

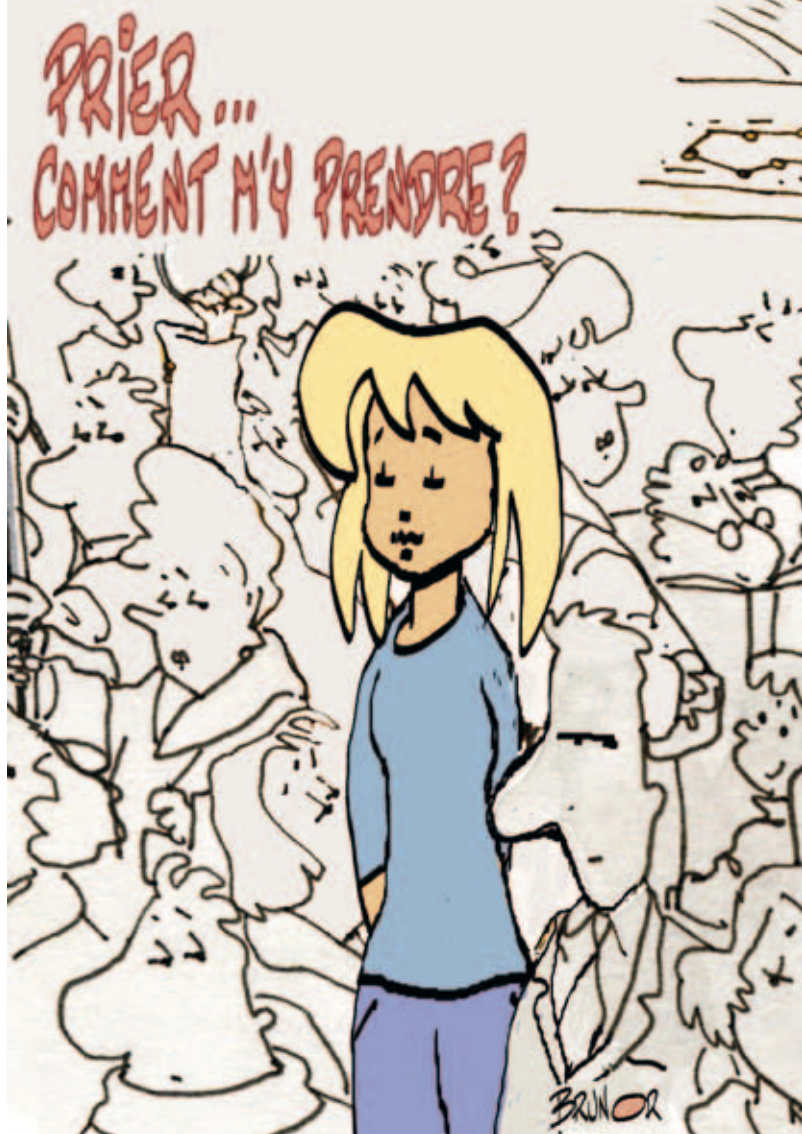
Prier... comment m'y prendre ?

« Nous ne savons pas prier », nous dit saint Paul. Et c'est pourtant si simple : « Quand vous priez, dites : Père ! », répond Jésus. Les petits enfants savent dire cela, mais « si vous ne devenez pas comme les petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des cieux ! » nous dit encore Jésus.

Ces quelques pages sont pour apprendre à devenir petit enfant.

Les livrets MINOR :
Une question, une réponse
... à l'école des saints !

2,00 €

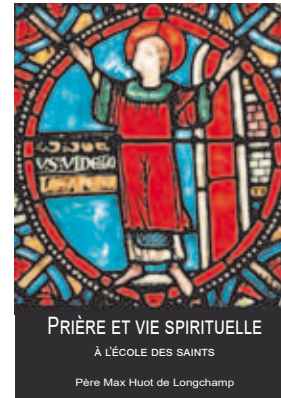


Pour aller plus loin...

Prière et vie spirituelle à l'école des saints

par le Père Max de Longchamp

Format : 11,5 x 16,5 cm ; 184 pages ; 10 €



« À l'école des saints », c'est-à-dire à l'écoute
des vingt siècles de la Tradition chrétienne,
ce petit livre vise la mise en place
des données fondamentales de la prière
et de la vie spirituelle.

Rédaction : Père Max de Longchamp

Illustrations : Brunor

Nihil obstat, Bourges, le 3 mai 2005, Jean Soulcéi dél.

© Paroisse et Famille, 2^e tr. 2018

ISBN : 978-2-909271-21-7

Chez votre libraire ou sur
paroisseetfamille.com

Chapitre I

DIEU EST DÉJÀ LÀ

« Dieu a mis dans nos cœurs l'Esprit de son Fils... »

Nous pensons souvent à la prière comme à une tentative pour entrer en relation avec Dieu, pour exercer sur lui une certaine influence, pour obtenir qu'il nous soit favorable. Mais Dieu est infiniment grand, et nous sommes infiniment petits ! Quel pont pourrait dès lors franchir un pareil abîme ? Non, il n'y aura prière que si Dieu vient d'abord vers nous, et nous donne lui-même accès à lui.

Mais voilà justement la Bonne Nouvelle : non seulement Dieu est venu vers nous, non seulement il nous donne accès à lui, mais il s'est fait l'un d'entre nous ; mieux encore, il vient partager la vie de chacun d'entre nous, donnant à chacun de partager la sienne et de devenir ses fils, autant que son Fils unique Jésus : *« Il nous a prédestinés dans son amour à être ses enfants d'adoption par Jésus-Christ »* (saint Paul aux Éphésiens 1, 5). Dès lors, *« parce que vous êtes fils, Dieu a mis en vos cœurs l'Esprit de son Fils, lequel s'écrie : Père ! »* (saint Paul aux Galates 4, 6) Se découvrir fils de Dieu : tel est le fond de la vie chrétienne.

La prière de Jésus

Un jour, Jésus était en prière quelque part. Quand il s'interrompit, un de ses disciples lui dit : « *Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean l'a appris à ses disciples* ». Il leur dit : « *Quand vous priez, dites : Père, que ton nom soit sanctifié ! Que ton règne arrive ! Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour ! Remets-nous nos péchés car nous-mêmes remettons à tous ceux qui nous doivent ! Et ne nous soumet pas à la tentation !* »

Évangile selon saint Luc 11,1-4

Prier, pour le chrétien, ne sera plus que jouir de cette relation filiale à Dieu, de cette relation fraternelle à Jésus, laisser vivre et s'exprimer en nous l'Esprit de Jésus, l'Esprit-Saint : « *Nous ne savons pas prier comme il faut, mais l'Esprit lui-même prie en notre nom au-delà de toute parole* » (saint Paul aux Romains 8, 26).

Dieu est notre Père. Cela ne dépend pas de nous. Ce qui dépend de nous est d'en prendre conscience jusqu'au bout. La prière chrétienne n'est que cela, et elle est tout cela : « *Quand vous priez, dites : Père...* » (Évangile selon saint Luc 2, 2) Voilà tout l'enseignement de Jésus sur la prière, voilà toute sa prière.

Recueillir le don de Dieu

N'oublions jamais que la prière vient d'ailleurs, qu'elle vient de Dieu lui-même : nous ne pouvons que l'accueillir et la recueillir en nous. Recueillir : voilà le mot-clef de la prière ; recueillir Dieu et se recueillir en Dieu. Aussi la prière émerge-t-elle du silence de l'amour éternel du Père pour ses fils, dans lequel nous l'entendrons nous dire : « *Tu es mon Fils bien-aimé, en toi j'ai mis tout mon amour* » (Évangile selon saint Marc 1, 11). C'est ce silence plein de Dieu qu'il nous faut d'abord écouter : tant que nous ne l'aurons pas rencontré, nous ne serons pas entrés dans la prière.

Chapitre II

UN SILENCE PLEIN DE DIEU

Dieu est là.

Au moment où nous décidons d'entrer en prière, nous savons que Dieu est déjà là, secrètement présent. Mais dans ce « secrètement » se cachent toutes nos difficultés à prier : ce silence plein de Dieu, nous le ressentirons d'abord comme un vide, tant que nous ne serons pas accoutumés à un retournement complet de notre façon de vivre. En effet nous sommes habitués à recevoir de l'extérieur toutes les informations en fonction desquelles nous dirigeons notre vie : nous sommes ordinairement tournés vers les créatures, et à partir d'elles, nos yeux et nos oreilles nous transmettent les données qui vont occuper notre esprit. Or, Dieu ne nous parle pas de l'extérieur, mais de l'intérieur, et il va nous falloir faire demi-tour à notre attention si nous voulons l'entendre : « *Quand tu pries, dit Jésus, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le secret* » (Évangile selon saint Matthieu 6, 6).

On voit déjà que ce retournement lié à la prière sera, au sens propre, une conversion : cesser de s'attacher aux créatures pour se retourner vers

le créateur, oblige à remettre chaque chose à sa place dans l'accomplissement du commandement qui résume tous les autres : « *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force* » (Évangile selon saint Marc 12, 30). Si nous cherchons un lien entre la prière et la vie, il est là : en nous tournant vers Dieu, nous retrouvons l'harmonie dans laquelle nous avons été créés, et nous lui permettons d'irriguer de sa vie tout ce que nous sommes et tout ce que nous ferons.

Comment écouter Dieu dans le silence ?

Il va donc falloir maintenir notre esprit en silence. Voilà qui est à la fois très simple et assez difficile. Très simple, puisqu'il n'y a rien d'autre à faire que de ne prêter aucune attention à tout ce qui se bouscule à notre porte : les bruits les plus extérieurs, certes, ceux de la ville et ceux de la vie, mais plus encore le bruit intérieur de nos préoccupations, de nos projets, de nos envies, de nos ennuis, de mille choses qui nous accaparent ordinairement. Et ne leur prêter aucune attention se révèle pourtant assez difficile : il n'est que d'essayer pour sentir combien nous tenons aux créatures plutôt qu'au créateur, combien nos pensées nous poursuivent dès que nous nous éloignons d'elles, combien il est plus difficile de passer cinq minutes à vraiment se taire que des heures à faire

de beaux discours. Et cela, c'est déjà une première et grande leçon de la prière.

Comment, malgré tout, faire taire ce vacarme intérieur? D'abord en faisant taire le vacarme extérieur, ce qui est le plus simple : se retirer là où il y aura le moins de bruit, et au moment où nous serons le moins dérangés. Cela fait, le premier pas dans la prière proprement dite sera de remplacer ces pensées qui nous dispersent, par des pensées qui nous recueillent et nous portent à ce que nous sommes en train d'essayer de faire : nous occuper de Dieu. Tel est le rôle de la **méditation**.

La méditation

Elle consiste donc à penser à Dieu, en nous aidant de ce que nous savons déjà de lui : penser à sa bonté infinie pour nous, à sa sagesse qui ordonne toute chose, à sa puissance qui fait tout exister... Et surtout, Dieu a pris vie humaine en Jésus, et ce n'est pas nous éloigner de Dieu que de nous représenter Jésus à Bethléem, à Nazareth ou à Jérusalem, de le voir en compagnie de Marie ou des Apôtres, sur la croix ou au matin de Pâques, de réfléchir à ce qu'il veut nous dire à travers l'Évangile : tout cela ramène peu à peu notre attention à Dieu en nous parlant de lui, même si en tout cela, ce n'est pas encore lui qui nous parle.

Cette remise en ordre de notre âme va demander un certain temps. Vouloir précipiter les choses, vouloir nous forcer à un silence intérieur immédiat et complet pour aller plus vite, ne conduirait qu'à une épuisante concentration mentale ; en effet, le vrai silence n'est pas le vide de la seule absence de bruit, mais l'harmonie des personnes et des choses heureuses d'être ensemble : Dieu est déjà là, quoique caché, et il s'agit seulement de le laisser se révéler à nous, comme un visage se reflète sur une eau calme au fur et à mesure que le vent tombe et que les flots cessent de s'agiter.

Si le miroir de notre esprit est agité, c'est sans doute parce que nous sommes tiraillés par mille occupations peut-être très urgentes, mais c'est surtout parce que depuis la chute d'Adam et Ève, nous vivons dans l'illusion, nous vivons à côté de nous-mêmes : le plus souvent, ce que nous faisons, nous le voulons et nous ne le voulons pas tout à la fois. Nous savons bien, par exemple, que l'argent ne fait pas le bonheur, et pourtant nous cherchons à en avoir le plus possible. Et il en va de même pour la santé, la puissance, le plaisir sous toutes ses formes, bref, pour tout ce que nous trouvons dans la création, car le choix d'Adam et Ève fut précisément de chercher dans les créatures un bonheur que seul le créateur pouvait leur donner. Tant que nous n'aurons pas remis tout cela à sa place, notre esprit restera dans l'agi-

tation, et l'image de Dieu ne se formera pas en lui, la parole de Dieu n'émergera pas du silence. En revanche, au fur et à mesure de cette remise en ordre, se renforcera la certitude qui nous a fait entrer en prière : Dieu est là, il nous parle, et cela seul mérite d'être écouté.



Chapitre III

PRATIQUEMENT, COMMENT NOUS Y PRENDRE ?

D'abord, ne nous mettons en prière que si nous sommes résolu à prendre tous les risques d'une vie qui va s'abandonner à la volonté de Dieu. Sinon, prier ne serait qu'un exercice cérébral qui nous enfermerait bien vite sur nous-mêmes : la prière n'est pas un but en soi ; Dieu seul est un but.

Ce point supposé acquis, dans les débuts du moins, il nous faudra **prévoir une rupture nette entre les moments de prière et le reste de notre emploi du temps** : prévoir une heure et un lieu où nous ne serons pas dérangés et où nous aurons l'esprit libre. Ce peut être chez soi, ce peut être à l'église, ce peut être dans la nature, ce peut être le matin ou le soir, ou à tout autre moment : la seule règle est de favoriser au maximum le recueillement.

On demande parfois quelle est la **bonne position pour prier**. Comme les statues nous montrent les saints à genoux, les mains et les yeux levés vers le ciel, on s'imagine qu'il faut en faire autant ! C'est oublier que les peintres et les sculpteurs savent peindre et sculpter, mais ne

savent pas forcément prier ! Là encore, la règle sera de favoriser le recueillement, et donc d'adopter la position ni trop confortable, ni trop inconfortable, dans laquelle le corps se fera oublier.

Et cela **durant combien de temps** ? La prière étant ordonnée à l'ensemble de la vie chrétienne, elle s'inscrit dans un équilibre général, avec son rythme de travail, de repos, de sommeil, ses tâches familiales, sociales et professionnelles, toutes choses voulues par Dieu autant que la prière elle-même.

C'est dire que le temps consacré à la prière proprement dite devra être suffisant pour orienter tout cela vers l'essentiel, sans pour autant compromettre cet équilibre. Voilà qui paraîtra vague ! Il ne peut guère en être autrement, car une mère de famille et un retraité, un enfant et un adulte, n'ont ni les mêmes rythmes de vie, ni les mêmes disponibilités, ni les mêmes capacités de recueillement.

Plutôt que de préciser davantage, terminons simplement ces premières indications par une proposition concrète : si nous sommes prêts aux risques de la prière, reconnaissons que nous pouvons bien prendre un quart d'heure par jour à la télévision, au journal ou à d'autres occupations non indispensables. Commençons par ce quart d'heure-là, ne serait-ce que pour mesurer

à quel point le manque de temps est un mauvais prétexte ! Et tenons bon durant un mois, quoi qu'il arrive. Nous n'avons pas encore dit ce que nous ferions durant ce quart d'heure ? Exact, mais cela ne fait rien : pour le moment, faites n'importe quoi qui vous aide à penser au Bon Dieu. Et si vous tenez bon, vous verrez que le mois prochain vous ne serez déjà plus la même personne !



Chapitre IV

QUOI DIRE DANS LA PRIÈRE ?

Des choses que Dieu sait déjà...

Dieu nous fait être à partir de rien, et fait de nous ses enfants. Mais nous ne prenons conscience de cette vie filiale qu'au fil du temps, au fil des événements de notre existence concrète, qui, les uns après les autres, nous révèlent que Dieu est là, qu'il nous aime, et qu'accepter cet amour est la clef de tout bonheur possible.

Prendre conscience, cela demande des mots ; toute histoire d'amour a besoin de mots, faute desquels elle ne serait qu'un sentiment fugitif. Voilà pourquoi, entre le silence d'où elle naît et le silence où elle s'achève, la prière va peu à peu se construire à travers les mots qui vont dire notre relation au Père.

Les mots de la prière ne servent donc pas à informer Dieu de nos besoins (« *Votre Père sait ce dont vous avez besoin avant même que vous le lui demandiez !* », nous dit Jésus – Évangile selon saint Matthieu 6, 8), mais servent à nous faire prendre conscience de son amour pour nous : ce n'est pas la volonté de Dieu qui doit changer, mais la nôtre ! Et cela sera fait quand nous aurons

réalisé à quel point cette volonté est infiniment désirable, parce qu'infiniment bonne pour nous. Les mots de la prière n'ont d'autre utilité que d'entretenir la certitude d'aimer et d'être aimé, l'évidence d'une présence, et toute leur force est celle du silence d'où ils proviennent. Et les mots de la prière vont connaître le sort de tous les mots d'amour : on est très bavards entre fiancés ! Puis vient le temps du recueillement, et les vieux amoureux se comprennent à demi-mots, ou sans mots du tout.

Alors, que dire dans la prière ? Nous avons vu les disciples poser la question à Jésus : « *Maître, apprends-nous à prier !* » Et Jésus leur apprend le *Notre Père*. Et nulle part dans l'Évangile nous ne trouverions qu'il leur ait enseigné d'autre prière. Ce seul mot de « Père », en effet, résume tout ce que Jésus pouvait dire à Dieu, et tout ce que nous pouvons dire à Dieu.

Tout ce que nous pouvons dire à Dieu : mais que dire à celui qui, d'avance, nous donne tout ce que nous pouvons désirer ? Nous pouvons lui demander avec amour ce que, de toute façon, il nous donnera par amour : certes, sa volonté sera faite de toute façon, mais il dépend de nous de l'accepter ; certes, il ne manquera pas de nous donner notre pain quotidien, mais il dépend de nous de le recevoir de sa main ; certes, il nous pardonnera toujours, mais il dépend de nous de lui demander

Prière du chrétien et prière de Jésus

Quels que soient les mots que nous disions en priant, qu'ils précèdent la ferveur de celui qui prie pour lui donner forme et la rendre explicite, ou bien qu'ils la suivent pour l'approfondir afin qu'elle grandisse, nous ne disons rien d'autre que ce qui se trouve dans la prière du Seigneur, pour peu que notre prière soit juste et opportune. Tu ne trouveras rien dans la prière des saints qui ne soit contenu dans cette prière, et si tu es libre de la dire autrement, tu n'es pas libre d'en dire une autre.

Saint Augustin (345-430), *Lettre à Proba*

pardon. Bref, Dieu sera toujours notre Père, mais il dépend de nous d'accepter d'être ses fils : tel est le rôle des mots de la prière.

La prière et les prières

Il y a bien des manières d'être fils, et bien des manières de le dire. C'est pourquoi, au fil des circonstances, des époques, des pays, la prière chrétienne a engendré des paroles, des expressions et des attitudes dont certaines sont devenues classiques et appartiennent désormais au patrimoine commun des chrétiens, au patrimoine de l'Église :

le chapelet ou le chemin de croix par exemple ; ou bien telle ou telle prière découverte dans le pénombre d'un sanctuaire, ou rencontrée au hasard d'une lecture, et qui nous a subitement parlé au cœur. De près ou de loin, qu'elles s'adressent directement ou indirectement à Dieu, qu'elles soient longues ou brèves, ces prières développent toutes quelque chose de la prière de Jésus, le *Notre Père*.

Certains y auront fréquemment recours, d'autres auront besoin de plus de spontanéité : affaire d'époque, d'éducation et de tempérament. Dans tous les cas, la règle de la prière bonne nous est donnée par saint Augustin : « *Tu ne trouveras rien dans la prière des saints qui ne soit contenu dans cette prière du Seigneur, et si tu es libre de la dire autrement, tu n'es pas libre d'en dire une autre.* »

Nos prières sont-elles exaucées ?

Question fréquente : que veut dire prier pour obtenir quelque chose ? Et pourquoi Dieu n'exauce-t-il pas nos prières ?

Caricaturons la question : en priant vraiment très fort, très longtemps et avec toute la confiance dont je suis capable, puis-je obtenir un point de plus à mes examens, ou une bonne pluie sur mon champ qui en a tant besoin ? Réponse : non. Rappelons-nous ici que la seule prière qui soit exaucée est celle qui est faite au nom de Jésus : « *Ce que vous demanderez au Père, il vous le donnera en mon nom !* » (Jn 16, 23)

Que pouvons-nous donc demander au nom de Jésus, et que peut-il demander en notre nom ? Eh bien, que Dieu soit notre Père, et que nous soyons ses enfants : nous y revenons toujours, car cela, c'est la garantie absolue d'un bonheur immédiat et sans limite. Cela passe peut-être par un point de plus à mes examens ou une averse sur mon blé, mais beaucoup plus certainement par mon acceptation inconditionnelle de la volonté du Père, puisqu'il connaît mieux que moi le chemin de ce bonheur.

Oui, la prière est efficace, mais de l'efficacité même de Dieu. Cette efficacité-là prend des chemins déconcertants pour les pauvres pécheurs que nous sommes, celui de la sécheresse là où nous attendons la pluie, celui de la maladie là où nous rêvons de santé... mais qu'importe, si toutes nos demandes sont présentées à celui qui nous aime plus que nous ne nous aimons nous-mêmes ? Dès lors, pour le chrétien, demander est encore une façon de recevoir, et la prière nous invite à inverser complètement notre regard : au lieu de mesurer Dieu à l'avantage que nous espérons tirer de lui, recevons toutes choses comme il nous les donne, le vent et la tempête autant que le soleil ou la pluie, et cette certitude de vivre alors sa volonté accomplira ce pour quoi les mots de la prière existent : vivre constamment en présence de Dieu. Alors, la pluie comme le soleil nous diront Dieu à chaque instant, et nous aurons retrouvé le paradis perdu.