

## La vie de prière

Quand et comment prier ? Comment faire face aux difficultés que l'on rencontre dans la prière ? Le *Catéchisme de l'Eglise Catholique* répond à ces questions.

*Quand prier ?* « La prière est la vie du cœur nouveau. Elle doit nous animer à tout moment. Or nous oublions Celui qui est notre Vie et notre Tout. C'est pourquoi les Pères spirituels, dans la tradition du Deutéronome et des prophètes, insistent sur la prière comme "souvenir de Dieu" réveil fréquent de la "mémoire du cœur" : "Il faut se souvenir de Dieu plus souvent qu'on ne respire" (S. Grégoire de Naz., or. theol. 1, 4). Mais on ne peut pas prier "en tout temps" si l'on ne prie pas à certains moments, en le voulant : ce sont les *temps forts* de la prière chrétienne, en intensité et en durée. La Tradition de l'Eglise propose aux fidèles des *rythmes de prière* destinés à nourrir la prière continue. Certains sont quotidiens : la *prière du matin et du soir*, avant et après les repas, la Liturgie des Heures. Le dimanche, centré sur l'Eucharistie, est sanctifié principalement par la prière. Le cycle de l'année liturgique et ses grandes fêtes sont les rythmes fondamentaux de la vie de prière des chrétiens. » (2697 - 2698)

### ❖ Les expressions de la prière

#### + La prière vocale :

**2700** Par sa Parole, Dieu parle à l'homme. C'est par des paroles, mentales ou vocales, que notre prière prend corps. Mais *le plus important est la présence du cœur à Celui à qui nous parlons* dans la prière. "Que notre prière soit entendue dépend, non de la quantité des paroles, mais de la ferveur de nos âmes" (S. Jean Chrysostome, ecl. 2).

**2702 - 2703** Ce besoin d'associer les sens à la prière intérieure répond à une *exigence de notre nature humaine*. Nous sommes corps et esprit, et nous éprouvons le besoin de traduire extérieurement nos sentiments. Il faut prier avec tout notre être pour donner à notre supplication toute la puissance possible. Ce besoin répond aussi à une *exigence divine*. Dieu (...) veut aussi l'expression extérieure qui associe le corps à la prière intérieure, car elle Lui apporte cet *hommage parfait de tout ce à quoi Il a droit* [de notre corps comme de notre âme].

**2704** La prière vocale est par excellence la *prière des foules*. Mais aussi la prière la plus intérieure ne saurait négliger la prière vocale. La prière devient intérieure dans la mesure où nous prenons conscience de Celui "à qui nous parlons" (Ste Thérèse de Jésus, cam. 26). Alors la prière vocale devient une première forme de la prière contemplative.

#### + La méditation :

**2723** La méditation est une *recherche priante* qui met en œuvre la pensée, l'imagination, l'émotion, le désir. Elle a pour but l'appropriation croyante du sujet considéré, confronté avec la réalité de notre vie.

**2705** La méditation est *surtout une recherche*. (...) Habituellement, *on s'aide d'un livre*, et les chrétiens n'en manquent pas : les saintes Écritures, l'Evangile singulièrement, les saintes icônes, les textes liturgiques du jour ou du temps, les écrits des Pères spirituels, les ouvrages de spiritualité, le grand livre de la création et celui de l'histoire, la page de "l'Aujourd'hui" de Dieu.

**2706** *Méditer ce qu'on lit conduit à se l'approprier* en le confrontant avec soi-même. Ici, un autre livre est ouvert : celui de la vie. On passe des pensées à la réalité. A la mesure de l'humilité et de

la foi, on y découvre les mouvements qui agitent le cœur et on peut les discerner. Il s'agit de faire la vérité pour venir à la Lumière : " Seigneur, que veux-tu que je fasse ? "

**2707** *Les méthodes de méditation sont aussi diverses que les maîtres spirituels.* Un chrétien se doit de vouloir méditer régulièrement, sinon il ressemble aux trois premiers terrains de la parabole du semeur (cf. Mc 4, 4-7. 15-19). Mais *une méthode n'est qu'un guide* ; l'important est d'avancer, avec l'Esprit Saint, sur l'unique chemin de la prière : le Christ Jésus.

**2708** La prière chrétienne s'applique de préférence à méditer " *les mystères du Christ* ", comme dans la " *lectio divina* " ou le *Rosaire*. Cette forme de *réflexion priante* est de grande valeur, mais la prière chrétienne doit tendre plus loin : à la connaissance d'amour du Seigneur Jésus, à l'union avec Lui.

## + L'oraison :

**2709** Qu'est-ce que l'oraison ? Ste Thérèse répond : " L'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un *commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé* " (vida 8). L'oraison cherche " celui que mon cœur aime " (Ct 1, 7 ; cf. Ct 3, 1-4). C'est Jésus, et en lui, le Père. Il est cherché, parce que le désirer est toujours le commencement de l'amour, et il est cherché dans la *foi pure*, cette foi qui nous fait naître de lui et vivre en lui. On peut méditer encore dans l'oraison, toutefois le regard porte sur le Seigneur.

**2724** L'oraison mentale est l'expression simple du mystère de la prière. Elle est un *regard de foi fixé sur Jésus, une écoute de la Parole de Dieu, un silencieux amour*. Elle réalise l'union à la prière du Christ dans la mesure où elle nous fait participer à son Mystère.

**2710** Le choix *du temps et de la durée de l'oraison* relève d'une volonté *déterminée*, révélatrice des secrets du cœur. On ne fait pas oraison quand on a le temps : on prend le temps d'être pour le Seigneur, avec la ferme détermination de ne pas le lui reprendre en cours de route, quelles que soient les épreuves et la sécheresse de la rencontre.

**2715** La *contemplation* est regard de foi, fixé sur Jésus. " Je L'avise et Il m'avise ", disait, au temps de son saint curé, le paysan d'Ars en prière devant le Tabernacle (cf. F. TROCHU, Le Curé d'Ars Saint Jean-Marie Vianney, p. 223-224). Cette attention à Lui est renoncement au " moi ". Son regard purifie le cœur. La lumière du regard de Jésus illumine les yeux de notre cœur ; elle nous apprend à tout voir dans la lumière de sa vérité et de sa compassion pour tous les hommes.

## ❖ Le combat de la prière

**2725** La prière est un *don de la grâce* et une *réponse décidée* de notre part. Elle suppose toujours un effort. Les grands priants de l'Ancienne Alliance avant le Christ, comme la Mère de Dieu et les saints avec Lui nous l'apprennent : *la prière est un combat*. Contre qui ? *Contre nous-mêmes et contre les ruses du Tentateur* qui fait tout pour détourner l'homme de la prière, de l'union à son Dieu. *On prie comme on vit, parce qu'on vit comme on prie*. Si l'on ne veut pas habituellement agir selon l'Esprit du Christ, on ne peut pas non plus habituellement prier en son Nom. Le " combat spirituel " de la vie nouvelle du chrétien est inséparable du combat de la prière.

## + Les objections à la prière :

**2726 - 2727** Dans le combat de la prière, nous avons à faire face, en nous-mêmes et autour de nous, à des *conceptions erronées* de la prière. (...) Nous avons aussi à faire face à des *mentalités de " ce monde-ci "* ; elles nous pénètrent si nous ne sommes pas vigilants, par exemple : le vrai serait seulement ce qui est vérifié par la raison et la science (or *prier est un mystère* qui déborde

notre conscience et notre inconscient) ; les valeurs de production et de rendement (la prière, improductive, est donc inutile) ; le sensualisme et le confort, critères du vrai, du bien et du beau (or la prière, " amour de la Beauté " [philocalie], est éprise de la Gloire du Dieu vivant et vrai) ; en réaction contre l'activisme, voici la prière présentée comme fuite du monde (or la prière chrétienne n'est pas une sortie de l'histoire ni un divorce avec la vie).

**2728** Enfin, notre combat doit faire face à ce que nous ressentons comme nos *échecs* dans la prière : découragement devant nos sécheresses, tristesse de ne pas tout donner au Seigneur, car nous avons " de grands biens " (cf. Mc 10, 22), déception de ne pas être exaucés selon notre volonté propre, blessure de notre orgueil qui se durcit sur notre indignité de pécheur, allergie à la gratuité de la prière, etc. La conclusion est toujours la même : à quoi bon prier ? Pour vaincre ces obstacles, il faut *combattre pour l'humilié, la confiance et la persévérance*.

## + Face aux difficultés de la prière et aux tentations dans la prière :

**2729** La difficulté habituelle de notre prière est la *distraction*. Elle peut porter sur les mots et leur sens, dans la prière vocale ; elle peut porter, plus profondément, sur Celui que nous prions, dans la prière vocale (liturgique ou personnelle), dans la méditation et dans l'oraison. Partir à la chasse des distractions serait tomber dans leurs pièges, alors qu'il suffit de revenir à notre cœur : une distraction nous révèle ce à quoi nous sommes attachés et cette prise de conscience humble devant le Seigneur doit réveiller notre amour de préférence pour lui, en lui offrant résolument notre cœur pour qu'il le purifie. Là se situe le combat, le choix du Maître à servir (cf. Mt 6, 21. 24).

**2730** Positivement, le combat contre notre moi possessif et dominateur est la *vigilance*, la sobriété du cœur. Quand Jésus insiste sur la vigilance, elle est toujours relative à Lui, à sa Venue, au dernier jour et chaque jour : " aujourd'hui ". L'Époux vient au milieu de la nuit ; la lumière qui ne doit pas s'éteindre est celle de la foi : " De toi mon cœur a dit : ' Cherche sa Face ' " (Ps 27, 8).

**2731** Une autre difficulté, spécialement pour ceux qui veulent sincèrement prier, est la *sécheresse*. Elle fait partie de l'oraison où le cœur est sevré, sans goût pour les pensées, souvenirs et sentiments, même spirituels. C'est le moment de la *foi pure* qui se tient fidèlement avec Jésus dans l'agonie et au tombeau. (...) Si la sécheresse est due au manque de racine, parce que la Parole est tombée sur du roc, le combat relève de la *conversion* (cf. Lc 8, 6. 13).

**2732** La tentation la plus courante, la plus cachée, est notre *manque de foi*. Elle s'exprime moins par une incrédulité déclarée que par une *préférence de fait*. Quand nous commençons à prier, mille travaux ou soucis, estimés urgents, se présentent comme prioritaires ; de nouveau, c'est le moment de la vérité du cœur et de son amour de préférence. Tantôt nous nous tournons vers le Seigneur comme le dernier recours : mais y croit-on vraiment ? Tantôt nous prenons le Seigneur comme allié, mais le cœur est encore dans la présomption. Dans tous les cas, notre manque de foi révèle que nous ne sommes pas encore dans la disposition du cœur humble : " *Hors de moi, vous ne pouvez rien faire* " (Jn 15, 5).

**Pour aller plus loin :** - *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, IV<sup>e</sup> partie, 1<sup>re</sup> section, ch. 3 : La vie de prière : [http://www.vatican.va/archive/FRA0013/\\_P9E.HTM](http://www.vatican.va/archive/FRA0013/_P9E.HTM)

**Résolution pratique :** - « " *Priez sans cesse* " (1 Th 5, 17). Prier est toujours possible. C'est même une nécessité vitale. Prière et vie chrétienne sont inséparables. " Qui prie, se sauve certainement ; qui ne prie pas se damne certainement " (S. Alphonse de Liguori, mez.) .» (**2757 – 2744**)

– Quel temps est-ce que je réserve à ma prière personnelle, chaque jour, chaque semaine ? Ai-je fait une retraite spirituelle pour approfondir ma vie de prière ?