

La prière et la vie d'oraison

Amis pèlerins,

Vous avez quitté la ville, le bruit du monde et son rythme entêtant pour venir au pèlerinage. Chacun de vous est venu pour une raison particulière, bien à lui : un besoin de se ressourcer, ou bien simplement parce qu'il a été entraîné par un ami, parce qu'on est curieux de découvrir le pèlerinage, désireux de relever le défi sportif, en attente de rencontres, etc. quoi qu'il en soit,



Mains en prière, dessin d'Albrecht Dürer (1508)

Dieu, lui, vous a fait venir pour une raison bien précise : le rencontrer, le retrouver et consolider votre relation d'amitié avec Lui pendant ces trois jours. Alors, maintenant que nous sommes bien avancés dans notre marche, que la pénitence commence à faire son effet, que notre cœur est plus libre et peut-être plus à l'écoute, **il est temps de parler de la prière** ; de ce que le pape Benoît XVI appelait « *une question de vie ou de mort* ». De même que le corps a besoin d'air et de nourriture pour demeurer en vie, **l'âme a besoin de la prière**, c'est sa respiration, sa condition pour rester en vie, c'est-à-dire tout simplement pour rester uni au Christ et entretenir le lien d'amitié avec lui, qui est l'unique nécessaire de notre existence.

Une condition de la prière : le silence

Sans silence on ne peut pas prier. Dieu parle dans le silence et c'est pour ça qu'on ne l'entend pas normalement. Le silence, c'est sa langue à Lui et il faut faire se taire, extérieurement et plus encore intérieurement pour être bien disposé à écouter ce que Dieu veut nous dire. **Le silence est une condition fondamentale pour la prière**. Il ne consiste pas à faire le vide absolu en nous, comme dans les méthodes yoga, mais à écarter les distractions pour saisir une présence, à trouver en nous l'endroit où Dieu se manifeste en nous. Dom Guillerand, chartreux, nous dit que le vide que le monde laisse au cœur, c'est la place de Dieu. Or ce vide ne peut se manifester que dans le silence. Essayer de remplir ce vide avec les choses

du monde (réseaux sociaux, séries, activité sociale frénétique) c'est le rendre encore plus profond et caché.

Une définition de la prière ?

Il n'y a pas une seule définition de la prière. **Car la prière consiste dans une relation entre nous et Dieu.** Ainsi, comme chacun à une relation unique avec Dieu, certains insisteront plus sur un aspect de la prière, alors que d'autres insisteront davantage sur un autre. Cependant, on retrouve des aspects communs chez toutes les âmes qui prient. Je vous laisse ici quelques citations de saints sur la prière.

- Saint Jean Damascène (repris par Saint Thomas d'Aquin) : « *La prière est une élévation de l'esprit vers Dieu.* »
- Sainte Thérèse d'Avila : « *C'est un commerce d'amitié où on s'entretient souvent et intimement avec celui dont nous savons qu'il nous aime.* »
- Sainte Thérèse de Lisieux : « *Je fais comme les enfants qui ne savent pas lire, je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire sans faire de belles phrases, et toujours il me comprend... Pour moi la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de la joie ; enfin c'est quelque*
- Saint Charles de Foucauld : « *Prier c'est penser à Dieu en l'aimant.* »

Les quatre fins de la prière

Une bonne façon d'approcher la prière est de parler des 4 buts pour lesquels on prie. Le simple fait de penser à Dieu m'invite d'abord (1^{er} point) à **l'adorer**, c'est-à-dire, à reconnaître sa grandeur et ma petitesse, mon entière dépendance de lui. Alors, en voyant que le Créateur s'intéresse à moi, qu'il m'aime, je suis (2^e point) dans **l'action de grâces**, je le remercie de cet amour. En même temps je suis désolé parce que je ne corresponds pas assez à cet amour, cela me fait de la peine de l'avoir offensé. Alors, avec un cœur humilié, je lui demande pardon (3^e point), et **je lui demande aussi** (4^e point) **de me guérir, de me sanctifier**, moi, et tous les miens. Je demande cela avec confiance en sachant que Dieu écoute celui qui l'aime. Mais aussi avec beaucoup d'humilité, en sachant que Dieu ne changera pas pour faire notre volonté. Il conformera plutôt notre volonté à la sienne. **Voilà donc les 4 fins de la prière : l'adoration, l'action de grâce (remercier), l'expiation (demander pardon) et l'impétration (demander des grâces).**

Un élément essentiel : la gratuité

Vous le voyez : prier, ce n'est pas d'abord demander des choses pour nous. Certes, cela en fait partie, mais ce n'est pas le tout de la prière. En effet, nous ne prions pas d'abord pour nous ! Nous prions pour Dieu ! La prière ne doit pas être un désir égoïste qui ne se réveille que dans un moment de détresse matérielle ou spirituelle.

Comme dans toute vraie amitié, le vrai ami se donne gratuitement à l'autre. Le vrai ami n'est pas un commerçant, un mercenaire, mais un donateur, un bienfaiteur. Ainsi, le vrai ami de Dieu lui donne son temps, sa vie, et cela gratuitement. L'oraison devient ainsi du temps donné pour notre grand ami, Jésus lui-même.

La base de la prière consiste donc d'abord à donner du temps à Dieu. C'est peut-être le plus difficile ! Car nous n'avons jamais le temps, nous avons toujours des choses à faire ! Il faut donc prendre du temps pour Dieu : le lui offrir. Quelques minutes réservées à Dieu dans notre journée. C'est le premier acte d'amour, de générosité, de la prière.

Cette idée que la prière est un cadeau, un acte gratuit fait à Dieu, peut nous faire éviter les pièges qui souvent nous découragent de la prière : « *J'ai l'impression que cela ne marche pas... je ne ressens rien quand je prie...* » En pensant que la prière consiste à ressentir beaucoup de choses, certains se désespèrent quand ils ne sentent plus rien. **Comme dans toute amitié, la prière ne consiste pas à ressentir beaucoup mais plutôt à aimer beaucoup** : donner notre temps à Dieu dans le silence de sa Présence. Le Bon Dieu nous le rendra, un jour ou l'autre. Comme le disait saint Catherine de Sienne : « *Il faut mieux aimer le Dieu des consolations plutôt que les consolations de Dieu.* » Ne nous décourageons pas si nous ne sentons rien dans la prière, c'est parfois le signe qu'elle est plus pure que jamais, elle est pur don à Dieu.

Une méthode ?

Il y a plusieurs écoles de prière, comme celle des Carmes avec la grande Sainte Thérèse d'Avila et Saint Jean de la Croix ou celle de Sainte Ignace de Loyola décrite dans son livre des exercices spirituels. Je vous invite à recourir à ces grands maîtres de la vie spirituelle. Voici plutôt ici quelques conseils généraux.

1. Une fois que j'ai trouvé un cadre propice et que j'ai fait le silence extérieur (coupé le téléphone, etc.) il faut toujours commencer par un **acte de présence de Dieu**, c'est-à-dire une prise de contact personnelle avec Dieu : prier c'est parler à Dieu présent auprès de moi (dans mon âme, dans le tabernacle), et non pas parler dans le vide ou à un être très lointain. On peut s'aider en faisant un acte d'adoration (considérer la grandeur de Dieu, ma petitesse devant lui), ou en faisant un acte de foi, d'espérance, ou de charité.
2. On peut essayer de prolonger ce moment. Mais quand on voit que cela ne marche plus et que notre esprit commence à s'égarer et se distraire, alors **le bon conseil est de lire un texte court, soit des évangiles, soit dans un livre spirituel qui nous parle**, en se demandant ce que Dieu veut nous dire aujourd'hui. C'est ce que faisait saint Charles de Foucault : après une prise de présence de Dieu, il se disait : « *Seigneur, qu'avez-vous à me dire ?* », et il lisait un texte d'évangile. L'important ici, le point clé, **c'est de laisser Dieu nous parler à travers ce texte**, ou à travers une pensée qui nous traverse, avant de parler nous-même : c'est de la politesse, et surtout le meilleur moyen pour que la prière ne soit pas un simple monologue venant de nous.
3. Une fois qu'on a bien lu le texte, lentement, on peut passer à l'étape suivante, toujours avec Charles de Foucault : « *Seigneur, que vous dirais-je maintenant ?* » C'est notre réponse : **une réponse de l'intelligence** d'abord, qu'on appelle la méditation (qu'est-ce que ce texte signifie pour moi ? comment puis-je l'appliquer dans ma vie ?), mais aussi et surtout **une réponse du cœur**. Prier, ce n'est pas simplement mieux comprendre un texte, c'est aussi et surtout mieux aimer Jésus, faire grandir en nous un désir de nous rapprocher de lui. Si nous sommes un peu perdus ici, on peut lentement se rappeler les quatre actes de la prière : le texte lu peut nous porter à adorer Dieu, à le remercier, à lui demander pardon, à lui demander des grâces.
4. Il faut toujours terminer notre prière sur une note concrète, pour qu'elle se prolonge dans toute la journée. L'idéal est de **prendre une petite résolution concrète** en fonction de notre prière : si nous avons médité sur la douceur de Jésus avec les pécheurs, on peut se dire qu'on va essayer aujourd'hui d'être bon et patient avec telle personne qui nous énerve, pour imiter Jésus.

Conclusion

La vie de prière consiste à vivre en permanence dans la présence de Dieu. Et cela est un simple prolongement du temps spécial (15 min au moins, idéalement une demi-heure ou plus par jour) que nous avons consacré à Dieu dans notre oraison le matin. Prier c'est tout faire sous le regard de Dieu. C'est faire en tous lieux et en tout temps sa sainte volonté. Mais c'est par ce temps que je ne consacre qu'à Dieu, et que nous appelons communément « oraison », que mon amitié avec le Christ va grandir et me transformer. Je vous encourage donc à vous lancer, ou bien à persévérer dans cette belle pratique de l'oraison, ce temps en silence devant le bon Dieu, où je ne pense qu'à lui et où je lui donne tout mon amour et lui le sien, un vrai « *commerce d'amitié* », comme disait sainte Thérèse d'Avila.

Quelques ouvrages de référence...

- Père Jacques PHILIPPE, *Du temps pour Dieu, guide pour la vie d'oraison*, Éd. des Béatitudes.
- Dom CHAUTARD, *L'Âme de tout apostolat*, Éd. Artège.
- Père Henri CAFFAREL, *Je voudrais savoir prier*, Éd. Parole et Silence, 2015.
- Père Henri CAFFAREL, *Présence à Dieu, cent lettres sur la prière*, Éd. Parole et Silence, 2000.

“ Citations D - La prière et la vie d'oraison

L'homme a une belle fonction, celle de prier et d'aimer : voilà le bonheur de l'homme sur la terre. Ceux qui ne prient pas se courbent vers la terre, comme une taupe qui cherche à faire son trou pour s'y cacher. Ils sont tout terrestres, tout abrutis et ne pensent qu'aux choses du temps...

Mes enfants, vous avez un petit cœur, mais la prière l'élargit et le rend capable d'aimer Dieu. La prière est un avant-goût du Ciel, un écoulement du Paradis. Elle ne nous laisse jamais sans douceur.

Les peines se fondent devant une prière bien faite, comme la neige devant le soleil.

Saint curé d'Ars