l'intellect dans le cœur. L'homme qui éprouve un fort attrait pour cette prière peut ressentir un désir difficilement réalisable : fuir de partout, se cacher de tous, s'enfouir dans les profondeurs de la terre où, même en plein jour, la lumière du soleil ne pénètre pas, où ne parviennent les échos ni des peines des hommes ni de leurs joies, où l'on abandonne tout souci de ce qui est passager. C'est compréhensible, car il est naturel de dissimuler sa vie intime aux regards extérieurs ; or, cette prière met à nu le noyau même de l'âme, qui ne supporte pas d'être touché, si ce n'est par la main de notre Créateur.

À quelles douloureuses tensions un tel homme ne s'expose-t-il pas dans ses tentatives pour trouver un lieu convenant à cette prière ! Comme un souffle venu d'un autre monde, elle engendre divers conflits, aussi bien intérieurs qu'extérieurs. L'un d'eux est la lutte avec son propre corps, qui ne tarde pas à découvrir son incapacité à suivre les élans de l'esprit ; bien souvent, les nécessités corporelles deviennent si lancinantes qu'elles obligent l'esprit à descendre des hauteurs de la prière pour prendre soin du corps, faute de quoi celui-ci risque de mourir.

Un autre conflit intérieur surgit, particulièrement au début : comment pouvons-nous oublier ceux qu'il nous a été commandé d'aimer comme nous-mêmes ? Théologiquement, le retrait du monde se présente à l'intelligence comme une démarche opposée au sens de ce commandement ; éthiquement, comme un intolérable « égoïsme » ; mystiquement, comme une immersion dans les ténèbres du dépouillement, là où il n'y a aucun appui pour l'esprit, où nous pouvons perdre conscience de la réalité de ce monde. Enfin, nous ressentons de la crainte, car nous ne savons pas si notre entreprise plaît au Seigneur.

Le dépouillement ascétique de tout ce qui est créé, lorsqu'il n'est que le résultat de l'effort de notre volonté humaine, est trop négatif. Comme tel, il est clair qu'un acte purement négatif ne peut conduire à la possession positive, concrète, de ce que l'on cherche. Il n'est pas possible d'exposer tous les ébranlements et toutes les interrogations qui assaillent l'esprit en de pareils moments. En voici cependant une : « J'ai renoncé à tout ce qui est passager, mais Dieu n'est pas avec moi. N'est-ce pas cela "les ténèbres extérieures", l'essence de l'enfer ? » Le chercheur de la prière pure passe par bien d'autres états, parfois terribles pour l'âme. Il se peut que tout cela soit inévitable sur cette voie. L'expérience montre qu'il est caractéristique pour la prière de pénétrer dans les vastes domaines de l'être cosmique.

Par leur nature, les commandements du Christ transcendent toutes les limitations ; l'âme se tient au-dessus de gouffres où notre esprit inexpérimenté ne discerne aucun chemin. Que vais-je faire ? Je ne peux contenir l'abîme béant qui se trouve devant moi ; je vois ma petitesse, ma faiblesse ; par moments, je trébuche et je tombe quelque part. Mon âme, livrée « entre les mains du Dieu vivant », s'adresse tout naturellement à lui. Alors, il m'atteint sans difficulté, où que je me trouve.

Au commencement, l'âme est dans la crainte. Mais, après avoir été plus d'une fois sauvée par la prière, elle s'affermir progressivement dans l'espérance, elle devient plus courageuse là où auparavant le courage semblait totalement inopportun.

J'essaie d'écrire sur le combat invisible de notre esprit. Les expériences que j'ai vécues ne m'ont pas donné de raisons suffisantes pour estimer avoir déjà trouvé l'éternité. À mon avis, tant que nous sommes dans ce corps matériel, nous recourons nécessairement à des analogies empruntées au monde visible.

De la prière des époux

par le père Gleb Kaleda

Extrait de: L'Église au foyer, Les sources spirituelles et morales pour la création et l'édification de la famille, Cerf, 2000.

L'Église ne peut exister sans une prière commune et sans le partage eucharistique de ses membres. Sans prière commune, sans vie religieuse commune et sans cheminement spirituel commun on ne peut

fonder une « église au foyer », une famille chrétienne, la plus petite cellule de l'Église du Christ universelle. Beaucoup de pères spirituels le comprenaient très bien. Le père Alexandre Tolgsky ne demandait pas

simplement, en confession, si son enfant spirituel priaît tous les jours matin et soir, mais s'il priaît tous les jours avec l'époux ou l'épouse.

Au début de la liturgie des fidèles le prêtre proclame à voix haute : « Donne-nous de te glorifier d'une seule voix, d'un seul cœur et de chanter ton nom vénérable et magnifique, Père, Fils et Saint Esprit, maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. »

Si le prêtre demande pour toute l'Église, pour tous ceux qui sont dans l'église d'avoir une seule voix et un seul cœur pour une relation de prière eucharistique avec la Sainte Trinité, a fortiori est-il indispensable que ceux qui forment « une seule chair » aient une seule voix et un seul cœur. Comment cette chair unique pourrait-elle ne pas élever au Seigneur une prière en commun de remerciement, de demande pour ses besoins et ne pas renforcer son unité pour une relation commune avec Dieu ?

La prière en commun protège des disputes, oblige ceux qui se sont disputés à se réconcilier, aide à dissiper des malentendus qui peuvent surgir entre les êtres. Il convient de l'introduire dès les premiers jours de la vie conjugale, car il sera beaucoup plus difficile de l'établir plus tard, car la prière en commun naît plus facilement quand existe une ouverture totale et pleine d'amour de l'âme de l'un envers l'autre, lorsqu'on est à la recherche de nouvelles formes de mode de vie, lorsque avant la naissance des enfants un rythme journalier complet est possible. Une règle de prière en commun du mari et de la femme est la base qui permet l'édification de l'« église au foyer ». Elle aide à éduquer les enfants à la prière et à organiser la prière de toute la famille.

Quelquefois il nous arrive d'entendre des objections à la prière quotidienne en commun des époux aussi bien de la part des laïcs que de jeunes prêtres. Mais avant de répondre à ces objections il convient de se rappeler que les saints Pères distinguaient plusieurs niveaux de prière.

Le premier niveau, écrivait saint Théophane le Reclus, est la prière corporelle, qui consiste davantage en lecture, en station debout, en métanies. L'attention s'égaré, le cœur ne sent pas, on n'a pas envie : c'est la patience, le travail, la sueur. Cependant, malgré cela, résiste et fais ta prière. C'est une prière active.

Le deuxième niveau est une prière attentive : l'intelligence s'habitue à se concentrer au moment de la prière, à la dire entièrement avec conscience, sans dispersion. L'attention se dilue dans la parole écrite et la dit comme étant la sienne.

Le troisième niveau est la prière des sens : le cœur se réchauffe grâce à l'attention, et ce qui était plus haut pensée devient ici intuition. Là-bas il y avait une parole de contrition, ici c'est la contrition ; là-bas c'était une demande, mais ici c'est l'intuition du besoin et de la nécessité. celui qui est passé à l'intuition, celui-là prie sans paroles, car Dieu est le Dieu du cœur [...] La lecture peut alors s'arrêter, de même que la réflexion, il suffit de rester dans

l'intuition avec certains signes de prière.

Le quatrième niveau est la prière spirituelle. Elle commence lorsque la prière intuitive devient continue. C'est le don de l'Esprit de Dieu qui prie pour nous, c'est le dernier stade de la prière que l'on peut atteindre.

Ces différents niveaux de prière reflètent les niveaux de l'élévation de l'homme vers Dieu, cependant les types de prière dans la vie d'un laïc peuvent alterner l'un avec l'autre avec une prédominance de l'un d'eux dans son activité de prière. D'habitude, chez les jeunes qui vont se marier et chez les jeunes époux la prière est soit active, soit attentive. [...]

Quelles sont donc les objections que l'on peut entendre contre la prière en commun du mari et de la femme ? En premier lieu, on dit souvent que « lorsque l'un dit les prières à voix haute, les pensées de l'autre voguent dans un pays lointain ». Mais notre pensée à nous part dans le « pays lointain » même à l'église, ce qui ne signifie pas que l'on ne doit pas aller à l'église ; il faut rassembler notre pensée. Pendant la prière familiale en commun l'un prononce à voix haute les paroles et l'autre les répète en silence et ils s'adressent à Dieu avec les mêmes louanges, les mêmes glorifications et remerciements et ils lui demandent ensemble les biens nécessaires pour leur vie spirituelle, pour leurs âmes et pour leurs corps.

Un des écrivains religieux des premiers siècles soulignait que les chrétiens se réunissaient pour des prières en commun, pour que ceux qui ont de l'expérience dans la prière soutiennent la prière des non-expérimentés. Cette remarque est également valable dans beaucoup de cas de prières familiales des époux. Il faut s'en souvenir lorsqu'on organise la prière avec les enfants.

La prière en commun, la règle de prière commune habitue à une discipline spirituelle de prière. Si l'un est faible, l'autre le soutient. Nous allons à l'église, car notre prière personnelle est soutenue par la prière commune. C'est avec une prière commune que la journée commence et se termine dans les séminaires et académies religieuses. Dans les monastères communautaires la vie est fondée sur la prière commune. En certains lieux, même la prière de Jésus est prononcée en commun, car elle crée une fraternité spirituelle en Christ, comme le disent des maîtres rendus sages par l'expérience.

Le côté extérieur de la prière n'est que la forme de la prière. Son essence, l'âme de la prière se trouve en fait dans l'intelligence et dans le cœur de l'homme.

« Tout notre rituel de prière, écrivait saint Théophane le Reclus, toutes les prières composées pour une utilisation domestique, sont pleines d'élans spirituels à Dieu. celui qui les lit, s'il est un tant soit peu attentif, ne peut éviter cette montée spirituelle vers Dieu, que s'il est totalement inattentif à ce qu'il fait. »

Il est utile que les époux, en lisant la règle quotidienne de prière en commun, alternent la lecture à voix haute soit selon les jours, soit selon les

différentes parties. Cela crée un équilibre dans la prière, en activant une prière intelligente des deux. On peut s'écarter de cela dans les familles des prêtres, où le mari ne prononce que la première et la dernière ecphonèse, et provisoirement, dans les familles où l'un des deux époux débute.

La deuxième objection contre la règle de prière en commun des époux consiste en ce qui suit : la prière est une relation personnelle de la personne avec Dieu, une émotion des plus intimes, l'expérience de la prière est assez individuelle, la prière avec un autre affaiblit l'élan de prière personnelle. Cette objection est souvent formulée par de jeunes prêtres, plus rarement par des laïcs. Elle s'élève quand l'un des époux croit avoir plus d'expérience de la prière que l'autre. C'est contre cette objection que sont dirigées les paroles de l'apôtre Pierre (1 P 3, 7) : « Maris, ayez une relation raisonnable avec vos femmes [...] en leur devant le respect, comme à des cohéritières de la vie pleine de grâce, pour qu'il n'y ait pas d'obstacles à vos prières. »

Si l'on vit dans une unité de l'âme et du corps, on ne peut s'élever spirituellement sans l'élévation et le soutien de l'autre. Un prêtre maintenant décédé avouait : « J'ai compris que si je partais en avant, et que ma femme prenait du retard, elle me tirerait en arrière, et vice versa. » Quelquefois une désunion spirituelle se produit entre le mari et la femme, et le mariage se transforme soit en concubinage, soit en vie commune sous un même toit. Cela se ressent inévitablement dans tout le climat familial.

Lorsque les besoins de prière augmentent, la prière en commun ne doit pas niveler l'individualité de prière de chacun des époux. Lors de la règle de prière commune, comme à l'église, chacun prie plus ou moins à sa façon, personnellement, mais il s'entretient avec Dieu en unisson avec les autres. Cependant la prière en commun ne supprime pas la prière individuelle tout au long de la journée. [...]

L'auteur a entendu une fois : « Nous ne prions pas ensemble car on dit que ce qui est le plus dangereux c'est une prière formelle. » Le formalisme dans la prière est un danger qui guette tout autant celui qui prie dans la solitude que celui qui se trouve dans une église pleine de monde et que celui qui s'est réuni avec toute sa famille devant l'icône familiale. Il faut le combattre avec un effort de volonté et par la prière elle-même.

Les chrétiens ont compris de tout temps le fait qu'il est indispensable pour les époux de prier en commun. D'après Tertullien, dans une famille chrétienne heureuse « les époux prient ensemble, tombent à genoux ensemble, jeûnent ensemble, se soutiennent et se dirigent mutuellement. Ils sont égaux en l'Église et dans leurs relations avec Dieu, ils partagent également la pauvreté et l'aisance, ils n'ont

pas de secret l'un pour l'autre et ne constituent pas une charge l'un pour l'autre. [...] Ils chantent ensemble des psaumes, Jésus Christ se réjouit, voyant leur façon de diriger leur maison, Il envoie sa paix sur cette maison et y demeure avec eux. » [...]

Les prières familiales en commun des époux nous viennent comme modèles de vie du christianisme le plus ancien. En ayant entre époux une relation de prière, on peut non seulement voir et concevoir mais ressentir son époux ou épouse comme cohéritier ou cohéritière de la vie de grâce qui commence ici sur terre.

Le contenu et les formes des prières familiales des époux peuvent être très variés. Ils se définissent par le besoin spirituel, l'expérience religieuse du mari et de la femme, par des événements vécus que ressentent la famille ou ceux qui lui sont proches.

La base de la prière quotidienne d'un laïc est la règle de prière matinale et vespérale. Cependant quelquefois, selon les conditions de vie seule l'une d'entre elles peut être commune. L'individualisation de l'une de ces règles, souvent la matinale, devient inéluctable après la naissance de l'enfant : la femme dort après avoir dû se lever la nuit pour l'enfant et le mari est pressé d'aller au travail. La prière commune quotidienne doit être assez brève, pour être accessible avec joie pour chacun des époux...

Les jours de peines et de difficultés, de joie et de bien-être, on peut, en plus des prières habituelles, d'un commun accord inclure des prières spéciales. De telles occasions peuvent être un voyage prévu, l'attente d'un accouchement, la naissance des enfants, l'attribution d'un appartement et une multitude d'autres événements de la vie, de même que le remerciement pour avoir obtenu ce qu'on demandait.

La famille ne doit pas se refermer sur elle-même lors des prières. Étant une partie de l'Église, elle doit prier pour toute l'Église et pour ses hiérarques, pour ses membres, pour le père spirituel, pour les parents et les proches. La prière en commun pour quelqu'un est une aide, non seulement pour lui selon la Parole du Sauveur : si deux d'entre vous se mettent d'accord sur terre pour demander pour chaque action, alors quoi que vous demandiez, mon Père céleste vous l'accordera (cf. Mt 18-19), mais elle contribue à la multiplication de l'amour et au rapprochement spirituel de ceux-là mêmes qui prient. Il est utile d'avoir un diptyque [liste des vivants et des morts pour qui on prie] commun familial. Il unit les époux dans un souci commun d'action et de prière pour les autres. Il existe une formule spéciale de prière pour la concorde. [...]

Priez ensemble et que le Seigneur vous aide à édifier vos « églises au foyer ».

