

# Faire silence

Le silence est une attitude spirituelle essentielle. [Mère Teresa](#) disait : “*Au commencement de la prière se trouve le silence.*”

Dans la liturgie, des temps de silence nous permettent de **mieux entrer dans la prière, d’accueillir la Parole de Dieu, de nous rendre présent au Christ** qui s’offre dans l’eucharistie.

Dans de nombreuses traditions et pratiques de prières, le silence est également très présent : dans l’**oraison de [sainte Thérèse d’Avila](#)**, dans l’**adoration eucharistique**, dans la phase de **[contemplatio](#)** de la **lectio divina** ...

Jésus nous met en garde dans l’évangile de Matthieu contre notre tendance à rabâcher dans nos prières. Nous pouvons, avec [saint Jean de la Croix](#), demander à Dieu : “*Impose même ton silence à ma prière, pour qu’elle soit pur élan vers Toi.*”

Au-delà des moments de prière, **le silence est une façon d’être au monde** qui peut nous aider à retrouver cette qualité de présence à soi, aux autres et à Dieu.

Ainsi, en favorisant des moments de silence dans nos journées, **nous nous mettons à l’écoute du Seigneur**, nous nous rendons sensibles à sa présence.

Il peut être difficile dans notre quotidien très rempli de s’accorder de longs moments de recueillement, mais il est souvent possible de trouver de petits moments pour faire silence :



- avant un repas pour inviter le Seigneur à notre table,
- avant une rencontre pour accueillir véritablement Dieu en l’autre,
- en marchant pour s’ouvrir à la contemplation,
- ...

*“Dieu est ami du silence. Nous avons soif de trouver Dieu, mais il ne se laisse découvrir, ni dans le bruit ni dans l’agitation.”* (Mère Teresa)

Alors offrons- nous régulièrement quelques secondes, quelques minutes de vrai silence pour laisser un peu d’espace à Celui qui veut nous rejoindre dans “*le murmure d’une brise légère*” (1 Rois, 19,12)

Photo par Angie Menes

Alice Ollivier pour [Hozana.org](http://Hozana.org)