

La prière

Comment s'y préparer ?

Intro

C'est la petite recommandation de Jésus dans l'Évangile : « *Quel est celui d'entre vous qui, voulant bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ?* » ^{Lc14,28} Quand on cherche à instaurer un temps pour Dieu, ou bien à le réinvestir, on peut être influencé par « l'effet tunnel ». C'est un mécanisme psychologique qui nous fait focaliser sur le problème directement, sans regarder le contexte. Par exemple, quand on fait les courses au supermarché et qu'on a un temps limité avec une liste à honorer, on peut facilement passer à côté de quelqu'un qu'on connaît sans s'en apercevoir... L'autre peut alors penser qu'on l'a ignoré, et peut s'en suivre une série d'incompréhensions plus ou moins heureuses. Donc cet effet tunnel, il existe aussi dans la vie spirituelle. Quand on veut mettre quelque chose en place, on peut oublier tout le contexte pourtant potentiellement facilitant. Si on se fixe un temps de prière quotidien d'une durée définie, on peut avoir beaucoup de difficultés à y arriver parce qu'on ne prend pas le problème sous le bon angle. Se jeter sur une résolution tête baissée est un des meilleurs moyens pour échouer à court terme. Cette partie est donc orientée sur le contexte de notre prière. D'abord un contexte général, puis un contexte journalier.

Le contexte général

Le danger des spiritualités orientales

Avant d'attaquer sur des choses à mettre en place dans son quotidien, je me permets un petit mot sur un danger qu'on ne soupçonne pas forcément à propos des spiritualités orientales qui semblent assez séduisantes. Elles ont une fraîcheur qui sort de l'ordinaire dans notre société, et elles permettent de chercher des connexions avec le vivant qui nous entoure, la nature, les éléments énergétiques, etc. Elles répondent aussi à une quête de sérénité et de temps pour soi que nos modes de vies occultent trop vite. Et pourtant, en explorant ces spiritualités, on joue aux apprentis-sorciers. Bien que d'apparence proches de notre tradition judéo-chrétienne, elles en sont diamétralement opposées.

Le zen, le yoga, et les pratiques de ce genre sont centrées sur sa propre personne, ou bien sur le néant. Il faut se concentrer sur ce qu'on ressent, c'est aut centré ; ou il faut faire le vide en soi, ce qui est le contraire du christianisme qui cherche justement à se laisser traverser par les sentiments et les passions pour entrer en communion avec Jésus-Christ. Avec quelques millénaires d'expérience, les sages d'Orient à l'origine de ces spiritualités ont réussi à comprendre que notre corps avait plusieurs « couches », comme un oignon, et à avoir une influence significative sur l'interaction de ces différentes zones. C'est le corps astral dont parle le père Verlinde qui a une expertise sur le sujet. Le problème de chercher la maîtrise de ces interactions, c'est qu'on ouvre des portes à un monde spirituel qu'on ne connaît pas. Dans le monde spirituel qui nous entoure, il y a les anges au service de Dieu, et il y a les anges qui l'ont renié, les anges déchus. Quand on se lance dans ces pratiques, on est donc confronté sans expérience à cet univers invisible.

Les risques et les conséquences des techniques orientales sont donc l'auto-référencement, le vide en soi, et l'ouverture de portes à un monde spirituel inconnu. Dans la prière chrétienne, nous recherchons tout l'inverse : s'ouvrir aux autres, à Dieu, et à la Création. Elle doit amener à opérer un décentrement. Le but est d'entrer dans un processus de conversion.

En Asie, les missionnaires et les chrétiens locaux ont petit-à-petit évangélisé ces spiritualités orientales avec des méthodes qui en sont proches sur la forme, mais vraiment différentes sur le fond. Sans entrer dans les détails, il y a les deux oraisons indiennes qui sont deux temps d'équilibre nécessaires l'un à l'autre : un temps orienté sur soi, les problèmes, les joies, les peines, et un temps d'abandon de tout cela dans le Seigneur. On peut aussi trouver un yoga

asiatique chrétien qui donne du sens aux gestes en commençant par éveiller son corps pour le tourner vers le monde extérieur et vers Dieu. Un centre spirituel a aussi vu le jour dans le diocèse de Poitiers pour redécouvrir les manières de prier en impliquant tout son corps, selon ce que faisaient les Pères du Désert, premiers moines des premiers siècles de la chrétienté.

Avec ces quelques mots sur un sujet que j'effleure seulement, vous comprendrez bien que le but de la prière dans la vie chrétienne est une communion à Dieu avec tout ce que nous sommes. On se présente en quelque sorte à nu devant lui, donc avec nos faiblesses, nos forces, notre péché, nos charismes, nos sentiments, nos émotions... Et Dieu nous accueille comme nous sommes ! Nul besoin, donc, de chercher à être une autre personne que celle qu'on est véritablement.

Les formes de prières ponctuelles

La dernière fois, je présentais brièvement quelques formes de spiritualités différentes pour le quotidien. C'était en quelque sorte la routine usuelle, le rythme de croisière pérenne. Mais si l'âme a besoin chaque jour d'un petit temps d'amitié avec Dieu, on a besoin aussi de temps plus conséquents avec lui, de manière annuelle ou exceptionnelle selon les aléas de la vie. Il y a deux formes particulières qui aident à reposer sa vie devant Dieu.

Les retraites spirituelles, c'est l'immersion dans une communauté religieuse. L'idée est de se laisser porter par la prière d'une communauté, et autant que faire se peut, d'avoir une personne qui nous accompagne chaque jour de la retraite, voire-même d'avoir un prédicateur qui donne des orientations pour progresser dans une méditation. Les retraites peuvent s'improviser dans des monastères, et dans d'autres communautés plus spécialisées. Les jésuites, par exemple, sont réputés pour faire des retraites au cours desquelles on discerne un choix important. L'Église conseille à tout chrétien de prendre le temps d'une retraite annuelle de quelques jours. C'est une forme de bilan de l'année devant le Seigneur.

Le pèlerinage, quant à lui, est dans une dynamique différente. L'idée est de prendre la route pour manifester la volonté d'un déplacement intérieur. Seul ou en groupe, improvisé ou organisé, il est comme la retraite un bon moyen de vivre un certain dépouillement pour chercher Dieu et sa volonté. Il a une démarche plus pénitentielle puisqu'il implique un effort physique et une forme de déracinement de ses habitudes de la vie ordinaire. C'était d'ailleurs une manière de remettre les peines juridiques temporelles pendant toute une époque du Moyen-Âge. On avait le choix de faire de la prison ou de partir en pèlerinage vers des lieux saints en portant ses chaînes. Là où la retraite est un temps de nourriture spirituelle et de restauration intérieure, le pèlerinage est plutôt un temps d'abandon, de radicalité de l'Évangile, et de dépossession de son orgueil.

Préparer le terrain

Que ce soit pour le temps de prière de chaque jour, ou pour un temps exceptionnel en pèlerinage ou en retraite, si on veut entrer rapidement en profondeur et chercher la qualité de l'instant présent, il est important de préparer de la bonne terre. C'est un peu comme la parabole du semeur. Si on veut un maximum de bon grain qui porte du fruit dans la bonne terre, il convient de préparer le support, d'arracher les ronces, de labourer un peu, de retirer les cailloux... Quoi qu'on sème sur la terre, et quelle que soit la manière de semer, la préparation du support est essentielle si on veut pouvoir sentir une croissance spirituelle sur le long terme. C'est tout simple, je vois principalement quatre moyens concrets.

Les lectures

Arriver à l'oraison et entrer directement en connexion avec Dieu, c'est rarissime ! On arrive avec tout son être, avec le vécu de la journée, de la veille, des préoccupations, ... Le moyen le plus évident et le plus efficace sur le long terme, c'est de soigner les lectures. L'intelligence et le moral ont besoin d'être nourris pour arriver au temps de prière avec de la matière. La lecture continue de la Parole de Dieu, d'une vie de saint, d'ouvrages de théologie, de philosophie ou de spiritualité, permettent d'apporter de l'eau au moulin. On peut entrer en prière avec l'âme déjà un peu élevée par la récente lecture d'un sujet porteur. Et même si on peut revenir dessus pendant l'oraison, il est judicieux d'arriver en ayant déjà lu auparavant. Par comparaison, ce serait comme arriver chez un ami et bouquiner

pendant la rencontre. Il est préférable de lui relater l'expérience de lectures qui ont précédé la rencontre, c'est un sujet de discussions, de partage d'expérience, et de confrontation d'opinions. Avec Dieu, c'est un peu pareil. Ce qu'on a lu récemment travaille l'intelligence de la foi, et nourrit tous nos temps de prière, même sans s'en rendre compte !

La place du silence

Elle est très importante aussi. Vivre dans les rencontres toute la journée, entrecoupées de musiques, de vidéos, de bruits en tout genre, c'est le meilleur moyen pour venir avec la tête pleine pendant le temps de prière. L'idée est de faire un peu de vide pour rendre son cœur disponible, tout simplement. Quitte à prendre quelques minutes de silence avant de commencer à prier... Une vie bruyante sans sas de décompression, de silences, donnera une prière bruyante dans laquelle on n'entendra pas le Seigneur nous parler. C'est comme l'expérience d'Elie sur la montagne. Le Seigneur n'était pas dans l'orage, il n'était pas dans le tremblement de terre, il n'était pas dans l'ouragan, il n'était pas dans le feu... il était dans le « *murmure d'une brise légère* ».

Apprivoiser la solitude

Selon les caractères, la solitude est plutôt un sujet de fuite ou d'attrait. On est tous différents, et c'est bien comme ça ! Par contre, on a tous besoin de relations sociales, même si elles sont rares. Donc selon notre curseur, on a tous une tendance à fuir cette solitude d'une manière ou d'une autre, que ce soit dans l'excès de relations, dans l'excès d'activité, dans la nourriture, etc. On a une petite tendance à compenser la solitude dans un travers qui nous est propre à chacun. C'est inscrit en l'homme, comme Adam dans le jardin d'Eden qui fuit la relation avec Dieu. C'est qu'il a du mal à vivre des moments de solitude, qui sont pourtant des moments favorables pour la rencontre ! Cette solitude est importante pour être en vérité avec soi-même, et par là-même se présenter à la prière en vérité avec Dieu. Elle nous place face à notre soif intérieure, à notre vide existentiel qui a besoin d'être comblé par Dieu. La solitude est donc cette petite confrontation face à soi-même à apprivoiser pour équilibrer les relations, toutes les relations. C'est l'expérience de la Samaritaine en discutant avec Jésus au bord du puits. Elle se rend compte petit à petit de sa soif intérieure qu'elle essaye d'étancher en vain avec des relations qui la dessèchent.

La place de la charité

La prière devient concrète dans la vie de charité ; de même que ce qu'on accomplit en vue de la charité est transcendé dans la prière. Pour être plus concret, c'est comme si la BA (Bonne Action) qu'on fait était en attente d'être purifiée en la remettant totalement à Dieu dans la prière pour qu'elle devienne vraiment charité, don désintéressé. Pour l'illustrer, je vous cite un petit article du CEC 826 qui reprend les mots de la petite Thérèse :

« La *charité* est l'âme de la sainteté à laquelle tous sont appelés : " Elle dirige tous les moyens de sanctification, leur donne leur âme et les conduit à leur fin " (LG 42) :

Je compris que si l'Église avait un corps, composé de différents membres, le plus nécessaire, le plus noble de tous ne lui manquait pas, je compris que l'Église *avait un Cœur, et que ce Cœur était brûlant d'amour*. Je compris que l'*Amour seul* faisait agir les membres de l'Église, que si l'*Amour* venait à s'éteindre, les apôtres n'annonceraient plus l'Évangile, les Martyrs refuseraient de verser leur sang (...). Je compris que l'*Amour renfermait toutes les vocations, que l'amour était tout, qu'il embrassait tous les temps et tous les lieux (...)* en un mot, *qu'il est éternel !* (Ste. Thérèse de l'Enfant-Jésus. »

Conclusion

Une « prière réussie », c'est un temps de prière qu'on a réussi à prendre et qui a été élevé par tout le contexte qu'on a mis en place. Une prière n'est pas plus ou moins réussie en fonction de l'impression qu'on en a ou en fonction de ce qu'on a ressenti. Une prière est réussie quand on a pris le temps, et elle est d'autant plus profonde que le reste de notre vie est porteur. Le petit travail de ce soir peut être de prendre une décision pour améliorer cette bonne terre au cours du mois pour qu'elle soit plus fertile lorsqu'elle recevra la semence.

Prière de Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus et de la Sainte Face

Mon Dieu,

Je Vous offre toutes les actions que je vais faire aujourd'hui,
dans les intentions et pour la gloire du Cœur Sacré de Jésus ;
je veux sanctifier les battements de mon cœur,
mes pensées et mes œuvres les plus simples
en les unissant à ses mérites infinis,
et réparer mes fautes en les jetant dans la fournaise de son amour miséricordieux.

Ô mon Dieu !

Je Vous demande pour moi et pour ceux qui me sont chers
la grâce d'accomplir parfaitement Votre sainte volonté,
d'accepter pour Votre amour les joies et les peines de cette vie passagère
afin que nous soyons un jour réunis dans les Cieux pendant toute l'éternité.

Ainsi soit-il.