

# Enseigne-nous à prier ! Quelques voies de la prière chrétienne

( Martin Hoegger -- [www.hoegger.org](http://www.hoegger.org) ) - St. Loup, janvier-mars 2005

## 1. Universalité de la prière

- a) La prière, essentielle à l'être humain
- b) La prière, phénomène universel
- c) La prière dans l'Ancien Testament et l'Islam

## 2. Spécificité de la prière chrétienne

- a) Jésus et la prière
- b) Jésus nous fait entrer dans sa prière
- c) Prier est d'abord une relation avec Jésus
- d) Prier, c'est retourner à la maison du Père
- e) La prière nous met en relation les uns avec les autres

## 3. La prière continuelle

- a) La prière continuelle dans le Nouveau Testament
- b) La prière de Jésus dans l'orthodoxie
- c) La louange continuelle dans les monastères d'Occident
- d) Prier sans cesse selon la Réforme
- e) La prière continuelle aujourd'hui ?
  - *Celui qui aime prie continuellement.*
  - *La Parole vécue nous maintient dans la prière.*
  - *Se souvenir de son baptême alimente en nous la prière.*
  - *La perspective de notre « heure » appelle en nous la prière.*
  - *Déclarer son amour par des courtes phrases*

## 4. Prière, union avec Dieu et communion avec nos frères et soeurs

- a) Le triangle de la vie spirituelle : Dieu, le prochain et moi-même
- b) Avant tout, la relation avec nos frères et sœurs
- c) La première lettre de Jean : la voie du frère inséparable de l'amour de Dieu
- d) Jésus crucifié, racine de l'union avec Dieu

## 5. Les formes de la prière

- a) la prière individuelle
  - La méditation biblique
  - La méditation sur la vie de Jésus
  - La méditation sur le chemin de Marie
- b) La prière à deux ou trois
- c) La cène et la prière communautaire

## 6. La préparation à la prière

- a) La préparation longue
- b) La préparation courte
  - *Un endroit adéquat.*
  - *Un temps mis à part*
  - *Prier avec notre corps*
  - *Prier avec nos yeux*
  - *Entrer dans le silence*

## **7. Difficultés de la prière**

- a) L'aridité
- b) L'impression de vide
- c) Les attachements
- d) Les distractions
- e) Les illusions spirituelles
- f) Le « vieil homme » et la prière

## **8. Faire de chaque difficulté un tremplin**

- a) Redécouvrir la plainte
- b) Unir notre plainte à celle de Jésus crucifié
- c) Intervenir immédiatement
- d) Etre accompagné.

## **Introduction**

Peut-on enseigner la prière ? Est-il possible d'apprendre la beauté et la pratique de la prière par un enseignement ? N'a-t-elle pas Dieu pour maître ? Ne doit-on pas appliquer à la prière le slogan « *learning by doing* » : la prière ne s'apprend que dans la prière. Déjà Jean Climaque disait qu'il est « impossible d'apprendre la beauté de la prière par l'enseignement d'autrui. La prière ne s'apprend que dans la prière et elle a Dieu pour maître ».

En effet, comme l'écrit A. Louf, « du célibat, Jésus a dit : « Comprenne qui pourra » (Mt 19,12). De la prière aussi il faut dire : nul ne la comprend, si cela ne lui est pas donné. Nul ne peut la conquérir. On ne l'achète pas comme une marchandise. On ne la communique pas comme un savoir : essayez d'expliquer le goût de la mangue à celui qui ne l'a jamais goûtée ».<sup>1</sup>

C'est en priant qu'on apprend petit à petit à prier. La prière prend des formes très différentes qui expriment la riche diversité de l'expérience chrétienne. Car dans ce domaine, il n'y a pas une forme de prière supérieure aux autres. La prière n'est pas un champ avec des fleurs d'une seule couleur, mais un champ bariolé et il faut voir toutes les couleurs.

L'important est d'habiter la prière avec le cœur. Egalement de comprendre ce que nous vivons dans la prière. C'est pourquoi j'espère que ces quelques méditations sur la prière nous seront utiles et que nous puissions faire un pas en avant pour apprendre à mieux prier. A Saint Loup, comme ailleurs.

On reste toujours apprenti dans la prière. A la fin de sa vie John Henry Newman a dit : « J'ai mis toute une vie pour apprendre à prier un quart d'heure ». Un jour les apôtres de Jésus lui ont demandé : « Enseigne-nous à prier ». Cette requête est la prière la plus essentielle : « Nous ne savons pas comment prier. Viens toi-même nous l'apprendre. » Et Jésus leur a donné la prière du Notre Père, qui contient toutes les prières...

## **1. Universalité de la prière**

### *a) La prière essentielle à l'être humain*

La Bible s'ouvre par le portail majestueux de la création de l'homme et de la femme « à l'image de Dieu ». L'être humain n'est pas Dieu, il ne se confond pas avec lui. Entre Dieu et lui, il y a l'altérité de la création. Une altérité constitutive. Il est placé devant Dieu, distinct de lui, mais aussi appelé à vivre en relation de communion avec lui.

L'image cherche alors celui qui l'a façonnée. Elle peut se placer face à Dieu, non seulement en tant que créature devant le créateur, mais surtout en tant que personne devant Dieu. Le propre de l'homme est d'être en communion avec Dieu.

Or Dieu est communion de personnes, unies dans l'amour. Le Père se donne au Fils et réciproquement. L'Esprit est le lien d'amour entre le Père et le Fils. Donc la personne humaine, créée à son image se réalise quand elle est en communion, quand elle vit dans l'amour, quand elle donne et se donne à autrui. La prière fait partie de cette triple communion : avec Dieu, avec le prochain, avec soi-même.

S. Augustin exprime ce désir de communion avec Dieu enfoui dans notre cœur : « *Tu nous as fait pour toi et notre cœur est inquiet, tant qu'il ne demeure en toi* ».

Je suis devenu chrétien à l'âge de 20 ans. Ce qui a ouvert en moi la venue du Seigneur fut une prière du fond du cœur, où j'ai simplement dit un seul mot, « pardon », alors que j'avais fait du mal à beaucoup de personnes, et à moi-même (une tentative de suicide). J'en avais pris conscience après avoir vécu quelques temps dans une communauté fraternelle où l'Évangile de Jésus était vécu par leurs membres. L'Esprit saint - et la prière - est alors entré en moi et ne m'a plus quitté, même si, souvent, je l'ai étouffé par mes manques de cohérence. Je crois pouvoir dire qu'il ne s'est pas passé un jour, sans que, d'une manière ou d'une autre, je n'aie prié.

Plus tard, j'ai découvert le jeûne et ai appris à jeûner même plusieurs jours de suite. Si je peux me passer de nourriture pendant plusieurs jours, je ne saurais me passer de la prière. Durant ces trente années, il n'y a pas un jour où je n'ai pas prié.

La prière est bien « souffle de notre âme, oxygène nécessaire à la vie spirituelle, expression de notre amour pour Dieu, carburant de chacune de notre action ».<sup>2</sup> Vraie est aussi cette parole de Gandhi : « La prière est plus nécessaire à l'homme que la nourriture au corps, parce que le corps peut jeûner alors que ce n'est pas possible pour l'âme ».

L'homme est vraiment lui-même s'il prie.

### *b) La prière, phénomène universel.*

D'après le sociologue R. Campiche, en Suisse, 80% des mères prient avec leur enfant le soir... Indice de l'universalité de la prière, même dans une société très individualiste et matérialiste. Si l'organisation sociale de la religion se recompose, la prière individuelle reste. Aux chrétiens d'aider les hommes et femmes à retrouver les sources de la prière.

L'animal ne prie pas, ne regarde pas vers le haut. La possibilité de prier caractérise l'être humain. Il n'est vraiment lui-même que s'il réalise cette vocation spécifique. Alimenter le rapport avec Dieu, être en communion avec lui, c'est prier. L'homme ne peut donc être pleinement comme Dieu l'a pensé et créé s'il ne prie pas.

La vocation fondamentale de l'homme à la prière apparaît quand on considère les fidèles des autres religions. Pour tous, il est instinctif de se tourner vers Dieu ou vers un (ou des) être suprême. Plus nous connaissons la spiritualité de fidèles d'autres religions, plus nous découvrons des prières d'une grande beauté. Ces textes témoignent de l'action secrète et efficace de Dieu, qui pousse chacun à prier.

Un exemple : les affinités entre le psaume 104 et l'Hymne au soleil du pharaon Akhénaton (1350)<sup>3</sup>, mais avec cette différence essentielle qu'il s'agit dans un cas du dieu-soleil et de l'autre du Dieu d'Israël :

<p><i>Mon âme, bénis l'Eternel ! Eternel, mon Dieu, que tu es grand ! Tu es revêtu de gloire et de splendeur, tu t'enveloppes de lumière comme d'un manteau (v.1-2)</i></p>	<p><i>Tu te lèves dans l'horizon du ciel, Soleil vivant qui vis depuis l'origine. Tu resplendis dans l'horizon de l'Est, tu as rempli tout pays de ta beauté. Tu es beau, grand brillant, tu t'élèves de tout pays.</i></p>
<p><i>Que tes œuvres sont nombreuses, Eternel ! Tu les as toutes faites avec sagesse. La terre est remplie de tes créatures (v. 24)</i></p>	<p><i>Combien nombreuses sont tes œuvres, mystérieuses à nos yeux ! Seul dieu, toi qui n'as pas de semblable, tu as créé la terre selon ton cœur.</i></p>
<p><i>Tous espèrent en toi pour que tu leur donnes, quand il est temps, leur nourriture. Tu leur donnes, ils ramassent. Tu ouvres la main, ils se rassasient de biens. Caches-tu ton visage, ils sont perdus. (v. 27s)</i></p>	<p><i>Les êtres de la terre se forment sous ta main comme tu les as voulus. Tu resplendis et ils vivent ; tu te couches et ils meurent. Toi, tu as la durée de la vie par toi-même, on vit de toi. (Hymne d'Akhénaton)</i></p>

### c) La prière dans l'Ancien Testament et dans l'Islam

L'Ancien Testament reconnaît que tous les peuples prient. Même si les prières sont mal placées - dans les idoles en bois qui ne peuvent sauver (Es. 45,20) - le prophète Malachie cite en exemple le culte des autres religions pour critiquer le relâchement du peuple d'Israël dans la prière : « D'un bout de la terre à l'autre, les autres peuples reconnaissent ma grandeur. Partout, ils brûlent de l'encens en mon honneur et ils me présentent des offrandes pures. Je le dis, moi, le Seigneur de l'univers, les autres peuples reconnaissent ma grandeur. Mais vous ne la respectez pas... » (Mal. 1,11). Même les personnes les plus endurcies, comme le pharaon (Ex. 8, 4,24), prient..... Les nations prient, mais un jour viendra où elles entreront dans la vraie maison de prière, qui sera ouverte à tous (Es. 56,7).

En Israël, la prière est la réponse du peuple de Dieu à l'action et à la parole de Dieu. Si Dieu ne parlait pas ni n'agissait, il n'y aurait de prière au Seigneur. L'action et la parole de Dieu ne sauraient rester sans réponse. L'initiative du Je divin attend la réponse du Tu humain. La prière est la première forme de réponse – parlée – à l'agir divin, suivie par la réponse active, l'obéissance au commandement et le culte. La prière est une expression de l'Alliance. Elle est d'abord écoute de Dieu.<sup>4</sup>

Dans le judaïsme, ce qui importe d'abord c'est l'attitude de cœur et d'humilité dans la prière. Elle doit nous faire prendre conscience de l'amour de Dieu. Le Talmud dit à ce sujet :

« Sois exact à réciter le « Shema » et à faire ta prière ; quand tu pries, ne considère pas la prière comme une affaire d'habitude, mais comme une humble supplication adressée au Seigneur, de qui il est écrit : « Car il est clément, miséricordieux, lent à la colère, plein de grâce et revenant de sa rigueur ».

Quelques mots sur la prière en Islam, où l'homme est appelé à l'adoration (*ibadat*), obéissance volontaire et amour du cœur. L'adoration rappelle à l'homme sa véritable place dans l'univers et devant Dieu. La prière (*salat*, inclination, prosternation), est le deuxième pilier de l'Islam. Elle est citée plus de 80 fois dans le Coran. Elle est le rappel (*dhik*) sous-entendu d'Allah, la recherche d'un rapprochement avec lui, un effort de prise de conscience et un acte de raison. Rumi, un auteur mystique du 13<sup>e</sup> siècle a écrit : « Existe-t-il un chemin plus court que la prière pour approcher de Dieu » ? Il répondit : « encore la prière »

## 2. Spécificité de la prière chrétienne.

### a) Jésus et la prière.

J'ai parlé de l'universalité de la prière, mais qu'est ce qui caractérise la prière chrétienne ? C'est une prière qui se greffe sur celle de Jésus. Pour découvrir ce qu'est la spécificité de la prière chrétienne, il faut voir comment Jésus a prié.

En effet la vie de Jésus n'a pas consisté seulement à annoncer le Royaume de Dieu, à faire des miracles, à appeler des disciples, à enseigner ou à se mettre à table avec tous. Jésus a été un homme de prière. Si donc Jésus vivait dans un état permanent de prière, ses disciples ne sauraient que l'imiter, puisqu'ils sont devenus ses frères par grâce.

Jésus prie son Père, qui pour lui était « *Abba* », le papa auquel il s'adresse avec les accents d'une tendresse infinie et d'un amour immense. Il le prie au sein même de la Trinité dont il est la deuxième personne. C'est grâce à cette prière toute particulière qu'il s'est révélé Fils de Dieu au monde.

Jésus prie souvent sur la montagne, *seul*, à l'écart, même quand tout le monde le cherche. (Mt 14,23 ; Lc 9,18 ; Mc 1,37). Dans l'Évangile de Luc, Jésus prie *aux moments clés de sa mission* : au baptême, qui annonce sa mort (3,21) ; avant le choix des apôtres (6,12), lors de la Transfiguration, qui annonce sa résurrection (9,29) ; avant de donner le Notre Père (11,1).

Mais c'est surtout *sur la croix* que Jésus révèle la profondeur de la prière qui l'unit à son Père. Sachant qu'il va être livré aux hommes, Jésus prononce la « prière sacerdotale », où il prie pour l'unité de tous ceux qui croiront en lui. (Jean 17). A Guetsémané, il prie des paroles qui deviendront l'essence de la prière chrétienne « *Que ta volonté soit faite et non la mienne* ». Jésus est mort en priant : des sept paroles de Jésus sur la croix, la plupart sont des prières. Sa dernière prière manifeste toute sa confiance : « Père, entre tes mains, je remets mon esprit ». Elle est aussi la plus courte formulation du mystère trinitaire, ce qui nous indique qu'un tel mystère ne peut être perçu que par une vie animée par l'amour crucifié et la prière.

### b) Jésus nous fait entrer dans sa prière.

« Prie ton Père qui est là, même dans cet endroit secret. Ton Père voit ce que tu fais en secret et il te récompensera » (Mt. 6,7). En venant dans notre monde, Jésus a manifesté la relation privilégiée qui l'unissait au Père. Tous les textes où il prie nous le montrent. Cependant Jésus est

venu pour nous aussi. Il est venu afin de nous faire entrer dans cette condition de prière. En mourant et ressuscitant pour nous, il a fait de nous des enfants de Dieu et ses frères. Il a répandu l'Esprit saint dans nos cœurs afin que nous puissions aussi dire, comme lui : « *Abba, père* » (Rom. 8,20). Il nous a donc donné la possibilité d'entrer dans une relation profonde avec le Père, de le prier dans le secret. Par lui et en lui, qui est notre frère mais aussi le Fils éternel de Dieu, la deuxième personne de la Trinité, nous pouvons entrer dans le sein même de la Trinité.

Jésus nous a donné de prier comme lui « *Abba, Père* ». En lui, Dieu est notre « papa », qui nous protège, nous établit dans un lieu sûr, nous console. Nous pouvons nous abandonner aveuglément à son amour. Tout ce qui nous arrive est l'effet de son amour adorable. Nous sentons naître en notre cœur une force et une ardeur inconnues jusqu'alors parce que nous nous savons aimés par ce tendre Père.

Charles de Foucauld a compris cela quand il a écrit sa belle prière d'abandon, qui est d'abord celle de Jésus abandonné sur la croix :

*« Mon Père, je m'abandonne à toi. Fais de moi ce qu'il te plaira. Quoi que tu fasses de moi, je te remercie. Je suis prêt à tout, j'accepte tout, Pourvu que ta volonté se fasse en moi et en toutes tes créatures... Je ne désire rien d'autre, mon Dieu. Je remets mon âme entre tes mains, Je te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur, parce que je t'aime. Et ce m'est un besoin d'amour de me donner, de me remettre entre tes mains sans mesure, avec une infinie confiance, car tu es mon Père. »*

C'est en Jésus abandonné et en lui seul que cette prière prend tout son sens et qu'elle peut devenir également notre prière d'abandon avec une infinie confiance.

### *c) Prier est d'abord une relation avec Jésus*

Prier n'est pas d'abord un « faire », mais une relation. « *Ne faites pas comme les hommes faux* », dit Jésus dans son enseignement (Mt. 6.5). Prier n'est pas prendre du temps pour aller dans une Eglise au milieu d'une journée, ni lire des psaumes ou des textes de prières. Ce n'est pas non plus penser à Dieu ou faire un examen de conscience. Ni réciter le Notre Père, ni participer à un culte, à la plus belle des liturgies ou à la plus émouvante des louanges charismatiques.

« Prier vraiment, exige avant tout une relation avec Jésus : aller en esprit au-delà de notre condition humaine, de nos activités, de nos prières, aussi belles et nécessaires soient-elles, et établir avec lui une relation intime et personnelle ».<sup>5</sup>

Prier, c'est d'abord découvrir que nous sommes infiniment aimés par Jésus, qui porte sur nous son regard comme il l'a fait sur le jeune homme riche de l'Évangile : « *Jésus le regarda et se prit à l'aimer ; il lui dit : ce que tu as, vends-le... puis, viens, suis-moi* » (Marc 10, 21). La prière consiste à répondre à un appel, à se mettre en rapport avec lui qui frappe toujours à notre porte, c'est maintenir durant la journée cette relation fraternelle avec Jésus, notre frère qui met sa main sur notre épaule, comme l'a peint une vieille icône copte.

Jésus commence son ministère en nous appelant à changer de mentalité. La mentalité de « l'homme naturel » est de se mettre en premier, de se servir au lieu de servir Dieu et son image. La vraie prière suppose une transformation radicale, un changement de cap, une « conversion ». Dieu et son Royaume sont à mettre en premier : « *Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et sa justice* ».

La vraie prière nous sera alors donnée et toutes les formes des différentes prières exprimeront notre relation avec Jésus.

Seule compte vraiment notre relation avec Dieu. Notre monde n'a pas besoin de nos paroles, ni de nos prières. Il a besoin de Dieu et nous ne pouvons le lui donner, qui si nous répondons à l'appel de Jésus par toute notre vie, en le mettant en premier, en étant attentif à sa volonté qui s'exprime à chaque instant. Si notre vie n'est pas fondée en Dieu, notre prière s'arrête à notre plafond. C'est pourquoi Jésus nous appelle à prier « *en son nom* » (Jn 16,24) : en fondant notre vie sur son amour, en voulant ce qu'il veut, en marchant dans ses commandements, dont le premier – qu'il appelle nouveau – est de manifester envers tous la même charité dont il fait preuve envers nous. Ainsi « la charité est tout dans la prière : sa condition et son terme ».<sup>6</sup>

#### *d) Prier, c'est retourner à la maison du Père*

« *Dans la maison de mon Père, il y a beaucoup d'endroits pour habiter. C'est pourquoi je vous ai dit : « Je vais vous préparer une place » Et quand je serai allé vous préparer une place, je reviendrai et je vous prendrai avec moi* ». (Jn 14,2s)

Dans la prière, nous faisons déjà l'expérience de cette promesse. Dans l'Esprit saint, Jésus vient à nous, le plus souvent à travers les choses les plus humbles – un verset de la Bible, un morceau de pain, une souffrance (en soi ou rencontrée chez d'autres) - il nous invite à nous lever et à le suivre. Il nous entraîne là où il est depuis toujours, dans la maison de Son Père, où depuis toujours aussi notre place est préparée. Comme le fils prodigue, nous avons, chaque jour, à « entrer en nous-mêmes » pour retourner vers la maison de notre Père. (Luc 15,17) Cette maison est notre vraie maison. Sur l'icône de la Trinité de Roublev, elle est représentée au-dessus de l'ange figurant le Père. Dans cette maison sur la montagne, nous sommes en communion avec la Trinité, avec les anges et avec tous les « justes parvenus à la perfection », comme le décrit l'épître aux Hébreux (12,22ss).

Cette maison est notre vraie maison, celle qui nous attend, celle qui est réelle. Jésus ressuscité et qui ne meurt plus, nous y attend. Nous y habiterons pour toujours, d'abord avec notre âme, puis avec notre corps ressuscité. La maison et le monde que nous habitons maintenant nous semblent réels. En fait ils passeront, comme tout le reste.

A chaque fois que nous prions, nous entrons en esprit dans cette maison, qui est plus réelle et consistante que la réalité contingente dans laquelle nous sommes immergés. Chaque fois que nous prions nous revenons chez nous, dans le vrai monde, celui de la « Jérusalem du ciel ». La prière est alors le moment le plus beau, le plus intense, le plus vrai de notre pèlerinage, puisque nous sommes alors en communion avec le Père, le Fils et l'Esprit, avec les prophètes et les apôtres, avec Marie et tous les justes devenus parfaits. A chaque fois que nous prions, nous sommes appelés à un « *sursum corda* », à nous tourner de manière consciente vers « *les choses d'en haut, là où le Christ se trouve, assis à la droite de Dieu. Car le but de votre vie est en haut et non sur la terre* ». (Col. 3,1-2)

#### *e) La prière nous met en relation les uns avec les autres.*

J'ai dit que la prière s'enracine d'abord dans le choix d'avoir une relation personnelle avec Jésus. Mais nous ne pouvons réduire la prière à un fait individuel. Nous sommes unis les uns les

autres dans le corps du Christ, nous confessons la « communion des saints ». Pensons aux vases communicants. Le niveau monte dans les vases quand on verse de l'eau dans l'un d'eux. La prière leur est semblable. Par elle on s'élève vers Dieu et on élève aussi les autres.

C'est la grande contribution de l'Eglise orthodoxe au mouvement oecuménique d'avoir fait redécouvrir les racines bibliques de l'Eglise comme communion des saints, comme unité. Dans un grand texte écrit en 1934, Georges Florovsky met l'accent sur la nature essentielle de l'Eglise comme communion de personnes, dans l'unité et la diversité, à la ressemblance de la Trinité :

*« Le domaine de l'Eglise est l'unité. Et naturellement, cette unité n'est pas extérieure, mais intérieure, intime, organique. C'est l'unité du corps vivant, l'unité de l'organisme. L'Eglise est une unité non seulement au sens où elle est une et unique : elle est une unité avant tout parce que son existence même consiste à réunir l'humanité séparée et divisée. C'est cette unité qui est la « sobornost » ou catholicité de l'Eglise. Dans l'Eglise l'humanité se transporte sur un autre plan et commence un nouveau mode d'existence. Une vie nouvelle devient possible, une vie véritable, entière et complète, une vie catholique « dans l'unité de l'Esprit, dans le lien de la paix » (Eph. 4,3). Une existence nouvelle commence, un principe nouveau de vie « tout comme toi, Père, tu es en moi et moi en toi, qu'eux aussi puissent être en nous... afin qu'ils soient un comme nous sommes un » (Jn 17,21-23). Cela est le mystère de la réunion finale à l'image de la Sainte Trinité ».<sup>7</sup>*

La catholicité, ajoute Florovsky, « signifie se voir soi-même dans un autre et dans l'aimé ». Par la prière, nous sommes unis les uns les autres à travers l'Aimé. La prière chrétienne est une réalité de communion, où les membres du corps du Christ se soutiennent les uns les autres et s'engagent ensuite à construire concrètement la communion ecclésiale, en gardant l'unité de l'Esprit.

Mais par la prière, l'Eglise sur terre s'unit aussi à celle du ciel : « vous vous êtes approchés de l'assemblée des premiers-nés de Dieu qui ont leur noms écrits dans les cieux ». (Hébr. 12,23) Ce « mystère de communion » devient particulièrement sensible lors de la prière eucharistique, prière des prières de l'Eglise. Ainsi cette prière du *memento* se trouvant dans une liturgie réformée :

*« Seigneur Dieu, en nous approchant de la Table sainte où le Christ nous accueille dans ta communion, nous te bénissons de nous unir à toi et les uns aux autres ; dans ta grâce, enracine-nous de plus en plus dans la foi au Christ vivant, avec tous ceux dont nous faisons mémoire*

*Nous nous souvenons devant toi de ceux qui nous ont précédés et qui sont morts dans l'attente de la résurrection : garde-nous unis à eux dans une même espérance. Nous te rendons grâce pour la nuée des témoins que ton Esprit n'a cessé de susciter dès le commencement : les prophètes et les apôtres, les saints et les martyrs de tous les temps et d'aujourd'hui ; dans la communion d'une même foi, accorde-nous de pouvoir te servir et te célébrer, nous aussi, tous les jours de notre vie ».<sup>8</sup>*

### 3. *La prière continuelle*

#### a) *La prière continuelle dans le Nouveau Testament*

S'il est une constante dans l'enseignement de Jésus sur la prière, c'est bien ses appels répétés à la prière continuelle :

- « Il leur disait une parabole pour montrer qu'il faut toujours prier sans se lasser... » Et il raconte l'histoire de cette veuve qui insiste jour et nuit auprès d'un juge pour que celui-ci lui rende justice. Puis il conclut : « Dieu ne ferait-il pas justice à ceux qu'il a choisis, alors qu'ils crient vers lui jour et nuit ? » (Luc 18)
- « Restez éveillés dans une prière de tous les instants », demande-t-il aux siens qui attendent son retour (Luc 21,36)
- « Priez pour pouvoir résister quand l'Esprit du mal vous tentera », dit-il aux disciples dans le jardin de Guetsémané (Luc 22,41).

Si à Guetsémané, les disciples n'ont pu rester en éveil, à cause de leur fatigue et de leur faiblesse, le livre des Actes des Apôtres montre qu'un effet de la venue de l'Esprit saint dans l'Eglise est de rendre possible cette prière continuelle :

- Les premiers disciples persévèrent dans la prière, chaque jour ils se réunissent dans le Temple pour prier et pour célébrer la cène dans leur maison (Ac. 2,42-46)
- Quand les apôtres sont en danger ou en prison, l'Eglise prie sans cesse pour eux (Ac. 12,5).
- Paul prie sans cesse pour les chrétiens qu'il connaît (Rom. 1,10 ; Col. 1,3 ; 1 Thess. 1,2 ; 2 Thess. 1,11 ; Phm 4).
- Paul exhorte les chrétiens à persévérer dans la prière (Rom. 12,12), en toute circonstance (Eph. 6,18). Comme Jésus le demandait à Guetsémané, il invite ses lecteurs : «Tenez-vous à la prière ; qu'elle vous garde sur le qui-vive dans l'action de grâce » (Col. 4,2). Le verset le plus court de la Bible se compose de deux mots : « Priez sans cesse » (1 Thess. 5,17).

Ces injonctions sur la prière continuelle et sur la vigilance ont inspirés les moines de tous les temps. Les premiers pères du désert cherchaient de toutes leurs forces à conjuguer prière et vigilance pour qu'aucune tentation ne vienne les surprendre.

Mais déjà dans l'Ancien Testament, le croyant était appelé à garder toutes les paroles de Dieu présentes à son cœur. Pour y parvenir, il devait les attacher à son bras, les inscrire sur les montants de ses portes (Dt. 6,4-8). Le Psaume 119, dans son ensemble, est une invocation à vivre constamment en présence de Dieu, en vivant sa Parole.

#### b) *La prière de Jésus en dans l'orthodoxie.*

Aujourd'hui quand un moine orthodoxe fait sa profession monastique, il reçoit un chapelet avec ces paroles : « Reçois le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu, pour dire sans cesse la Prière de Jésus ; car tu dois avoir constamment à l'esprit, au cœur et sur tes lèvres le nom du Seigneur Jésus et dire sans relâche : Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur ».

C'est la prière par excellence du moine, mais aujourd'hui elle est pratiquée par de nombreux laïcs, orthodoxes et non-orthodoxes.

Je l'ai découverte lors d'un séjour au monastère orthodoxe S. Jean-Baptiste, au sud ouest de Londres. Là-bas elle est récitée de manière communautaire, durant deux fois deux heures, à l'office du matin et à celui du soir.

Cette prière remonte à Jésus, quand il invite ses disciples à prier « en son nom » (Jn 16,24). Les premiers chrétiens révéraient le nom de Jésus : « il n'y a pas d'autre nom donné aux hommes, par lequel il nous faille être sauvés ». (Ac. 4, 12) Mais on ignore sous quelle forme ils l'invoquaient.

C'est à partir du 4<sup>e</sup> siècle, qu'on trouve la formule « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », chez Macaire le Grand. Jean Cassien propose cette formule, tirée du Psaume 70,2 : « Mon Dieu, viens à mon aide ; hâte-toi, Seigneur de me secourir ». Au milieu du 6<sup>e</sup> siècle, Dorothée de Gaza invitait à se souvenir de Dieu en disant sans cesse : « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », alterné par « Fils de Dieu, viens à mon aide ».

La prière de Jésus s'est alors répandue dans toute la chrétienté orientale. Elle connut un renouveau au Mont Athos au 14<sup>e</sup> siècle, puis au 18<sup>e</sup> siècle avec la publication de la philocalie, anthologie des textes des Pères. *Les Récits du pèlerin russe* (19<sup>e</sup> siècle), la popularisèrent également en Occident. Ils mettent en scène un paysan russe, qui va de villes en villages, à la recherche d'un maître capable de lui expliquer le sens des paroles de Paul : « Priez sans cesse ». Un jour il rencontre un starets qui lui explique la prière de Jésus. Tout joyeux il la met en pratique, jusqu'à ce que cette prière devienne celle de son cœur, devienne sa respiration.<sup>9</sup>

### *c) La louange continue dans les monastères d'Occident*

En Occident, la règle de Saint Benoît a voulu donner aux moines un cadre pour rester en présence de Dieu, de manière permanente. H. Nouwen a dit d'elle qu'elle est « à la vie de prière d'un moine trappiste ce qu'une monture d'or est à une pierre précieuse ». <sup>10</sup> Toute la journée d'un moine est rythmée par une discipline stricte, qui permet au cœur de rester en prière continue : la célébration de l'Eucharistie, les sept offices, la méditation individuelle, l'étude et le travail manuel, le repas pris en silence.

Dans le catholicisme et l'anglicanisme, les prêtres et les diacres sont aussi tenus à prier l'Office divin. S'ils disent toutes les prières et célèbrent l'eucharistie, cela représente au moins deux heures de prière par jour. Dans les Eglises réformées de Suisse romande, le mouvement « Eglise et Liturgie », ainsi que la maison de Crêt-Bérard ont remis en valeur la pratique de l'Office divin.

A chaque fois que je passe un temps dans un monastère, je retrouve plus profondément les sources de la prière. Celle-ci habite alors un peu plus mon cœur. Mais je ne suis pas appelé à vivre de manière permanente dans un tel lieu béni.

### *d) Prier sans cesse selon la Réforme*

Jean Calvin insiste sur la prière dans le nom de Jésus, seul médiateur entre Dieu et nous. Il ne donne pas de recommandation particulière sur la prière continue, sinon que pour pouvoir prier sans cesse, il faut mettre à part certains moments dans la journée, où l'on s'appliquera à la prière de tout son cœur : « Et bien que ...il nous faille toujours soupirer et prier sans cesse, ayant nos cœurs élevés à Dieu : toutefois, parce que notre fragilité est telle, qu'elle a besoin de beaucoup d'aides, et que notre paresse a grand besoin d'être réveillée, il est bon que chacun, pour plus grand exercice de

prier, se constitue en son particulier, certaines heures, qui ne passent point sans oraison, et qu'en celles-ci toute l'affection de notre cœur y soit entièrement appliquée. »<sup>11</sup>

Dans son commentaire de la 1<sup>e</sup> aux Thessaloniens, Calvin écrit que la prière continuelle permet de rester dans la joie et l'action de grâce, qui sont la volonté de Dieu pour nous : « Parce tous les jours, voire à toutes heures et minutes il advient des choses qui pourraient troubler notre repos, et chasser cette joie de nos cœurs, à cette cause il nous commande de prier sans cesse ».<sup>12</sup>

Le catéchisme de Heidelberg parle de la prière comme « pièce maîtresse de la reconnaissance que Dieu réclame de nous ». Il enseigne à prier continuellement, car « Dieu ne veut donner sa grâce et son Saint-Esprit qu'à ceux qui les lui demandent avec des prières ardentes et continuelles et qui l'en remercient ».<sup>13</sup>

Combien de réformés sont-ils aujourd'hui conscients de cette nécessité de prier sans cesse pour pouvoir vivre dans la grâce, la justification par la foi ? N'avons-nous pas perdu ce sens de la prière ? Souvent, j'ai le sentiment que nous nous contentons de peu et que, par conséquent, nous vivons peu de la grâce de Dieu.

Après une longue journée passée avec maman, malade et très exigeante, je rentrais à la maison, fatiguée et passablement énervée. Je devais donner le bain aux enfants, préparer le souper, achever un travail pour une rencontre du lendemain, plus une montagne de linge à repasser, car ma fille avait cours de gym le lendemain et son costume n'était pas prêt, Y avait-il encore une place pour Dieu dans ce programme ? Où mettre une méditation dans cette course ? Je suis allé m'étendre sur mon lit, deux minutes, et j'ai respiré profondément en disant : « Ces deux minutes sont pour toi, Seigneur, je n'ai rien d'autre à te donner. Reste en moi et donne-moi ta force ! » Cela a suffi pour faire de ma soirée une soirée de prière : je n'ai pas subi toutes choses à faire comme je le fais souvent, je les ai choisies en Dieu. Et tout s'est transformé. (Nouvelle Cité, Oct. 2002, p. 24)

#### e) *La prière continuelle aujourd'hui ?*

« Prier sans cesse » ? Se pose tout de suite une question : ces paroles de Jésus et de Paul sont-elles faites aussi pour nous ? Sont-elles réservées à une élite ? J'entends dire souvent : « on ne peut pas toujours prier ».

Jésus peut-il nous demander quelque chose que nous ne serions pas en mesure de réaliser ? Comment comprendre cette invitation de notre Seigneur, qui nous connaît mieux que nous-mêmes ? Comment trouver une prière qui habite mon cœur, une prière qui me convienne et me donne de vivre en intimité avec Dieu ?

Déjà Grégoire Palamas écrivait : « Qu'on n'aille pas penser, frères chrétiens, que seuls les prêtres ou les moines ont le devoir de prier continuellement, et non les laïcs. Non, non. Tous les chrétiens ont en commun le devoir de se trouver toujours en prière ».

Comment rester éveillés et prier sans cesse ? Peut-être avons-nous été un jour attirés par la vie monastique ? Peut-être avons-nous essayé à le faire en nous barricadant de tout et de tous. Mais très vite nous sommes confrontés à une autre sorte de bruit : celui de notre moi !

Voici quelques propositions pour découvrir une prière continue, qui puisse habiter notre cœur. En plus de la prière de Jésus et de la prière monastique dont nous avons parlés – et qui sont toujours des moyens sûrs pour maintenir notre union avec Dieu, ces suggestions peuvent nous aider à trouver une forme de prière qui convienne à notre tempérament, notre histoire, notre perception de la foi et de la liberté chrétienne. En un mot : une proposition qui corresponde à notre vocation la plus personnelle.

### *1. Celui qui aime prie continuellement.*

Quand on aime une personne absente, notre cœur veille en attendant son retour. Celui qui aime ne se laisse pas distraire. Veiller est le propre de l'amour et quand le cœur veille, il est aussi en prière.

La parabole des jeunes femmes sages et insensées nous le montre. L'huile qui alimente la lampe des femmes avisées représente l'amour de Dieu versé en elles par l'Esprit Saint. Parce qu'elles ont l'amour, leur cœur veille, reste en état de prière, qu'elles dorment ou non. Elles sont prêtes à accueillir l'époux qui va les surprendre.

Quand un père ou une mère de famille veillent au chevet de leur enfant malade, ils sont animés par l'amour. C'est l'amour qui les maintient vigilants, et, tant qu'il les anime, rien ne vient troubler leur prière.

Celui qui aime Jésus fait tout en fonction de Lui. Il le rencontre dans les diverses manifestations de sa volonté, parfois surprenantes, pas seulement dans les moments mis à part durant la journée pour le prier. Pour celui qui l'aime, toute l'existence peut devenir prière continue, rencontre intérieure et silencieuse avec lui.

Pour prier sans cesse, il faut donc être dans l'amour : aimer Jésus dans chaque prochain que, dans sa providence, il placera à nos côtés.

### *2. La Parole vécue nous maintient dans la prière.*

Jésus prend l'image de la vigne et des sarments, si familière à son peuple qui depuis des siècles cultive la vigne. Il sait bien que seul le sarment bien greffé au cep peut porter du fruit. Y a-t-il une image plus forte pour décrire le lien qui nous unit au Christ ? « Je suis le cep et vous êtes les sarments ».

Puis Jésus dit : « Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, vous demanderez ce que vous voudrez et cela vous arrivera » (Jn 15,7). En devenant un homme, le Fils s'est greffé, le premier dans notre humanité. Dans notre vie il prend aussi l'initiative. Il nous a aimés le premier, il nous vivifie par sa grâce en nous donnant de son Esprit, en nous baptisant. C'est lui qui suscite en nous la prière et la maintient.

Puis, il nous promet de demeurer en nous si nous vivons ses paroles. Vivre ses paroles est notre responsabilité. Si ses paroles sont en nous, non comme des pierre au fond d'un puits, mais comme de graines jetées en terre, elles porteront du fruit. Et le premier fruit de la parole vécue est la présence de Jésus en nous. Et comme Jésus prie toujours, nous serons alors dans une prière continue.

Ailleurs il dit : « Celui qui m'aime gardera mes paroles, mon Père l'aimera et nous viendrons faire notre demeure en lui » (Jn. 14,23). L'accent est mis sur la Parole à vivre, qui nous invite à rester dans l'amour. En effet dans l'Évangile de Jean en particulier, garder sa Parole équivaut quasiment à mettre en pratique le commandement nouveau de l'amour réciproque. Le fruit de la parole vécue est la venue de la Trinité en nous. Et la Trinité est prière incessante, circulation de vie et d'amour.

Ainsi en gardant à l'esprit la Parole méditée et intériorisée dans les mille et unes circonstances de la vie quotidienne, nous pouvons demeurer dans un état de prière permanente.

Personnellement, chaque mois, je prends une nouvelle Parole de Jésus ou de la Bible que j'essaie de garder constamment à l'esprit et de vivre. Souvent aussi, me reviens la Parole que j'ai reçue à ma confirmation : « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés ». Toujours, je fais l'expérience, qu'en en faisant mémoire, je reste dans un état de prière.

### *3. Se souvenir de son baptême alimente en nous la prière*

Par notre baptême, nous avons revêtus le Christ (Gal. 3,27), nous sommes greffés sur lui (Rom. 6,4), nous sommes morts et ressuscités avec lui (Col. 2,12), l'Esprit agit en nous (Eph. 4,5). Ce n'est plus nous qui vivons, mais le Christ en nous (Gal. 2,20). Nous devenons un membre vivant du corps du Christ. Jésus habite en nous et prie en nous.

Toute la journée devient alors une prière continuelle, si nous vivons dans l'Esprit du Christ, en faisant sa volonté, en aimant comme il aimé. Si Jésus vit en nous, nous ne pouvons qu'être dans un état de prière, car Jésus prie sans cesse son Père, lui qui est toujours tourné vers lui (Jean 1,1). Si je me souviens de mon baptême et que je marche dans l'Esprit en faisant la volonté de Dieu, je suis en Dieu. Je ne fais pas seulement des prières, je deviens prière. Pas besoin donc de multiplier les prières, il suffit d'aimer la volonté de Dieu telle qu'elle se présente à moi à chaque instant.

### *4. La perspective de notre « heure » appelle en nous la prière.*

Un jour Jésus reviendra, cela sera « la grande heure » de l'humanité. Mais chacun devra vivre une « petite heure », lorsque le Christ viendra pour lui personnellement, afin de le ramener dans le sein du Père. C'est dans cette perspective que Jésus nous appelle à rester éveillés dans une prière de tous les instants (Luc 21,36)

Le chemin du chrétien est un chemin de sanctification. Jusqu'à la fin de notre pèlerinage, nous cherchons à faire grandir notre amour dans sa dimension verticale – pour Dieu – comme dans sa dimension horizontale – pour le prochain.

A la fin de notre vie, nous nous présenterons tous devant Dieu. Pourrons-nous dire à ce moment-là des paroles semblables à celle de Thérèse d'Avila, sur son lit de mort : « Mon Seigneur et mon époux, l'heure tant attendue est arrivée. Il est temps que nous nous voyions, mon Bien-aimé et mon Seigneur... Elle est arrivée l'heure où mon âme peut te goûter comme je l'ai tant désiré ». Thérèse dit cela en écho de S. Paul : « pour moi vivre c'est Christ et mourir m'est un gain (Phil. 1,21)

Ces ardents désirs de Paul et de Thérèse seront-ils aussi présents dans notre cœur à la fin de notre voyage terrestre ? Ce moment viendra certainement. S'en souvenir et en tenir compte nous conduit dès maintenant à améliorer notre vie de prière, à perfectionner notre relation avec Dieu.

Un jour viendra l'heure, notre heure, qui sera exclusivement consacrée au Père, où nous serons seul avec le Seul. Alors notre être ne sera que prière, il n'y aura plus d'obstacle entre lui et nous. Nous serons prière.

Pour nous préparer à ce moment, nous pouvons nous exercer déjà maintenant à prier constamment, comme le désire Jésus : « Restez éveillés et priez tout le temps » (Luc 21,36). La perspective de « notre heure » est un puissant stimulant à prier sans cesse, à « être prière », pas seulement à l'avoir.

« Au ciel, où nous espérons aller, la vie ne sera pas tant faite d'apostolat que de louange, remerciement, adoration de Dieu, sainte Trinité. Il nous faut apprendre à vivre dès ici-bas comme nous vivrons là-haut ».<sup>14</sup>

##### *5. Déclarer son amour par des courtes phrases*

Une manière pour demeurer dans la prière est de répéter des prières courtes, plusieurs fois de suite, des formules faciles à retenir ou des petits chants. A propos de la prière de Jésus dans la tradition orthodoxe, dont nous avons dit quelques mots, les récits du pèlerin russe disent : « il faut choisir une prière courte, composée de quelques mots brefs, mais forts, et la répéter longtemps et souvent ; c'est ainsi qu'on prend goût à la prière ».

Les chants de Taizé en sont des exemples. A la prière à Taizé, ils sont souvent répétés pendant plusieurs minutes et peuvent conduire à la prière du cœur. Je suis toujours frappé de voir comment les jeunes entrent dans cette forme de prière communautaire. Quand ils sont seuls chez eux ensuite, un chant revient à l'esprit et peut servir de soutien à la prière. Un chant, basé sur une phrase de S. Augustin, qui me touche toujours et que je prie souvent intérieurement est : « Jésus le Christ, lumière intérieure, ne laisse pas mes ténèbres me parler : Jésus le Christ, lumière intérieure, donne-moi d'accueillir ton amour ».

Voici quelques autres prières qui peuvent nous aider : Une prière inspirée du psaume 16,2 : « C'est toi le Seigneur, je n'ai pas de plus grand bonheur que toi ». On peut en faire des variantes, comme « Tu es mon Dieu et mon Tout », ou bien « Tu es, Seigneur mon seul bien ». Avant une activité, on peut simplement la lui confier en lui disant : « pour toi, Jésus ! » Si nous vivons ainsi chaque action, toute la journée devient une action sacrée, où nous collaborons avec le Seigneur. Le « parler en langues », où sont prononcés des mots, souvent les mêmes, dans une autre langue est un autre exemple de prière continue, qui permet de « se construire soi-même », comme le dit Paul (1 Cor 14,4)

Une sœur de S. Loup me disait qu'avant une opération difficile, alors qu'elle ressentait toute sa faiblesse, elle s'est abandonnée au Seigneur en lui disant : « Que cela soit toi qui travaille en moi ». Immédiatement elle a ressenti une grande paix, qui l'a permis de se concentrer sur le moment présent. Voici une courte prière que l'on peut dire dans toutes les situations, spécialement lorsque nous sommes confrontés à la faiblesse de notre nature. Quand je n'arrive plus à prier, je dirai : « Que cela soit toi qui prie en moi ». Quand je n'arrive pas à pardonner : « Que cela soit toi qui pardonne en moi ». Le grand évêque orthodoxe Philarète de Moscou criait constamment : « Viens et prie toi-même en moi ».

Ces prières comme des « traits lancés » vers le ciel, nous permettent de garder une prière intérieure même au milieu de l'activité la plus intense. Prières qui sont tout à fait appropriées à ceux qui doivent mener une activité au cœur du monde, voire au milieu des foules

Ces courtes prières sont des sortes de déclaration d'amour à Jésus. On lui dit tout notre amour. Pensons qu'il est dans le sein du Père, avec son corps glorifié. Et ce corps a un cœur. Pensons au tressaillement de son cœur chaque fois que nous lui disons que nous l'aimons !

#### ***4. Prière, union avec Dieu et communion avec les frères et sœurs.***

##### *a) Le triangle de la vie spirituelle : Dieu, le prochain et moi-même.*

Dans son enseignement sur la prière, Jésus ne sépare jamais la relation verticale avec Dieu de la relation horizontale avec notre prochain. Ni de la relation avec nous-mêmes. Il résume la loi en trois dimensions de la vie spirituelle : « Tu aimeras le Seigneur de tout ton cœur, de toute ta force, de toute ta pensée... et tu aimeras ton prochain comme toi-même ». Dieu, le prochain et soi-même, c'est un triangle, où tous les angles sont importants.

Il y a trois dimensions dans la vie spirituelle : la relation verticale avec Dieu, la relation horizontale avec le prochain et la relation intérieure avec soi-même.

Dans le chapitre 6 de Matthieu, Jésus parle des trois piliers de la vie spirituelle que sont l'aumône, la prière et le jeûne. On voit bien que ces trois piliers correspondent aux trois angles de ce triangle : Dieu, le prochain et moi-même. Donner de son argent à ceux qui sont dans le besoin exprime ma relation avec le prochain. Mais il existe, bien sûr, d'autres manières d'être en relation avec autrui. Prier exprime le mieux ma relation avec Dieu. Jeûner exprime symboliquement la relation avec moi-même.

Un Père de l'Eglise (Pierre Chrysologue, + 450) disait à ce sujet : « Prière, secours des malheureux, jeûne, ces trois choses n'en font qu'une ; l'âme de la prière, c'est le jeûne ; la vie du jeûne, c'est de secourir les malheureux. » Pour les Pères, comme déjà pour l'Ancien Testament (cf Esaïe 58.3ss), le vrai jeûne suppose la miséricorde qui donne, le vrai jeûne nous ouvre à la prière.

Ceci nous montre une chose tout à fait importante : on ne peut séparer l'union avec Dieu de l'unité avec nos frères. Et le premier frère à aimer, comme un humble membre du corps du Christ, c'est moi-même, pour qui Jésus a donné sa vie.

Pour être encore plus précis : l'unité avec nos frères conduit à l'unité avec Dieu. Sans la première, les choses les plus précieuses de la vie spirituelle perdent de leur valeur. En effet, si je n'aime pas le frère, je ne suis rien : « je ne suis qu'un airain qui résonne, une cymbale retentissante » ( I Cor. 13,1). On ne peut chercher Dieu sans passer par nos frères, sans les aimer. Le frère est un chemin pour nous unir à Dieu et pour le trouver. Plus encore, le frère à aimer est le chemin, le roc, la règle à mettre avant toute autre règle, la norme de toute norme. Notre vie n'a de sens que dans cet amour qui croit tout, espère tout, endure tout. Sans lui rien n'a de sens, aucun de nos actes, aucune de nos prières. Mais lorsque nous empruntons la voie du frère, Dieu se manifeste à nous, nous ressentons une intimité, une paix nouvelle, une force que nous ne connaissions pas auparavant : « A celui qui m'aime (en vivant le commandement de l'amour réciproque), je me manifesterai », a en effet promis le Seigneur.

C'est ce que mettent en évidence de nombreux passages bibliques.

b) *Avant tout, la relation avec nos frères et sœurs.*

« *Ubi caritas et amor, Deus ibi est* ». « Là où il y a charité et amour, Dieu est présent ». Ce chant de Taizé que nous chantons souvent dans des rencontres œcuméniques, dit une vérité profonde de l'expérience du chrétien. En effet, lorsque nous nous sommes efforcés de nous donner à nos frères et sœurs pendant la journée, nous éprouvons le soir, ou plus tard, dans la nuit, que Dieu nous appelle, nous veut tout à lui, pour lui. Et notre cœur brûle du désir de l'aimer, de lui répéter nos plus belles résolutions, de Lui dire que Lui seul compte pour nous. Nous avons essayé de rencontrer et d'aimer nos frères en toutes choses, mais le soir, dans notre cœur, il n'y a plus que Dieu et Dieu seul. Toutes les créatures ont disparu de notre cœur.

Si Dieu est le but de notre vie, notre tout et notre idéal, nous allons à Lui par l'intermédiaire de nos frères et sœurs. Parfois le matérialisme ambiant, la frénésie de l'information, l'attachement à des choses que nous estimons légitimes – tout cela détourne l'attention que notre prochain attend de nous. Or la seule chose qui compte durant nos journées c'est de chérir avant toutes choses la relation avec nos frères et sœurs. *Avant tout, avant tout !* C'est ce que Pierre, l'apôtre dit avec force : « Avant tout, ayez les uns avec les autres, un amour fervent » (1 Pi. 4,8)

Cela exige que nous sachions mettre le holà au tourbillon de nos activités, même de nos engagements ecclésiaux. Il s'agit continuellement de vérifier la qualité de nos relations avec les personnes avec lesquelles nous vivons. Sont-elles en train de souffrir, d'être stressées à cause de nous ? Ont-elles besoin d'être encouragées ? Dans l'Eglise, contrairement à ce qui se passe dans le pays de Caïn, chacun est gardien de son frère, doit se sentir responsable des autres, y compris des responsables de la paroisse ou d'autres réalités de l'Eglise. Parce que c'est tous ensemble que nous formons le seul corps du Christ. Nous sommes membres les uns les autres, nous avons besoin les uns des autres pour grandir harmonieusement. Mon progrès spirituel passe aussi par celui de mon frère. Nous avançons plus vite sur le chemin de la sanctification en nous attendant les uns les autres. Nous avons besoin de patience, de soutien, de porter les fardeaux les uns des autres. En vertu de l'Esprit Saint irriguant ce corps, chacun grandit vers le Christ. En chacun alors la vie de prière grandit et l'union à Dieu également.

Evidemment cela requiert une vigilance et un effort continuel. Et cela ne peut se vivre en dehors de la contemplation de Jésus. Nous avons à garder constamment en mémoire le chemin de Jésus, particulièrement ses derniers moments : comment il est resté dans l'amour, le pardon et la prière alors même qu'il était en butte à tant d'oppositions.

Mais souvent nous n'arrivons pas à donner à notre frère ce qu'il attend de nous. Souvent nous nous détachons de la contemplation de Jésus dans sa passion. Inévitablement la vie communautaire comporte aussi des tensions et des frustrations. Elle est un moulin à huile impitoyable qui broie nos plus belles résolutions, nos plus beaux idéaux. La difficulté de la vie communautaire peut nous décourager. Nous sommes confrontés à nos limites et à celles d'autrui. Nous pouvons alors être tentés d'envoyer tout balader.

Dans ces moments, il peut être utile et salutaire de se souvenir de cette parole de l'Évangile :

« *Si donc tu vas présenter ton offrande sur l'autel, et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse ton offrande là, devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère, puis viens présenter ton offrande* » (Mat. 5,23s)

Cette parole forte de Jésus nous aide dans ces moments de crise de la vie communautaire. Elle peut être la cause de changements profonds et véritables. Mais il s'agit de la vivre. En la vivant on témoigne que Dieu est d'abord un Dieu de relations justes et qu'il ne reçoit pas la prière de celui

qui ne se soucie pas des autres. La relation fraternelle, (et le pardon et la réconciliation si nécessaires) passent avant tout : avant le culte, avant la cène, avant les prières. Et il s'agit de ne pas attendre que l'autre prenne l'initiative, mais nous avons à faire le premier pas, comme Dieu nous a aimés et rencontrés en premier.

La réconciliation est la chose la plus sainte de notre religion. Avec elle, tout prend de la valeur. Sans elle, rien n'a de sens. Plutôt s'arracher un œil ou se couper une main plutôt que de perdre un frère.

La prière a donc de la valeur si elle est précédée, accompagnée et suivie par une recherche de relation fraternelle avec tous. Avant de nous rendre au culte, à la réunion de prière, à une quelconque rencontre de l'Eglise, assurons-nous que rien ne vient ternir la fraternité. Si nous clarifions nos relations avec nos frères et sœurs, notre union avec Dieu progresse également.

Mais si nous sommes en désaccord, voire en conflit, et que nous ne faisons rien pour résoudre cette tension, le dialogue avec Dieu se brouillera aussi. Un indicateur de notre sensibilité spirituelle peut être le suivant : comment dormons-nous, travaillons-nous, agissons-nous lorsque nous sommes en conflit avec quelqu'un ? Si nous n'arrivons pas à nous concentrer, c'est l'indice que l'Esprit saint en nous réclame une clarification de la situation avec cette personne.

#### *c) La première lettre de Jean : la voie du frère inséparable de l'amour de Dieu.*

Nous allons à Dieu par nos frères. « En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, ne peut aimer Dieu qu'il ne voit pas » (I Jean 4,20)

Pour l'apôtre Jean, une chose est claire. C'est qu'on ne peut séparer l'amour pour Dieu de l'amour les uns envers les autres. Au soir de sa vie, après une longue expérience de la vie chrétienne, il dit une seule chose : *Dieu est amour*. Puis, il redit sa conviction de mille et une manières. Comment puis-je dire que j'aime Dieu, que je ne vois pas, si je n'aime pas le frère, la sœur, que je vois ?

Si quelqu'un possède les biens de ce monde et voit son frère dans le besoin, et qu'il se ferme à toute compassion, comment l'amour de Dieu demeurerait-il en lui ? Si Jésus a donné sa vie pour nous, nous aussi nous devons donner notre vie pour nos frères. Voilà pour Jean la voie privilégiée pour faire l'expérience de la présence de Dieu : la voie du frère, la voie de la sœur, à aimer comme Jésus l'a aimé, c'est-à-dire en étant prêt à donner notre vie pour lui, pour elle.

Séraphim de Sarov, un des saints les plus aimés dans l'Eglise orthodoxe russe, disait à chaque personne qu'il rencontrait : « Ma joie ». Il discernait sur chacun le visage de Dieu, un frère créé à l'image de Dieu, reflétant sa gloire.

Devant chaque personne, nous pouvons chanter intérieurement le beau chant : « O Jésus ma joie, toi que Dieu m'envoie »... Chaque personne est un don, que Dieu me donne pour me réjouir et pour augmenter sa joie.

Garder le silence intérieur devant l'autre est une haute manifestation de l'amour. C'est donner à l'autre un espace dans nos pensées, c'est l'écouter sans arrière-pensées. Et cela commence par faire taire en nous toute pensée négative à son égard, lesquelles peuvent s'infiltrer si facilement et si rapidement. C'est le voir avec des yeux nouveaux, comme si on le rencontrait pour la première fois.

Si nous abordons chaque personne dans cet esprit, je suis certain que la qualité de notre vie spirituelle va progresser de manière décisive. Le fruit de cette attitude sera que la présence de Dieu en nous grandira, ainsi que sa présence au milieu de nous. Nous n'aurons pas recherché cette présence pour elle-même, elle sera le fruit de notre manière d'être et d'agir.

C'est ce que Saint Jean écrit : « Mes petits enfants, n'aimons par en paroles et de langue, mais en acte et dans la vérité, et devant lui nous apaiserons notre cœur ».

« Nous apaiserons notre cœur »... Recevoir la paix dans notre cœur, c'est y trouver celui qui donne la paix, le Christ en nous. Et nous la recevons, comme un don et dans la mesure où nous aurons fait de nos frères et sœurs notre joie, où nous aurons gardé le silence intérieur devant eux.

Notez que la paix du cœur, la paix du Christ en nous, nous ne l'avons pas recherchée, elle est un fruit. La racine de ce fruit se trouve dans l'amour envers le frère. Veux-tu arriver à l'union à Dieu ? Unis-toi à chacun de tes frères et sœurs. Alors tu trouveras l'amour pour Dieu dans ton cœur, tu seras uni à lui, en communion avec lui.

Durant ma jeunesse, j'ai fait de l'aviron. Pour avancer, j'ai besoin de deux rames. Ainsi en va-t-il pour notre avancement dans la vie spirituelle. Nous avons besoin de deux rames. Ces deux rames représentent notre union avec Dieu et notre communion avec nos frères et sœurs.

Cependant lorsque vous ramez, vous ne devez pas donner un coup de rame avec la main gauche, puis un coup de rame avec la main droite. Si vous ramez ainsi, vous n'avancerez que par à coup et vous risquez de déséquilibrer votre bateau, voire de le faire tourner – ce qui m'est arrivé quelques fois. Non, il faut mettre les rames exactement en même temps dans l'eau. C'est ainsi que le bateau avancera, si vous ramez de manière simultanée

Ainsi en va-t-il pour notre vie spirituelle. L'union avec Dieu et la communion avec nos frères et sœurs se réalisent en un seul moment, elles sont simultanées, elles ne sont qu'un seul et même mouvement. En les vivant ensemble nous avancerons beaucoup plus vite sur le chemin vers le Royaume.

L'amour pour Dieu et l'amour pour les frères et sœurs sont donc liés. Plus, ils sont simultanés et concomitants. Ils ne font qu'un ! S. Jean le dit quand il affirme que « c'est un seul et même commandement que d'adhérer avec foi au Christ et de nous aimer les uns les autres ». (1 Jn 4,21 ; 3,23)

#### *d) Jésus crucifié, racine de l'union avec Dieu*

Mais se pose tout de suite une question. LA question ! Comment pouvoir rester dans la prière quand autour de nous – et parfois en nous – survient la souffrance, qu'elle soit physique ou morale ? Comment progresser dans notre union avec Dieu quand nous sommes confrontés aux fractures et aux divisions de la famille humaine, de l'Eglise, de nos familles mêmes ?

Je ne peux, ici, passer sous silence le sens de l'œuvre de Jésus à la croix ? Qu'est-ce que la croix ? Elle est le lieu où Jésus a tout assumé. Et ayant tout assumé, il a tout racheté.

Le théologien K. Rahner écrit : « Jésus a assumé le fait d'être abandonné ; par conséquent, la solitude obscure doit contenir en elle-même la promesse d'une proximité divine joyeuse. Il a assumé l'échec, de sorte que la défaite peut être victoire. Il a assumé le fait d'être abandonné de

Dieu ; aussi Dieu est-il proche, même quand nous pensons que nous sommes abandonnés par lui. Il a tout assumé, donc tout est racheté ». <sup>15</sup>

Nous n'avons pas à rechercher la souffrance. Mais quand survient l'ombre de la croix dans notre vie – et chaque jour, elle l'effleure un peu – quelle sera notre réaction ? En ces moments je me souviens de Jésus dans sa passion. Je lui dirai tout mon amour et toute ma reconnaissance d'avoir marché sur ce chemin épineux en restant dans l'amour et la prière. Il est mon frère qui me conduit vers son Père et qui m'unit à ses autres frères. Chaque souffrance me rappelle les siennes et suscite en moi un élan vers lui, pour les lui confier.

Mais Jésus est ressuscité. Il est le même Jésus qui a été abandonné. Il comprend ce que nous vivons, il sait nos souffrances, non pas de l'extérieur, non pas en nous regardant du haut de sa divinité, mais de l'intérieur, pour les avoir vécues intimement, profondément. Son corps a été martyrisé et son âme a été traumatisée par la plaie terrible de son abandon.

Or le Ressuscité est aussi rempli de l'Esprit saint ; m'unir à lui conduit aussi à faire plus profondément l'expérience de l'Esprit. L'Esprit non seulement console et met du baume, mais il est aussi une personne de communion, qui me donne à la fois d'approfondir mon union à Dieu et ma communion avec mes frères et sœurs.

Ainsi une souffrance, un conflit, un échec, une rupture peuvent devenir un tremplin vers plus de vie, plus d'unité, plus de présence, plus de prière s'ils sont vécus en communion avec Jésus crucifié, qui a tout pris le négatif sur lui afin de l'annuler dans le négatif de sa mort et mettre la vie en évidence par sa résurrection.

Cette belle prière de Chiara Lubich essaye d'exprimer cette « alchimie », que vit celui qui unit sa souffrance à Jésus crucifié : le passage de la souffrance à la joie, à l'expérience de la communion à la force de sa résurrection et la réception des dons de l'Esprit saint. Expérience que Paul avait décrite quand il dit : « De même que les souffrances du Christ abondent pour nous, de même notre encouragement abonde par le Christ... Nous portons toujours avec nous, dans notre corps, la mort de Jésus, pour que la vie de Jésus aussi se manifeste dans notre corps » (2 Cor, 1, 5 ; 4,10).

*« Je t'ai trouvé en tant de lieux, Seigneur !  
Je t'ai senti palpiter  
Au plus haut du silence  
D'une chapelle de montagne,  
Dans la pénombre du tabernacle  
D'une cathédrale déserte. [...]  
Je t'ai trouvé dans la joie.  
Je te cherche et souvent je te trouve.  
Pourtant, il est un lieu où je te trouve toujours :  
Dans la souffrance.  
Une douleur, quelle qu'elle soit,  
est comme le tintement de la cloche  
qui appelle l'épouse de Dieu à la prière.*

*Quand l'ombre de la croix apparaît,  
Je me recueille  
En mon tabernacle  
Et, [...], Je te « vois » et te parle.  
C'est toi qui me rends visite.*

*C'est moi qui te réponds :  
« Me voici, Seigneur !  
C'est toi que je veux,  
Toi que j'ai voulu. »  
Dans cette rencontre,  
Je ne sens plus ma souffrance.  
Enivrée de ton amour,  
Je suis imprégnée de toi,  
Toi en moi, moi en toi. »*

## **5. Les formes de la prière**

Au chapitre 14 de l'Évangile de Marc, nous trouvons les trois formes fondamentales de la prière. D'abord la prière communautaire, où Jésus institue la cène. Puis la prière « à deux ou trois », quand Jésus demande à trois de ses disciples de « Veiller et prier ». Enfin la prière individuelle de Jésus qui demande au Père de faire sa volonté.

On retrouve aujourd'hui ces trois formes de prière dans la vie chrétienne :

- Prier le Père, seul devant lui, comme l'enfant qui s'abandonne aveuglément dans ses bras, certain de sa protection. C'est ce que Jésus vit à Guetsémané.
- Prier à deux ou trois, unis dans le nom de Jésus. C'est ce que Pierre, Jacques et Jean n'ont pu faire ce soir-là. Mais parce qu'il est ressuscité, Jésus se rend présent au milieu de nous et nous éveille à lui et les uns aux autres. Il apporte notre prière au Père.
- Prier l'Esprit saint, en communauté. C'est déjà ce que vivent les disciples autour de Jésus lorsqu'il institue la cène. C'est ce que fera l'Église après Pentecôte à chaque cène du Seigneur.

Prier seul - à deux ou trois - en communauté, voilà les différentes formes de prières que nous pouvons vivre. Ces trois formes ont une orientation nettement trinitaire : comme un enfant, seul dans notre chambre, nous adressons notre prière au *Père* ; avec deux ou trois frères (sœurs) nous prions avec Jésus, le *Fils*, au milieu de nous ; avec toute la communauté rassemblée autour de la table de communion, nous adressons une prière fervente à *l'Esprit*, afin que nous ayons part au Corps du Christ et en devenions des membres vivants.

Reprenons maintenant ces trois formes de prière :

### *a) La prière individuelle*

Jésus est seul avec son Père, dans le Jardin de Guetsémané. Il prie dans le secret le Père...et le Père qui le voit dans le secret le récompensera. A son habitude, il prie en utilisant des paroles ou des références bibliques. Ainsi la coupe qu'il doit boire renvoie à la prophétie d'Ésaïe, qui annonce la coupe du jugement de Dieu, que Jésus prend sur lui maintenant (Es. 51, 17,22). Sur la croix, il priera le verset du Psaume 22 : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? »

#### ➤ *La méditation biblique*

Jésus a lu, relu, médité, prié, intériorisé et vécu la Parole biblique. Davantage, il est la Parole en acte. Le premier il a pratiqué la *lectio divina*, où la lecture attentive du texte, conduit à la

méditation, suivie de la prière. Lecture – méditation – prière, voici les trois moments de la méditation chrétienne. La prière n'est pas un serpent qui se mord la queue. Elle ne se nourrit pas d'elle-même, mais elle se ressource à une Parole qui lui est *extérieure*. Dans la lecture, je me demande ce que *dit* le texte. Dans la méditation je me pose la question : ce que *me dit* le texte. Dans la prière je cherche à dire, à partir des mots du texte qui m'ont rencontré dans ma vie, une *réponse au Christ qui me parle*. Un texte anonyme du Moyen Age a dit que l'Ecriture est comme le puits de Jacob où je puise les mots que je dirai dans ma prière. Notre prière a besoin d'être constamment ressourcée à la Parole.

La prière se nourrit de l'écoute de la Parole. Jésus est le disciple dont l'oreille a été formée à l'écoute. La prière est une école de la Parole. « Ecoute », c'est le premier mot adressé à Israël (Deut. 6,1). C'est aussi la parole de la révélation définitive qu'entendent les disciples sur la montagne de la transfiguration, lorsque la voix du Père désigne Jésus comme celui qu'il faut écouter.

Ecouter signifie prendre au sérieux l'altérité du texte. Le lire et le relire comme si c'était la première fois ; ne pas introduire dans le texte des idées étrangères à celui-ci, ne pas en faire l'otage de nos propres convictions.

Méditer l'Ecriture, c'est garder à l'esprit un mot, une parole, la faire descendre dans son cœur, jusqu'à ce qu'elle devienne vie en nous, Christ en nous. « Cette confrontation intérieure entre la Parole et le cœur est appelé *meditatio* par les textes anciens. Ne pensons pas à la méditation-réflexion au sens rationnel de ce vocable, mais à sa signification primitive qui évoque la répétition continuelle, la patiente rumination des mêmes mots. Cassien l'appelle...bercement du cœur, semblable au tangage d'un bateau, balancé par la houle de l'Esprit ».<sup>16</sup>

### ➤ *La méditation sur la vie de Jésus*

La Bible est une vaste bibliothèque écrite sur une période de plus de mille ans. Elle contient une grande diversité de genres. Mais plus je la lis, plus je découvre dans sa trame, un fil d'or. Celui de l'amour de Dieu qui est passionné pour son peuple appelé à être son témoin dans la justice pour l'humanité. Il a tellement aimé le monde qu'il est venu habiter lui-même au milieu de nous, dans la personne du Fil éternel afin de guérir et sauver notre monde.

L'incarnation de Dieu, la pleine divinité et la pleine humanité de Jésus, sa mort et sa résurrection réelles et historiques, l'attente de son retour et l'appel à vivre une vie qui soit en cohérence avec cette foi, constituent le cœur de la révélation et le noyau de l'identité chrétienne.

Méditer régulièrement sur la vie de Jésus permet de se recentrer sur ce cœur et d'interpréter l'ensemble de la Bible en fonction de celui-ci. C'est un principe élémentaire et fondamental de l'interprétation chrétienne de l'Ecriture que de la lire à la lumière de l'incarnation et de la rédemption en Jésus-Christ.

Cette forme de méditation consiste à faire mémoire des étapes de la vie de Jésus, depuis l'Annonciation jusqu'à sa glorification. Dans le catholicisme, on la connaît sous le nom de « Rosaire ». Celui-ci est une prière christologique, centrée sur l'évocation des différents « mystères » joyeux, lumineux, douloureux et glorieux de la vie de Jésus. Certains réformateurs la pratiquaient encore, mais elle est ensuite tombée dans l'oubli dans le protestantisme.

Aujourd'hui, certains cercles protestants la redécouvrent et apprécient son caractère christocentrique. Une prière répétitive sert à la méditation des mystères. C'est *l'Ave Maria*... qui pose problème à un protestant, puisque sa deuxième partie est une invocation adressée à Marie. Pour surmonter cette difficulté, certains se limitent à la première partie, biblique, de *l'Ave* ; d'autres choisissent des formules, qui s'apparentent à la prière orthodoxe de Jésus.

Quoi qu'il en soit, l'important est, à mon sens, de méditer souvent sur la personne et l'œuvre de notre rédempteur. Pour cela, je fais usage de la liberté chrétienne pour utiliser et adapter des formes de prière provenant d'autres traditions spirituelles. D'ailleurs il ne faut pas chercher bien loin. Un des moyens les plus simples, c'est de lire souvent les Evangiles. Pour cela avoir sur soi une édition de poche du Nouveau Testament est une excellente chose.

### ➤ *La méditation sur le chemin de Marie*

La mère du Seigneur fut une femme de prière. Dès l'Annonciation, où sa réponse confiante permit l'incarnation du Fils de Dieu jusqu'à son attitude au pied de la croix, où «elle se tenait debout», alors que son fils agonisait. Elle se révèle en cet instant-là modèle de la foi et de la prière de l'Eglise. Quelle était sa prière à ce moment-là ? Quel pardon a-t-elle donné à ceux qui ont cloué son fils sur la croix ?

Marie est modèle avant tout devant son fils crucifié. En méditant sur son chemin et sur sa foi, nous trouvons un encouragement. En perdant son fils (et son Dieu), pour qui elle a tout donné, elle vit un « savoir-perdre » d'une profondeur inimaginable. Son exemple nous invite à perdre tout ce que Dieu nous enseigne à perdre, à un moment ou un autre sur notre chemin. Ceci fait partie de la vie spirituelle, à la suite de Jésus, même si cela n'est pas du tout populaire dans notre société de consommation néo-libérale, qui veut nous gaver de biens matériels et spirituels. Or Marie, avec son *Magnificat*, conteste cette logique de la consommation et nous introduit dans celle de la grâce et du don.

Se remémorer du chemin de Marie, et en particulier celui qu'elle a vécu avec Jésus dans sa passion peut alimenter notre prière personnelle de manière très belle. Elle est notre grande sœur, qui a livré le combat de la foi, de l'amour et du pardon sous la croix et qui, à Pentecôte, a été remplie de l'Esprit. Elle a chanté la grâce de Dieu. Accueillir les épreuves de la vie chrétienne en demandant au Seigneur la même foi qui a animé Marie est une porte grande ouverte à une venue plus profonde de l'Esprit saint en nous.

A mon sens cette proposition peut ouvrir une nouvelle approche oecuménique sur la personne de Marie. Il est vrai que le protestantisme rechigne à introduire dans sa prière d'autres références que la Trinité. Il ne s'agit pas de prier Marie, mais de demander à son Seigneur de nous donner une foi semblable à la sienne. Un texte de la Réforme disait «qu'on a le devoir de garder la mémoire des saints afin de fortifier notre foi en voyant comment ils ont trouvé grâce et aussi comment la foi les a secourus.<sup>17</sup>» Comme l'a souligné le Groupe des Dombes : alors que la foi *en* Marie a divisé les chrétiens, la foi *de* Marie commence à les unir.

### b) *La prière à « deux ou trois ».*

Durant son pèlerinage sur notre terre, le Seigneur a appelé à lui des disciples : apôtres, femmes et 70 autres disciples, qu'il a formés à la vie fraternelle, à la mission et à la vie de prière.

Dès le début, Jésus est toujours accompagné. Sa spiritualité est communautaire. C'est entouré de ses disciples que les personnes entrent en contact avec lui. Ainsi en va-t-il encore aujourd'hui, Jésus se fait connaître à notre monde à travers une communauté fraternelle.

Jésus a envoyé en mission ses disciples deux par deux. Souvent, il demande à trois de ses apôtres de le suivre, Pierre, Jacques et Jean. Il les forme plus particulièrement à la prière comme à Guetsémané, il leur dévoile sa divinité et leur donne une idée de sa prochaine résurrection sur la montagne de la transfiguration ; il les prend avec lui dans la maison de Jaïrus pour redonner vie à la fille de celui-ci.

Or, les apôtres ont fait l'expérience de la difficulté de la vie communautaire. L'Évangile nous raconte souvent leurs disputes. Dans son enseignement, Jésus aborde à plusieurs reprises la question de la résolution des conflits. C'est dans ce contexte qu'il donne cette fameuse promesse : « *Amen, je vous dis encore que si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander quoi que ce soit, cela leur sera donné par mon Père qui est dans les cieux. Car là où deux ou trois sont rassemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux* » (Mat. 18,19s).

Cette prière que Pierre, Jacques et Jean ont vécue dans l'intimité du Jésus terrestre, les disciples du Jésus céleste sont appelés à la revivre, à deux ou trois, ou davantage. Elle est une prière où Jésus se rend spirituellement présent parmi les siens, prie avec eux et apporte cette prière au Père. Elle comporte une promesse extraordinaire d'exaucement. Mais elle présuppose aussi deux conditions bien précises : s'accorder et s'unir au nom de Jésus.

« *S'accorder* », de ce verbe grec vient notre mot symphonie. C'est chercher l'unité de la foi et de la pensée en Christ en vivant « d'une manière digne de l'appel que nous avons reçu, en toute humilité, douceur et patience » (Eph. 5, 1,11). C'est parler d'une même voix. C'est un appel à vivre une collégialité *spirituelle*, ou *conciliarité*. Les membres de l'Église ne sont pas des personnes de qui on attend des performances pour réaliser des objectifs, mais des serviteurs dans un collège de ministres et de laïcs, qui apprennent à discerner ensemble, avec patience et persévérance. Pour ce faire, ils ont besoin de se soumettre les uns aux autres, dans l'Esprit d'obéissance du Christ. Jean Calvin a cette belle expression : « Si nous voulons prouver notre obéissance à notre Seigneur et Maître Jésus-Christ, nous devons nous lier les uns autres dans une « pieuse conspiration » (*pia conspiratio*) et cultiver la paix parmi nous ». <sup>18</sup>

Pour que Jésus vienne parmi nous, nous sommes donc appelés à « respirer » avec l'autre (con-spirer), du même souffle, à parler et chanter d'une même voix, à faire vivre en nous le Christ et taire en nous tout ce qui n'est pas de lui.

La deuxième condition pour permettre sa venue est de se rassembler « *en son nom* ». Que signifie cette expression ? Être rassemblé dans son nom, prier en son nom suppose plus qu'une formule. L'Évangile de Jean l'utilise à plusieurs reprises (Jn 16,24). Elle est synonyme de « demander selon sa volonté » (1 Jn 5,14). Il s'agit de passer de la prière plus ou moins spontanée et instinctive à la prière selon Jésus. Celle-ci signifie de faire un lien réel avec Jésus, de vouloir ce qu'il veut. Or, selon l'Évangile et surtout selon le « Testament de Jésus » (Jn 17), ce que Jésus désire pour les siens est qu'ils marchent dans ses commandements, qui se résument dans le « commandement nouveau » de l'amour réciproque. Ce que Jésus veut c'est l'unité des siens.

A cause de cette unité, le Père donne tout. Et ce que nous avons à lui demander à deux ou trois, comme le don le meilleur recommandé par le Seigneur, c'est avant tout l'Esprit Saint. (Luc 11,13)

A ceux qui sont unis, le Père donne le don le plus précieux : la présence spirituelle de Jésus parmi nous. Jésus présent parmi nous est donc un *effet* de l'unité spirituelle vécue par ses disciples. Que vouloir de plus ? Il est la grâce des grâces. Le sens de la vie communautaire est alors de vivre de telle manière qu'il puisse être effectivement au milieu de nous. Sans lui, rien n'a de sens dans l'Eglise.

Cherchons alors à susciter l'unité spirituelle parmi nous. C'est la responsabilité de chacun. Pour demander comme il convient et obtenir, il importe d'être unis dans l'amour réciproque. Alors Jésus lui-même met dans les cœurs et sur les lèvres les paroles qui arrivent au cœur du Père.

D'abord l'unité spirituelle, l'accord des cœurs et de la foi. Puis la prière. Voilà la démarche – exigeante il est vrai, mais pleine de promesse – que propose Jésus. De nouveau, en priant ensemble, nous sommes amenés à vérifier la qualité de notre communion en Christ.

A Guetsémané, Jésus n'a pas hésité à s'ouvrir à ses disciples. Il leur a partagé le trouble de son âme. A combien plus forte raison, avons-nous aussi à partager ce qui nous habite et à demander la prière de nos amis dans la foi.

Mais peut-être vivons-nous encore notre prière de manière solitaire ? Les frères et sœurs autour de nous ne manquent pas. Faisons le premier pas pour que cette parole de Jésus devienne une réalité pour nous. Demandons-lui en particulier d'avoir un frère ou une sœur avec qui nous pouvons marcher et discerner ensemble, de manière régulière.

Depuis des années nous essayons de demander à Notre Père du Ciel, unis au nom de Jésus, puisqu'il a dit : « Tout ce que vous demanderez au Père en mon nom il vous l'accordera ». Nous ne saurions dire les grâces nombreuses, petites et grandes, que nous avons reçues, parfois très rapidement, parfois en attendant plus longtemps. Mais nous avons toujours eu une réponse à nos prières, réponse qui dépasse souvent nos demandes et même notre attente.

Nous avons perdu brutalement dans un accident notre fille âgée de 9 ans. Les jours suivants, mon mari m'a dit : « Je ne pourrai pas vivre sans elle ». Aussitôt, ensemble, unis au nom de Jésus, nous l'avons confié au Père du Ciel et à la prière de nos amis. Très vite, mon mari n'a plus eu d'angoisse. De plus, notre relation avec notre fille – que nous croyons au Paradis – a continué... C'est une façon pour nous de vivre la communion des saints. (Nouvelle Cité, Oct. 2002, p. 22)

### *c) La cène et la louange communautaire*

Après la Pentecôte, chaque jour, les disciples persévéraient dans la fraction du pain. (Ac. 2,42ss). Ils revivaient ce qu'ils avaient vécu avec Jésus à la veille où il fut livré. Ils continuaient l'habitude qu'ils avaient prise durant ces 40 jours où Jésus s'était manifesté à eux avant de retourner vers son Père et où ils avaient mangé et bu en sa présence. En instituant la cène, Jésus en fait la matrice de toutes les prières.

La cène rappelle et accomplit toutes les prières et les sacrifices de l'Ancienne Alliance. En effet il y avait trois sortes de sacrifices qui étaient offerts dans l'ordre suivant : d'abord un sacrifice pour le péché, en vue du *pardon*, puis un sacrifice entièrement consumé, un holocauste, qui appelle

à une *vie entièrement donnée* au Seigneur, enfin un sacrifice de *communion*, qui établit l'amitié entre Dieu et son peuple.

Dans la cène, on retrouve ce triple aspect du sacrifice. Jésus établit la Nouvelle Alliance en son sang, qu'il verse sur la croix, pour le pardon. En participant à la cène, nous sommes assurés de notre pardon. Sa vie est entièrement consacrée au Père. En Lui nous pouvons nous offrir au Père dans le service de l'humanité. Il réconcilie l'humanité avec Dieu ; par lui nous sommes en communion avec Dieu, les uns avec les autres, membres de son corps, dont il est la tête.

Ces trois éléments sont (ou devraient être) présents dans chacun de nos cultes : *pardon*, *don* et *communion*. Ils structurent également la prière individuelle, où après nous être placés devant Dieu en reconnaissant notre humilité et notre péché, nous nous offrons à lui « en vivant sacrifice », en faisant l'expérience de son amitié.

La cène a aussi une structure *trinitaire*. Elle action de grâce au *Père* pour son œuvre dans la création et le salut. Elle fait mémoire de la personne et de l'œuvre de rédemption du *Fils* : son incarnation en vue de notre salut, par sa mort et sa résurrection, l'attente de son retour en gloire. Elle est invocation à *l'Esprit saint* afin qu'il nous donne de participer à toute la plénitude de vie, de justice, de sagesse et de beauté qui sont dans le Christ et fasse de nous des membres vivants de son Corps, que nous recevons à travers le pain eucharistique.

L'invocation de l'Esprit saint lors de la cène est le moment *charismatique* par excellence dans la vie de l'Eglise. Cette invocation la constitue toujours à nouveau. Chaque invocation de l'Esprit, qu'elle soit communautaire ou individuelle, ponctuelle ou continue, est reliée à cette grande invocation où l'on demande durant la cène à l'Esprit de nous animer de la vie et de l'amour de Jésus-Christ et de faire de nous des membres vivants de son Corps. La grande contribution du Pentecôtisme et du renouveau charismatique au mouvement oecuménique est cette invocation communautaire de l'Esprit Saint. Dans l'épîclèse, c'est la communauté tout entière qui invoque avec ferveur l'Esprit Saint, qui guérit et réconcilie

De plus, la cène est plus qu'une expérience individuelle, où le croyant est nourri spirituellement. Elle est un événement communautaire. Elle suscite la communion entre les personnes ; elle est cause de l'Eglise-communion, comme elle nous introduit également dans la communion trinitaire et la communion des justes parvenus à la perfection.

Le renouveau de la cène dans les Eglises protestantes est un signe des temps, un signe de l'Esprit. Elle est également un fruit du mouvement oecuménique, qui trouve sa source dans le même Esprit. En effet c'est l'Esprit saint qui a souligné durant le 20<sup>e</sup> siècle la prière de Jésus : « Qu'ils soient un, comme toi et moi sommes un... afin que le monde croie ». Or l'Esprit saint qui appelle à cette unité dans le Christ nous pousse aussi à nous nourrir du corps et du sang du Christ. Déjà dans l'Evangile il y a un lien étroit entre la cène et l'unité, puisque Jésus a demandé au Père l'unité de tous ses disciples après avoir institué la cène et lavé leurs pieds (Jean 13-17).

Les premiers chrétiens communiaient chaque jour. Pour eux la cène était le nectar le plus précieux. Il est intéressant que Calvin voulait rétablir une communion très fréquente, alors qu'à son époque le peuple ne communiait qu'une fois par année. Afin que nous soit remise en mémoire la passion de Jésus-Christ, afin que notre foi et notre témoignage soient fortifiés et que grandissent entre nous la charité mutuelle, il plaide qu'elle soit célébrée : « Bien souvent, et pour le moins une fois en chaque semaine ». Comment comprendre ce « pour le moins » ? Calvin cite ensuite, sans le remettre en question, le témoignage d'Augustin parlant d'Eglises où l'on célèbre journalièrement le sacrement de l'unité.<sup>19</sup> Est-ce aussi le projet de Calvin ? Il ne va pas jusqu'à l'affirmer frontalement, mais, subtilement, laisse entendre çà et là que par la participation à la cène « nous cueillons de jour

en jour nouvelle vigueur », <sup>20</sup> que Christ se donne « journallement » comme pain dans la Parole de son Evangile et par le mystère de la cène. <sup>21</sup> Ailleurs, parlant du pardon des péchés, il dit qu'il nous est fait « journallement, en tant que nous sommes unis au corps de l'Eglise ». <sup>22</sup>

La spiritualité eucharistique de Calvin est toujours pour moi source d'inspiration. Dans un temps où se fait sentir le besoin d'un renouveau en profondeur des Eglises réformées, celui-ci passe, à mon sens, par un renouveau eucharistique. Un renouveau qui ne se limiterait pas seulement à la liturgie, mais qui toucherait tous les aspects de la vie et de la théologie de l'Eglise, qui ne peut vivre que du Christ mort et ressuscité et de lui seul. Quel moment de la vie de l'Eglise exprime le mieux cette réalité sinon la sainte cène ?

## 5. La préparation à la prière

Les disciples du Baal Shem Tov ont entendu parlé d'un homme qui a une grande réputation de sagesse. Certains veulent le rencontrer pour écouter son enseignement. Avant de partir, ils interrogent leur maître : - Comment saurons-nous si c'est un vrai sage ?

Le Baal Shem Tov leur répond : Demandez-lui ce qu'il faut faire pour éviter à nos pensées de s'échapper pendant qu'on est en prière. S'il répond à votre question avec un bel enseignement, alors vous saurez qu'il n'est pas honnête. C'est en effet le problème de l'homme de prière jusqu'à l'heure de sa mort : combattre jour après jour les pensées vagabondes afin de maintenir son attention sur la seule personne de Dieu. <sup>23</sup>

### a) La préparation longue

Chaque matin les sœurs protestantes des communautés de Grandchamp et de Pomeyrol, ainsi que les membres du tiers ordre laïc, qui lui est relié – « l'Ordre de l'Unité » - disent la « Règle », très simple et qui tient en quelques mots :

*« Prie et travaille pour qu'il règne. Que dans ta journée labeur et repos soient vivifiés par la Parole de Dieu. Maintiens en tout le silence intérieur pour demeurer en Christ. Pénètre-toi de l'esprit des Béatitudes : Joie, simplicité, miséricorde. »*

La récitation quotidienne de ces paroles denses, suivie de leur mise en pratique, fait partie de la préparation à la prière. Tout faire pour que le Christ règne, se consacrer à lui, l'aimer en toutes choses, garder la communion avec lui dans les moments de souffrance, maintenir le silence et le détachement intérieurs, sortir de nous-mêmes pour vivre dans la miséricorde envers nos frères et sœurs : tout cela fait partie de notre préparation à la prière.

Cette préparation est permanente, sur la longue durée. C'est demeurer dans cet état de prière mentale, qui permet à la prière vocale de s'épanouir. Elle correspond à l'injonction évangélique de « prier sans cesse ».

Un mot peut caractériser cette préparation « longue », celui d'*humilité*. Elle est la condition de la prière. Celle-ci se caractérise par la suivance de Jésus, qui de « riche qu'il était s'est fait pauvre pour nous enrichir de sa pauvreté ». Jésus s'est « vidé » de lui-même, s'est fait humble pour accueillir en lui la volonté du Père, pour n'être que service, présence, attention. Quand on parle d'humilité dans la vie spirituelle chrétienne, on n'en parle pas de manière générale, mais en ayant

devant nous l'icône de l'humilité de Jésus. Quand il rencontre dans une créature ce « vide » par amour de Jésus, Dieu vient le remplir lui-même par son Esprit.

Un moine russe du Mont Athos, *Silouane*, a particulièrement chanté l'humilité du Christ, qui est à rechercher jusqu'à son dernier souffle. A tel point qu'à son dernier jour, il pouvait dire « Je n'ai pas encore commencé à vivre l'humilité du Christ ». Pour lui cette humilité implique surtout de ne jamais blesser son frère, mais de se soumettre à lui en le considérant comme supérieur :

*« O 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 ».*<sup>24</sup>

#### *b) La préparation courte :*

La meilleure préparation – continue et sans laquelle il n'y a pas de vraie prière – est donc de tendre chaque jour vers l'humilité du Christ et sa miséricorde envers tous. Mais avant le temps de la méditation, de l'office et de la prière vocale, une préparation « *courte* » est aussi nécessaire. En voici quelques aspects :

##### ➤ *Un endroit adéquat.*

Dieu est présent là où on le laisse entrer : « Je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et m'ouvre la porte, j'entrerai chez lui... » (Apoc. 3,20). S'il y a cette ouverture du cœur il peut être présent en tout lieu. La chambre d'une maison comme l'atelier ou une salle d'usine peuvent devenir un lieu de prière. Cependant nous avons aussi à chercher le lieu le plus adéquat pour prier, en nous souvenant que Jésus, tout en maintenant un dialogue ininterrompu avec le Père, aimait le prier dans des endroits solitaires et dans le silence du petit matin.

*« Quand tu veux prier, entre dans ta chambre, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret... »* (Mt 6,6)

Si nous prions en couple ou en famille, nous pouvons prévoir deux sortes de table : celle du repas et celle de la Parole. Marquer cette différence permet d'orienter consciemment notre regard vers Jésus, dont la présence peut être signifiée par une Bible, une bougie, une croix ou une icône...

##### ➤ *Un temps mis à part*

Pour prier, il s'agit de *prendre* du temps. Ne pas attendre seulement de le *trouver*. Une difficulté est de ne pas arriver à trouver du temps pour faire place à « la seule chose nécessaire » (Luc 10,42) : le moment où nous choisissons avec Jésus d'entrer dans la maison du Père.

Parfois la tâche est telle que nous sommes épuisés par l'excès de travail. Est-ce que la prière vient contrebalancer cet excès ? Ceux qui ont un ministère consacré dans l'Eglise le savent bien. Souvent ils sont les premiers à se plaindre de la surcharge des activités.

Il s'agit alors de rappeler cette Parole de Jésus : « Que servira-t-il à l'homme de gagner le monde s'il ruine sa propre vie ? (Mt. 16,26). Quand l'action nous occupe au point qu'elle absorbe pratiquement tout notre temps, n'est-elle pas « hérétique » ? La volonté de Dieu à notre égard n'est-elle pas de nous faire grandir dans la dimension verticale autant qu'horizontale ?

Pour devenir source pour les autres, notre âme a besoin d'être rassasiée. Chaque jour notre coupe est appelée à déborder pour désaltérer les autres. Si nous ne nous reposons pas en paix dans le Seigneur, durant un temps de vrai tranquillité consacré à la prière, où nous parlons à celui que nous aimons le plus, quel amour pourra rayonner de nous ?

Pour *prendre* le temps de la prière, il est donc nécessaire de le *programmer*. Quand nous faisons nos programmes, prévoyons-le. Chaque jour, mais aussi durant les mois et l'année, prévoyons des temps plus longs consacrés à la prière, que l'on peut vivre dans des communautés de prière ou dans des monastères. Ces lieux sont une réponse de l'Esprit saint à cette nécessité de trouver un contrepoids à l'activisme. Et dans la mesure où l'établissement de ce programme implique aussi d'autres personnes – famille ou communauté – il est bon d'en discuter à plusieurs.

En famille, rendre grâce avant le repas est une prière très simple, mais essentielle. Elle ouvre notre regard sur Jésus qui désire être l'hôte invisible de notre table.

Comme beaucoup d'autres jeunes filles, Catherine de Sienne allait chercher l'eau avec une cruche, à Fontebranda. Cette cruche comportait une ouverture sur le dessus pour prendre l'eau à la fontaine et un bec latéral pour verser l'eau et boire. Un jour, Jésus lui montra la cruche et lui dit que par l'amour de Dieu qui est la source, on boit aussi l'amour du prochain. C'est l'unique charité de Dieu qui est répandue ensuite sur le prochain. Si, à force de boire, on vide la cruche, on ne peut plus donner d'amour au prochain. Par conséquent, pour avoir une charité continuelle envers le prochain, il faut tenir la cruche tout près de la fontaine.

#### ➤ *Prier avec notre corps*

Nous ne sommes pas platoniciens. Nous ne pensons pas que le corps est une prison pour l'âme. Au contraire, en assumant notre corps, Dieu l'a anobli. En ressuscitant réellement, Jésus a fait entrer notre corps dans l'Eternel. Un jour, notre corps ressuscitera comme le sien et nous l'adorerons avec notre être entier, pour toujours. Il s'agit donc de faire participer notre corps à la prière, en trouvant la position la plus adéquate, la plus digne, la plus appropriée pour manifester notre amour et notre respect.

Comme la prière est un exercice exigeant, qui demande concentration, il s'agit de veiller à ne pas fatiguer notre corps outre mesure avant de prier. Comment pouvons-nous durer dans la prière après une journée harassante ? D'autre part, à l'exception des temps de jeûne – qui d'ailleurs ne s'improvisent pas sur le plan diététique - une bonne alimentation est nécessaire pour tenir bon dans la prière.

➤ *Prier avec nos yeux*

S'aider de symboles : croix, images ou icônes nous font prier « avec les yeux ». Si l'écoute est l'attitude fondamentale de la prière biblique, parce que Dieu est Parole et qu'elle génère en nous la foi, n'oublions pas que la « Parole s'est faite chair » et que nos mains l'ont « touchée » et que nos yeux l'ont « vue » (Jean 1, I Jean 1). Ici se trouve le fondement de la prière avec les yeux. Le protestantisme avait oublié cela. Protestant à juste titre contre une piété par trop extérieure, il a intellectualisé le rapport avec Dieu, oubliant que le symbole est aussi un moyen de communication. Mais le mouvement oecuménique l'a remis en contact avec l'orthodoxie, qui a maintenu vivante en son sein la spiritualité des icônes.

Celles-ci sont des « fenêtres » sur l'éternité, un lieu de rencontre entre le ciel et la terre. « Lorsque l'assemblée prie, écrit K. Ware, dimanche après dimanche, entourée des figures du Christ, des anges et des saints, ces images rappellent sans cesse aux fidèles la présence invisible pendant la liturgie, de tous les hôtes célestes. Le fidèle peut sentir que les murs de l'église s'ouvrent sur l'éternité et que la liturgie à laquelle il assiste est la même que célèbre le ciel. Les innombrables icônes expriment dans leur multitude et leur beauté « le ciel sur la terre ». <sup>25</sup> Ainsi en est-il lorsque nous plaçons une icône dans notre chambre, dans le salon de notre maison : nous ne sommes pas seuls, si nous réalisons le sens spirituel de celle-ci... La prière dite dans l'Eglise domestique nous met en communion avec l'Eglise du ciel.

➤ *Entrer dans le silence.*

« L'apprentissage de la prière est l'apprentissage du silence », disait Saint-Exupéry. Au début de la vie de prière, le silence est difficile à supporter. Nous vivons en effet dans une « acousphère », où nous sommes abreuvés de bruits et de paroles dès les nouvelles radiophoniques du matin, qui déversent sur nous toute la violence du monde. Nous avons peur du silence, parce que nous le considérons comme un vide et non pas comme une possibilité d'ouverture à Dieu.

Or, si nous ne faisons pas silence, nous ne pouvons prier. En parlant de la chambre où nous pouvons rencontrer le Père, Jésus nous enseigne à faire silence. Cette chambre est aussi notre intériorité, le lieu où l'Esprit saint habite en nous. Notre chambre, c'est l'Esprit saint en nous : « Il demeure en vous » (Jean 14,17).

Il faut apprendre à s'asseoir, à ne rien faire sinon attendre et se réjouir d'être présent à l'éternel Présent., qui nous attire à lui du plus profond de nous-mêmes. Et pour cela nous avons besoin de silence. Cela demande un effort, celui de nous recueillir, pour faire taire nos sens. Se recueillir c'est couper. On ne parvient pas à la prière en ajoutant, mais en retranchant; non en multipliant les pensées, mais en les simplifiant. C'est pourquoi l'on ferme les yeux avant la prière. Sans cela Dieu, qui habite aussi au cœur de notre âme ne peut se laisser trouver, nous illuminer de sa présence, faire jaillir de notre sein des torrents de vie (Jean 7,38).

Frère Bruno était en oraison et le coassement d'une grenouille le dérangeait. Il avait beau essayer d'oublier ce bruit, rien n'y faisait. Il cria donc de sa fenêtre : « Silence ! Je suis en train de prier !

Frère Bruno était un saint : il fut donc immédiatement obéi. La moindre créature vivante retint sa

voix, afin de créer un silence favorable à la prière du frère.

Mais un autre bruit s'immisça dans son adoration – une voix intérieure qui disait : « Peut-être Dieu tire-t-il autant de plaisir du coassement de cette grenouille que du chant de tes psaumes ». Bruno répliqua : « Qu'est-ce que Dieu peut bien trouver d'agréable dans le coassement d'une grenouille ? » Refusant d'abandonner, la voix reprit : « Pourquoi Dieu a inventé le bruit, tu penses ? »

Bruno décida de trouver pourquoi. Il se pencha à la fenêtre et commanda : « Chantez ! » le coassement rythmé de la grenouille remplit l'air, soutenu par le singulier babil de toutes les grenouilles du voisinage. Et à mesure que Bruno portait attention au son, les voix cessèrent de l'irriter, parce qu'il constata qu'en cessant d'y faire obstacle, ces voix enrichissaient de fait le silence de la nuit.

Parce que le cœur de Bruno s'était ouvert à l'amour pour tous les êtres, il comprit pour la première fois de sa vie ce que prier voulait dire.<sup>26</sup>

## 7) *Difficultés de la prière.*

La prière comporte de nombreuses difficultés. Aridité, distractions, attachement de toutes sortes, impression de parler dans le vide - que Dieu est lointain, silencieux - fatigue de l'âme, voire lassitude et même aversion.

Les hommes et les femmes de la Bible les ont connues. Ne croyons donc pas que nous sommes les seuls à les connaître. Quelques exemples :

Le prophète Elie est tellement épuisé qu'il demande à Dieu de le reprendre : « Je n'en peux plus ! Maintenant, Seigneur, prends ma vie, car je ne vauds pas mieux que mes pères » (I Rois 19,4).

Job, écrasé par ses épreuves en vient à regretter le jour de sa naissance : « Périssent le jour où j'allais être enfanté et la nuit qui a dit : Un homme a été conçu » (Job 3,3).

« La Bible ne parle pas de héros qui volent de victoires en victoires, mais d'hommes de chair et de sang qui traversent des moments de désert, de solitude et de désespoir. Mais même dans ces moments là, ils ont vécu leur épreuve devant Dieu. Ils ont alors trouvé dans leur fragilité le courage de continuer la route ».<sup>27</sup> Ainsi Elie est réconforté par un ange qui lui donne à manger et lui permet de continuer sa route (1 R. 19,8). Job finit par entendre la voix de Dieu et reconnaît son humilité devant la grandeur de Dieu (Jb. 42,5)

Voici quelques difficultés :

### ➤ *L'aridité.*

« Comme une terre aride, sans eau, je crie vers toi », « comme une biche qui soupire après des courants d'eau »...crie le psalmiste (Ps. 42). L'aridité est cette absence de dynamisme dans la prière, ce manque d'élan, cette indifférence face à ce qui est lu. C'est comme si l'eau de l'Esprit n'arrive pas à pénétrer notre cœur, qui est comme une terre durcie par la sécheresse. Prier demande souvent une persévérance austère : c'est comme jouer d'un instrument de musique. On a

l'impression de ne pas progresser, de traverser un désert. Avant d'arriver à en jouer avec grâce, il faut s'exercer aux monotones gammes. Certes, il est des temps où notre prière jaillit spontanément de notre cœur – mais sont-ils si fréquents que cela ?

➤ *L'impression du vide.*

Même si elle est constitutive de sa personnalité, la prière n'est jamais pleinement naturelle à l'homme. Elle présuppose la foi en un Dieu qu'on ne voit pas. Elle réclame cette confiance que « les choses qu'on ne voit pas existent vraiment ». (Hébr. 11, 1). Nous pouvons avoir l'impression de parler dans le vide, que personne ne répond, que Dieu est un abonné absent, bien lointain, impossible à atteindre.

Dans ses moments de « nuit de la foi », Thérèse de Lisieux disait : « Je crois qu'au-delà des lourds nuages, mon doux soleil brille encore ». C'est probablement une telle nuit de la foi que Marie, la mère du Seigneur, a dû éprouver, quand Jésus, à l'âge de 12 ans, est resté dans le Temple. La foi, c'est n'est pas seulement s'exposer au soleil de Dieu, à se laisser réchauffer par lui quand le temps est clair et serein. La foi, c'est aussi persévérer quand les « lourds nuages » cachent le soleil. C'est continuer à aimer Dieu même dans les temps où sa présence n'est pas ressentie. Dans ces moments, on aime Dieu, non seulement pour ses dons (le sentiment de sa présence), mais pour ce qu'il est : notre Père, notre Frère, notre Ami, qui nous aime infiniment

➤ *Les attachements.*

Ils peuvent s'insinuer très facilement en nous. On peut s'attacher soit à nous-mêmes, à d'autres personnes ou à des choses. Subtils ou pesants, ils sont comme des amarres qui empêchent notre prière de décoller. Jean de la Croix avait cette image :

*« Qu'importe que l'oiseau soit retenu par un fil léger ou aune corde. Le fil qui le retient a beau être léger, l'oiseau y reste attaché comme à la corde, et tant qu'il ne l'aura pas rompu, il ne pourra voler...Ainsi en est-il de l'âme qui est attachée à un objet quelconque. Quelle que soit sa vertu, elle n'arrivera pas à la liberté de l'union divine ».*<sup>28</sup>

Pour nous faire comprendre la nécessité d'un détachement, Jésus utilise diverses images : renoncer à tout, mourir à soi-même, mettre à mort notre vieille nature égoïste, se dévêtir de nos vieux habits, quitter sa famille et ses habitudes, ne pas se retourner après avoir mis la main à la charrue, crucifier ses mauvais désirs, oublier ce qui est derrière, le préférer à tout et même haïr sa famille.

Pourquoi Jésus utilise-t-il ces images ?

Pourquoi fait-il du détachement des biens la condition indispensable pour le suivre ?

« Simplement parce que la première richesse de notre existence, notre vrai trésor, c'est Lui ! Voilà pourquoi il nous invite à mettre de côté tout ce qui nous appartient, c'est-à-dire les idoles pouvant prendre en nous la place de Dieu. Il nous veut libres, désencombrés de tout attachement et de toute préoccupation, pour pouvoir l'aimer de tout notre cœur, notre esprit et nos forces. Utilisons avec détachement les biens nécessaires pour vivre, mais restant prêtes à déplacer tout ce qui peut prendre la première place dans notre cœur. »<sup>29</sup>

L'évangéliste Luc insiste en particulier sur la nécessaire simplicité, sur le danger de la séduction des richesses. Il montre combien il est difficile à un riche d'être sauvé.

L'attachement à nos biens (qu'ils soient matériels, mais aussi intellectuels, scientifiques, culturels et même religieux) nous détournent du trésor des trésors : la présence de Jésus au milieu de nous.

➤ *Les distractions*

Si Jean de la Croix utilisait l'image de l'oiseau attaché par un fil pour illustrer les attachements qui font obstacle à notre union à Dieu, l'image de l'oiseau qui sautille d'une branche à l'autre ou du papillon qui butine d'une fleur à l'autre permet de comprendre les distractions dans la prière. Notre esprit passe d'un sujet à l'autre, si facilement. Durant une journée, nous sommes exposés à des centaines d'informations. Quoi de plus normal qu'elles reviennent frapper à notre porte lorsque nous sommes en prière ?

➤ *Les illusions spirituelles.*

La prière peut nous abuser. Quand nous choisissons des versets de la Bible qui s'accordent le mieux avec nos désirs et nos passions, écoutons-nous le Seigneur ou bien la voix de notre imagination ? Beaucoup ont fait des rêves, entendu des voix, eu des visions dans le silence de la prière ou après avoir lu la Bible.

Le Seigneur peut certes utiliser ces chemins pour nous parler, mais nous avons toujours à exercer notre discernement. Et ce discernement ne peut être l'affaire d'une seule personne. Nous ne pouvons être juge et partie de notre vie spirituelle. Nous avons besoin d'être aidé par une autre personne (ou plusieurs) pour distinguer la voix de Dieu, sa volonté bonne et parfaite pour nous, parmi toutes les autres voix qui naissent en nous, parfois de notre confusion.

➤ *Le « Vieil Homme » et la prière.*

Les causes des difficultés de la prière sont multiples. Elles ne sont pas forcément dues à un manque de foi ou de bonne volonté. Les lourdeurs de notre prière peuvent provenir de notre état de faiblesse, notre fragilité. Nous vivons dans un monde où le Royaume de Dieu n'est pas encore pleinement manifesté. Par conséquent, nous « gémissons dans notre cœur en attendant d'être vraiment enfants de Dieu et de devenir complètement libres » (Rom. 8,23).

Toutefois, nos difficultés peuvent parfois provenir de notre « vieil homme ». Appelé à se noyer dans le baptême, notre vieil homme sait pourtant bien nager, comme le disait avec humour Luther. Silouane, un maître spirituel sûr en cette matière, identifiait les obstacles suivants à la prière, qui sont autant de manifestations du « vieil homme » :<sup>30</sup>

- *Les mauvaises lectures.* On pourrait ajouter aujourd'hui tout ce qui touche à l'usage des médias (TV, Internet, etc...) qui sont à utiliser avec discernement.
- *L'intellectualisme,* qui veut faire descendre l'intelligence dans le cœur et ainsi l'abîme par ses excuses et ses justifications. Mais « la loi de la vie spirituelle (est) : les dons ne sont accordés qu'à l'âme simple, humble et obéissante ».
- *Les jugements et les vaines paroles* font perdre la prière. Tout comme le manque de charité envers ceux qui sont devenus nos ennemis : « Si un homme jeûne et prie beaucoup mais n'a pas d'amour pour les ennemis, il ne peut posséder la paix de

l'âme ». <sup>31</sup> Ailleurs il écrit cette parole qui appelle à faire vivre en soi « l'homme nouveau », à l'image du Christ qui n'a jugé personne : « L'expérience a montré qu'il ne faut pas penser du mal d'un homme, car à cause de cela la grâce du Saint-Esprit se retire de l'âme ». <sup>32</sup>

- *L'orgueil* est le plus grand obstacle. Il ne laisse pas de place à l'Esprit Saint et Dieu ne peut être prié vraiment que dans l'Esprit Saint. L'orgueil est nourri par les louanges humaines et les pensées de vanité. Le seul antidote est de demander au Seigneur le don de *l'humilité*. On le reçoit lorsqu'on médite longuement sur l'humilité de Jésus

## **8) Faire de chaque difficulté un tremplin.**

- *Redécouvrir la plainte*

Que faire dans les moments d'aridité, où la source de la prière semble bouchée ? Je prierai les psaumes, qui sont les paroles des pauvres d'Israël. J'entre dans leurs prières, qui m'aident à exprimer mes sentiments de fatigue, de déception, voire de dépression.

Nombreux sont les psaumes qui sont des plaintes, des appels au secours. Ils occupent au moins le tiers du livre des Psaumes. Quand apparaît l'épreuve, les priants interpellent Dieu : où est-il ? Que fait-il ? La prière sous forme de plainte est une manière de ne pas abandonner Dieu dans les circonstances dures de la vie. Elle est une expression de la confiance en Dieu, même dans l'obscurité de la foi. La plainte conduit à la louange quand la prière a été entendue.

Le psaume 22, que le Seigneur pria sur la croix en est l'exemple le meilleur : il commence par une plainte : « Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné », suivi d'un appel au secours – « Mais toi, Seigneur, ne reste pas loin » (v. 20). A la fin, le priant loue le Seigneur pour son intervention – « Grâce à toi, je peux chanter ta louange dans la grande assemblée » (v. 26)

- *Unir notre plainte à celle de Jésus crucifié et abandonné.*

Jésus a tout assumé, avons-nous écrit plus haut. Il a par conséquent également assumé toutes les difficultés de notre prière. Dans l'Evangile de Marc sa prière sur la croix est celle du Psaume 22, où il exprime le traumatisme de son abandon par le Père. Mais ses dernières paroles sont inarticulées. Juste avant de mourir, il poussa un grand cri (14,37). Jésus a donc assumé également le cri de déréliction de l'humanité. Souvent, devant le mal et la souffrance physiques ou moraux, nous ne pouvons plus prier, mais seulement crier.

Je peux lui dire mon incapacité à prier : « Je veux vivre ce qui m'arrive devant toi. Tu connais de l'intérieur ce que je vis. Dans ce que je vis, je reconnais un peu ce que tu as vécu. Je ne peux que crier et je dépose devant toi mon incapacité à prier ».

De même toute difficulté peut devenir un tremplin lorsqu'on la vit devant Jésus et qu'on la lui confie. Lui qui a assumé l'aridité – « j'ai soif », peut faire jaillir des sources ; lui qui a été attaché sur une croix, peut libérer la prière de ses attachements ; lui qui s'est chargé de notre vieil homme, peut faire naître l'homme nouveau en nous ; lui qui a connu le vide de l'abandon, peut nous rendre Dieu proche ; lui qu'on a tenté de distraire, alors qu'il n'avait que la seule pensée de rester dans l'amour devant son Père.

Jésus crucifié a tout assumé des difficultés de notre prière. Il l'a donc aussi rachetée. En les vivant devant lui, ces difficultés passent. Car il est vivant, Il est le Ressuscité qui nous aime infiniment. Il est porteur de l'Esprit en plénitude. Et l'Esprit est aussi l'Esprit Créateur, qui vient à notre secours et prie en nous par des soupirs inexprimables (Rom. 8,27). Puis il nous libère, nous guérit, nous détourne de nous-mêmes pour que nous puissions nous élaner à servir les autres et prier pour eux.

### **La prière de la souche**

Seigneur, je t'offre la prière de la souche. Taillée, émondée, rabotée, cognée, la souche est là au bord du chemin. Elle ne dit rien, et que dirait-elle ? Elle n'est ni propre, ni agréable, ni régulière, mais elle est belle. Belle de densité, belle de lourdeur et de fidélité. Elle témoigne simplement de ce qu'elle est enracinée dans le sol, collée encore à la glaise, Tout en elle est tension vers le ciel. Rien pourtant ne germe, ni bourgeons, ni fleurs, mais tout est possible, car est le soubassement de la vie. Seigneur, je t'offre la prière de la souche.<sup>33</sup>

#### ➤ *Intervenir immédiatement*

Lorsque survient une aridité, un attachement, une douleur qui masque la prière, ou tout autre difficulté, il s'agit de ne pas attendre pour réagir. Parfois nous nous résignons – ou même nous complaisons - lorsque nous n'arrivons pas à trouver l'union avec Dieu. Nous tournons en rond la tête dans la Bible sans parvenir à la prière. Cela ne devrait pas être.

Si nous sommes dans l'aridité en méditant l'Écriture, nous avons à ne pas nous décourager. Dès qu'elle survient, ne la laissons pas s'installer, mais confions-là à Jésus, qui a crié « j'ai soif ». Et l'aridité passe. Dans ces moments, nous pouvons déclarer à Jésus notre amour au moyen de ces petites phrases dont nous avons parlé : « C'est toi Seigneur mon unique bien ». Alors comme les aiguilles d'une boussole, notre prière peut se redresser immédiatement, vers Jésus crucifié, notre étoile polaire.

En ce qui concerne les attachements, notre réaction immédiate ne sera pas tant de nous détacher de nous-mêmes, des personnes ou des choses, mais plutôt de nous remplir de quelque chose. En nous ouvrant au bien, au Seigneur et au prochain à aimer, les attachements s'enfuient. En cherchant le positif, le négatif s'évanouit. Nous avons à préférer les oui aux non.

Si nous sommes distraits, là aussi intervenons immédiatement. Revenons au recueillement une fois, deux fois, cent fois, mille fois. Jésus connaît nos distractions et notre sensibilité. La persévérance dans la prière ne consiste pas à n'être pas distrait, mais à redresser la boussole autant de fois qu'il est nécessaire. Romano Guardini écrivait : « Tout dépend du recueillement. Aucun effort accompli dans ce but n'est vain. Même si tout le temps destiné à la prière passait à la chercher, il serait bien employé ».<sup>34</sup>

#### ➤ *Etre accompagné*

Comment distinguer ce que l'Esprit saint suggère de la voix de notre propre imagination ? Comment prévenir l'illusion spirituelle ? Nous avons déjà posé ces questions et proposé la nécessité d'un accompagnement. Il peut être individuel ou collectif. Un accompagnement peut se vivre dans un petit groupe « là où deux ou trois sont réunis » dans le nom du Christ. Mais parfois nous avons

besoin d'un entretien personnel avec un frère ou une sœur de confiance, qui, se plaçant avec nous devant le Seigneur, saura discerner avec nous les voies du Seigneur.

Au cours de mon chemin, j'ai appris à ne pas me fonder uniquement sur ma prière personnelle, mais à la partager avec d'autres. La présence de Jésus vécue avec eux dans la prière et le partage devient, en quelque sorte, comme le « haut parleur » de sa volonté. J'ai appris à faire usage de ce discernement apporté par l'accompagnement personnel ou communautaire, car c'est ainsi que le Seigneur se donne à nous. Il a en effet choisi d'irriguer son corps de son Esprit, qu'il a réparti à ses divers membres. Ma prière, aussi importante – et indispensable – soit-elle pour le discernement, ne se suffit pas à elle-même. En effet je ne suis pas à moi-même tout le corps, mais seulement un de ses membres. J'ai besoin de l'apport et du discernement apporté par les autres membres.

Notes :

---

<sup>1</sup> André Louf, *Seigneur, apprends-nous à prier*, Lumen Vitae, 1979, p. 9

<sup>2</sup> Chiara Lubich, *Prier comme des anges et travailler comme des dockers*, Paris, Nouvelle Cité, 1992, p. 5

<sup>3</sup> Frank Michaeli, Textes de la Bible et de l'Ancien Orient, Neuchâtel, Delachaux, 1961, p. 100-103

<sup>4</sup> Claus Westermann, Théologie de l'Ancien Testament, Genève, Labor et Fides, 1985, p. 195ss

<sup>5</sup> Pasquale Foresi, Qu'est-ce prier ? *Nouvelle Cité*, janvier 2001, p. 12

<sup>6</sup> *Vocabulaire de théologie biblique*. Art. Prière, Paris, Cerf, 1020

<sup>7</sup> *Bible, Church, Tradition : An Eastern Orthodox View, Collected Works*. t. 1, Nordlans, Belmont, Mass. 1972, p. 39

(Citée en Kallistos Ware, *Approches de Dieu dans la voie orthodoxe*, Paris, Cerf, 2004, p. 17)

<sup>8</sup> *Liturgie du Dimanche pour le temps ordinaire à l'usage des Eglises réformées de la Suisse romande*. Communauté de travail des commissions romandes de liturgie, 1986, p. 119s

<sup>9</sup> Cf Archimandrite Syméon, La prière de Jésus, *Buisson Ardent* 7, p. 131-135

<sup>10</sup> *Les trois mouvements de la vie spirituelle*, Bellarmin, Québec, 1998, p. 170

<sup>11</sup> *Institution de la Religion chrétienne* (1559), III,20,50

<sup>12</sup> *Commentaire sur le Nouveau Testament*, T. IV, Paris, Meyrus, 1855, p. 145

<sup>13</sup> A la question 116, les références bibliques suivantes sont citées : Mt. 7,7s ; Lc 11,9s,13 ; Mt. 13,12. Cf. *Confessions et catéchismes de la foi réformée*, Genève, Labor et Fides, 1986, p. 174s

<sup>14</sup> C. Lubich, *Prier comme des anges*, p. 36

<sup>15</sup> Karl Rahner, *Schriften zur Theologie, VII, Zur Theologie des geistlichen Lebens*, Benziger, 1966, p. 138s

<sup>16</sup> André Louf, *Seigneur, apprends-nous à prier*, Bruxelles, Lumen Vitae, 1979, p. 73

<sup>17</sup> Art. 21 de la Confession d'Augsbourg

<sup>18</sup> *Préface au Catéchisme et à la Confession de Foi*, OC 5, 321. Lukas Visser, *Calvin on Church's Unity*, Genève, J. Knox, 2000, p 15, souligne le sens de *conspiratio*. La traduction littérale de ce terme est « respirer ensemble ». Le terme signifie habituellement « accord » ou « harmonie ». Pour Calvin il ne fait pas de doute qu'il a un sens plus profond : la communauté chrétienne a part au même Esprit. Calvin utilise ce terme probablement comme un synonyme du grec *symphonia* qui apparaît plusieurs fois dans les écrits de Basile le Grand (Eph. 164,1, PG 32, 636 ; Ep. 222, PG 32, 820A.)

<sup>19</sup> *Institution*, IV, 17,43, 45, Augustin, *Traité sur S. Jean*, 26,15 ; *Epître* 54, 2,2

<sup>20</sup> *Ibid* IV, 17,1

<sup>21</sup> *Ibid* IV, 17,5

<sup>22</sup> *Ibid* IV, 1,21

<sup>23</sup> Martin Buber, *Les récits hassidiques*, Ed. du Rocher, 1978, p. 119s

<sup>24</sup> Archimandrite Sophrony, *Starets Silouane*, Ed. Présence, 1996, p. 275

<sup>25</sup> Kallistos Ware, *L'orthodoxie. L'Eglise des sept Conciles*. Paris-Pully, Cerf-Sel de la terre, 2002, p. 35s.

<sup>26</sup> D'après Anthony Mello, *Dieu est là, dehors*. Montréal, Bellarmin, 1990, p. 25

<sup>27</sup> Antoine Nouis, *Un catéchisme protestant*, Lyon, Réveil, 1997, p. 405

<sup>28</sup> Jean de la Croix, *La montée du Carmel*, Paris, Le Seuil, 1947, p. 74

<sup>29</sup> *Parole de Vie*, septembre 2004

<sup>30</sup> Archimandrite Sophrony, *Starets Silouane*, Ed. Présence, 1996, p. 277

<sup>31</sup> *Ibid*. p. 292

<sup>32</sup> *Ibid*. p. 379

<sup>33</sup> A. Nouis, *op. cit.* p. 400

<sup>34</sup> Romano Guardini, *Introduzione alla preghiera*, Morcelliana, 1979, p. 26.