

Qu'est-ce que prier ?

« La prière n'est pas autre chose qu'une union à Dieu. Dieu et l'âme sont comme deux morceaux de cire fondus ensemble. On ne peut les séparer. C'est une chose bien belle que cette union de Dieu avec sa petite créature. C'est un bonheur qu'on ne peut comprendre. »

Curé d'Ars,
Prier 15 jours avec le curé d'Ars

La prière existe depuis des millénaires et elle est loin d'être morte aujourd'hui, même dans nos sociétés sécularisées. Aujourd'hui, dans notre monde de consommation axé sur la performance et

le divertissement, où l'agitation du « paraître » prime trop souvent sur la quiétude de l'« être », de plus en plus de gens ont soif de silence, de prière, de spiritualité. La prière est souvent vue comme un temps de recueillement et de méditation silencieuse. Cette quête d'intériorité peut expliquer la popularité grandissante des monastères, sanctuaires, maisons de prière, centres de santé naturelle et de jeûne, espaces de silence et de solitude. Les gens ressentent le besoin de s'arrêter, de se retrouver, de trouver la paix intérieure, d'émerger à leur désir profond, de « boire l'eau de leur propre puits », selon la belle expression de saint Bernard. Ils cherchent un ailleurs qui les ramène au fond d'eux-mêmes, où Dieu demeure.

L'acte de prier

Tenter de définir cette réalité humaine qu'est la prière, c'est aussi définir la personne qui prie et l'Autre auquel la prière est adressée. Voilà pourquoi j'ai intitulé ce premier chapitre « Qu'est-ce que prier » ? plutôt que « Qu'est-ce que la prière ? ». La prière concerne d'abord celui qui prie. Elle est un reflet de sa vérité intérieure, de la liberté de son esprit, bref de sa vie spirituelle. L'acte de prier échappe à tout discours rationnel définitif, c'est la raison pour laquelle il provoque une parole dans toutes les langues, même si elle se dit mieux dans le silence et la poésie. Les plus belles prières sont souvent les plus beaux poèmes, la poésie étant le véhicule par excellence de la foi.

Prier est donc d'abord un acte à poser plus qu'une émotion à exprimer.

« Le sentiment universel de piété a donné la prière, et celle-ci produit de la religion », écrivit le poète Novalis. Littéralement, prier est un acte de religion par lequel on s'adresse à Dieu ou à un saint. Prier, dans le sens le plus commun du terme, c'est demander quelque chose à Dieu. Ainsi, quand un événement se fait menaçant ou que la mort frappe à la porte, la personne a souvent le réflexe d'implorer un être supérieur qui peut la secourir. Mais prier, c'est aussi se mettre en présence de Dieu en se recueillant, en l'écoutant, en le rencontrant tout au long de la journée par des actes intérieurs de foi, d'espérance et d'amour. La prière est plus qu'un appel au secours ou un refuge

en cas de détresse, c'est le lieu du rendez-vous avec soi-même et avec Dieu. Elle est le moyen par excellence pour devenir ce que nous sommes, des êtres profondément humains et spirituels.

Prier, c'est un « je » qui rencontre un « Tu », disait Jean-Paul II. Il désirait tellement que « le christianisme se distingue avant tout dans l'art de la prière » et que les communautés chrétiennes deviennent de « véritables écoles de prière » (*Au début du nouveau millénaire*, n° 32).

Pour demeurer dans le ton de ce dialogue familier entre un « je » et un « tu », je me permets de te tutoyer, toi qui me lis. N'y vois pas un manque de respect ou une intrusion dans ton intimité. Prier est quelque chose de si personnel, si sim-

ple, qu'il me semble plus facile de t'en parler comme on parle à un ami. Nous marchons tous ensemble sur les chemins de la prière, quelle que soit notre destination. Et dans ce domaine de la pratique de la prière, nous sommes toujours des étudiants, des débutants, aussi cet ouvrage se présente-t-il comme une école de prière.

École de prière pour t'enseigner comment être disponible à la prière, pour t'initier à différentes « techniques » de prière, pour t'inviter à te laisser guider par l'Esprit Saint, le maître intérieur. N'est-ce pas là tout l'art de la prière de bien s'y préparer et d'y persévérer. Pour reprendre l'expression de saint Benoît dans le prologue de sa *Règle*, c'est « une école où l'on apprend à servir le Sei-

gneur », c'est-à-dire à devenir disciple de Jésus, par le désir.

Nous espérons établir cette école sans y rien instituer de pénible, rien d'accablant... Mais à mesure que l'on progresse dans la vie vertueuse en même temps que dans la foi, le cœur se dilate, et avec une inexprimable douceur d'amour on presse le pas dans la voie des commandements de Dieu (saint Benoît).

Une expression du désir

Il en est de la prière comme du désir, ils sont inépuisables de sens. Le « désir est sans remède », disait Thérèse d'Avila. Et « là où est ton désir, là est ta prière », affirme saint Augustin. Plus qu'un besoin à consommer – car elle ne disparaît pas avec l'acte de prier –, la prière est dé-

sir, au-delà de tout système de représentations. Elle renvoie à notre mystère et à celui de Dieu. En parlant avec Dieu, la prière associe désir humain et conscience de sa Présence. Elle transforme tes besoins en un désir de Dieu qui nous ouvre sur un ailleurs, au-delà du temps et de l'espace, du pouvoir et du savoir.

Le désir est compris dans certaines traditions religieuses comme la cause de la souffrance. Il est œuvre d'amour dans le christianisme, illustré par le corps offert du Christ en croix qui vient faire toute chose nouvelle par sa mort-résurrection.

La première parole que le Christ adresse aux hommes est celle-ci : « Que cherchez-vous » ? Traduisons : « Quel est

ton désir ? Quelle est ta soif ? Quelle est ta prière ? »

Jésus a soif, sa demande vient des profondeurs de Dieu qui nous désire. La prière, que nous le sachions ou non, est la rencontre de la soif de Dieu et de la nôtre. Dieu a soif que nous ayons soif de lui » (*Catéchisme de l'Église catholique*, n° 2560).

Prier exprime le désir et la soif d'une présence qui te comble. « Celui qui a soif, qu'il s'approche. Celui qui la désire, qu'il boive l'eau de la vie, gratuitement » (Apocalypse 22, 17).

Tu es un être de désir et de parole qui aspire au bonheur. Ce désir profond, n'est-ce pas Dieu qui l'a mis dans ton cœur pour que tu ailles à sa rencontre ? Saint Bernard écrivait dans son *Traité de l'Amour de Dieu* : « Dieu a fait de toi un

être de désir et ton désir, c'est Lui, Dieu. » Il s'inspirait d'Augustin qui affirmait que « le désir est le fond du cœur ».

L'acte de prier exprime ton désir de Dieu, ta foi en lui. Ce désir te met en route à la recherche du Dieu de joie. Car il y a une joie à chercher Dieu. Plus tu le cherches, plus tu le trouves, plus tu le désires. « Console-toi. Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais trouvé », faisait dire Pascal à Jésus dans ses *Pensées*. Et si ton désir était ta prière ?

Une parole du corps

La prière s'insère dans un réseau de mots et s'exprime à travers le corps. Il y a une gestuelle de la prière qui est com-

mune à toutes les religions, même si les représentations du divin divergent : debout, assis, prosterné, mains jointes qui adorent ou mains levées qui supplient... Il y a des lieux saints pour la prière, des images et des icônes, des fêtes et des processions, des sanctuaires et des lieux de pèlerinage, des témoins et des maîtres qui guident à travers les saisons de la vie spirituelle.

Le corps est donc fondamental dans l'acte de prier. « Temple de l'Esprit » (1 Corinthiens 6, 19), il est créé pour être donné. Il aide à interioriser les prières les plus simples et à les exprimer en liturgie sobre ou grandiose, en oraison silencieuse ou en formules apprises par cœur. Il parle lorsqu'il prie, en s'exprimant dans les formes les plus diverses : de-

mande, supplication, intercession, action de grâce, louange, adoration, contemplation. Orienté vers un temple ou en méditation sur un petit tabouret, le corps tend vers un plus grand que lui. Cette transcendance nous décentre de nous-mêmes, apaise notre angoisse, nous aide à apprivoiser la solitude, nous réconcilie avec notre finitude mortelle.

Le corps qui prie se sert souvent d'objets, comme le chapelet, pour soutenir sa prière. Parfois, il se met en marche, accomplissant un pèlerinage pour mieux se souvenir de son Dieu ou demander une faveur, telle une guérison. Il devient désir de la présence de Dieu, vécu sous forme d'absence et d'attente. Car Dieu échappe toujours à ce que nous pouvons en saisir. Nous sommes devant l'Infini

d'un amour qui surpasse tous les noms, même s'il a pris corps dans le Christ Jésus.

Un don de Dieu

Dieu t'a créé pour que tu le connaisses et que tu l'aimes. Tout être humain est en quête de Dieu et de bonheur. Même s'il a perdu la ressemblance avec Dieu par le péché, il reste créé à l'image de son Créateur. C'est lui qui l'a tiré du néant et l'appelle à le rencontrer dans la prière. Que tu l'oublies ou que tu coures sur d'autres chemins, Dieu est fidèle. La prière est toujours une réponse à cet amour fidèle d'un Dieu qui t'a aimé le premier. Il veut tellement se communi-

quer, se donner, se répandre, qu'il envoie son Fils pour te rencontrer au puits de ton cœur et te révéler le don de la prière : « Si tu savais le don de Dieu » (Jean 4, 10). Il te cherche sans cesse et te demande l'eau de ta prière pour entrer en relation avec toi. Te désaltérer, c'est le désaltérer. Que tu le saches ou non, prier, c'est la rencontre de deux soifs. Dieu a soif que tu aies soif de lui. « La Source a soif d'être bue », disait Grégoire de Nysse.

Prier, c'est répondre à la soif de Dieu de te sauver. C'est un don, car lui-même vient à toi pour que tu te tournes vers lui dans la prière. Jean Climaque, moine au mont Sinaiï, décédé vers 649, affirme :

Personne n'apprend à voir. On voit naturellement. Ainsi en est-il de la prière. La « belle

prière », on ne l'apprend pas d'un autre. Elle a en elle-même son propre maître. Dieu fait le don de la prière à celui qui prie (*L'Échelle du paradis*, n° 28).

Prier, ce n'est pas s'analyser ou se regarder soi-même, mais regarder Dieu avec amour, lui qui te donne la grâce de le prier. Pour persévérer dans l'acte de prier, ne juge pas ta prière de peur de te complaire ou de te décourager, surtout si tu te compares avec d'autres. Tu peux accueillir l'expérience de prière des maîtres spirituels et des saints sans vouloir en faire des recettes pour aujourd'hui. Ta vie quotidienne est différente de la leur, tu peux prier à ta manière, en sachant toujours que la prière est un don de Dieu.

Et si tu trouves que Dieu semble bien loin dans ta prière, ne t'inquiète pas, mieux vaut s'attacher « au Dieu des grâces qu'aux grâces de Dieu », disait la grande pédagogue de l'oraison, Thérèse d'Avila.

Un élan du cœur

Il existe un rapport intime et profond entre croire et prier. La prière, tout comme la foi, est élan, élévation, regard, rencontre, relation. Thérèse de Lisieux la définissait ainsi dans son *Histoire d'une âme* :

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 l'épreuve comme au sein de la joie ; enfin c'est quelque chose de grand,

de surnaturel qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus.

Prier, c'est élever ton âme vers Dieu pour lui demander ce qui est conforme à sa volonté. C'est le louer avec tout ton être pour ce qu'il est. C'est aussi le regarder simplement avec tout ton cœur. Plus ton cœur est uni à Dieu, plus ta prière sera une relation vivante de fils avec le Père infiniment bon, avec son Fils Jésus Christ, avec le Saint-Esprit. Elle sera alors l'oxygène de ton cœur.

Le cœur est la demeure où tu habites, où tu descends pour prier. Il est ton centre connu de Dieu seul, espace insaisissable par ta raison et par autrui. L'Esprit Saint le sonde et le connaît. De ton cœur habité par l'Esprit jaillit un cri de re-

connaissance et d'amour, au sein de l'épreuve comme au sein de la joie :

Et Dieu, qui voit le fond des cœurs, connaît les intentions de l'Esprit : il sait qu'en intervenant pour les fidèles, l'Esprit veut ce que Dieu veut. Nous le savons, quand les hommes aiment Dieu, lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour (Romains 8, 27-28).

Le cœur est le lieu de la décision de prier, le lieu de la rencontre, de la relation et de l'alliance avec Dieu. La prière dilate ton cœur jusqu'à la capacité du don que Dieu te fait de lui-même. C'est quelque chose de grand, de surnaturel, qui t'unit à Jésus, surtout dans l'oraison silencieuse appelée aussi prière contemplative. Thérèse d'Avila définissait ainsi l'oraison :

Ce n'est pas autre chose qu'une amitié intime, un entretien fréquent, seul à seul, avec celui dont nous nous savons aimés (*Livre de la vie* 8, 5).

Une autre carmélite, Élisabeth de la Trinité, en parlait ainsi :

Quand je dis la prière, ce n'est pas tant s'imposer quantité de prières vocales à réciter chaque jour, mais c'est cette élévation de l'âme vers Dieu à travers toutes choses qui nous établit avec la Sainte Trinité en une sorte de communion continue, tout simplement en faisant tout sous son regard (*Œuvres complètes*, lettre 252, Cerf, 1991).

Un temps gratuit

Prier, c'est prendre du temps gratuit pour Dieu. En priant, tu te laisses former par lui. La prière est mouvement de vie,

abandon au mystère, célébration de ton quotidien, offrande de tes heures. Le temps perdu pour Dieu dans la prière rend ton action encore plus féconde et plus humble. Tu gagnes des heures pour mieux vivre avec les autres, car ton action risque moins de dégénérer en agitation ou en activisme. Tu ne comptes plus sur tes forces mais sur celles de Dieu, ce qui rend ton action encore plus efficace, surtout dans le domaine caritatif.

Le moment est venu de réaffirmer l'importance de la prière face à l'activisme et au sécularisme dominant de nombreux chrétiens engagés dans le travail caritatif (Benoît XVI, *Dieu est Amour*, n° 37).

Que peux-tu donner à Dieu dans la prière, sinon ton temps et ton amour. Charles de Foucauld aimait dire que

« prier, c'est penser à Dieu en l'aimant ». Plus tu aimes, mieux tu pries. Ce temps d'être que tu prends gratuitement pour aimer Dieu, n'est-ce pas cela prier ? C'est lorsque tu es seul devant cet Ami que tu es le moins seul. Il est ton vis-à-vis qui t'invite à un cœur à cœur, non à un tête-à-tête, car l'essentiel, écrivait Thérèse d'Avila, « n'est pas de penser mais d'aimer beaucoup ; ainsi donc, attachez-vous de préférence à ce qui enflammera davantage votre amour » (*Le Château intérieur* IV, 1, 7).

La prière exhale son parfum dans le temps que tu brûles pour Dieu. Par elle, tu éveilles l'aurore. En prenant par exemple un psaume de la Bible, tu te recueilles quelques minutes au matin, tu laisses chanter ta prière à différents mo-

ments de la journée, sous forme de demandes ou de louanges. Elle est amie de la gratuité et de la liberté, puisque tu t'adresses à un Dieu d'amour qui te veut libre. Elle donne au temps toute sa densité que tu remplis du don de ta prière. C'est pourquoi l'Église te donne rendez-vous chaque dimanche pour célébrer avec d'autres l'Eucharistie, sommet de toute prière. Elle sanctifie le temps en t'invitant à célébrer le Christ, présent dans l'année liturgique qui culmine à Pâques.

Une présence à Dieu

La prière n'est pas seulement demande et louange, elle est ouverture à la

présence de Dieu, relation d'alliance entre lui et toi dans le Christ. Tu regardes Dieu qui te regarde avec amour. C'est une rencontre où tu te mets en présence de Dieu pour l'aimer et te laisser aimer. Souvent tu restes là sans rien dire, présent à la Présence. Tu lui donnes ton temps et ton amour : que peux-tu lui donner d'autre ? Parfois des larmes, lorsque tu as trop mal ou que tu es trop heureux. Car prier, c'est aussi pleurer, surtout lorsque la prière est aride. Il te reste le nom de Jésus à prononcer lentement au rythme de ta respiration.

Dieu nous est toujours présent dans la prière, au-delà de ton désir et de ton absence. Tes sens ne peuvent pas le saisir, mais tu pressens que son Esprit est « le cœur de ton cœur et l'âme de ton âme »,

disait saint Jean Eudes. Le mystique Maurice Zundel aimait répéter que Dieu est présence. Cette présence invisible jaillit du contact de la prière et non d'un raisonnement. Pour Zundel, le grand homme est celui qui n'est pas accroché à son moi, mais qui gravite autour d'une Présence et se dépasse dans les autres. Il donnait souvent cette prière en pénitence aux personnes qui venaient se confesser : « Mon Dieu, cachez-moi dans votre lumière, rendez-moi transparent à votre présence et apprenez-moi à être le sourire de votre bonté. » Comment ne pas entendre le cri de ce grand priant qui a compris que Dieu n'existe qu'en se donnant :

« Quand comprendrons-nous que Dieu est une présence brûlante au fond de nous-même ?

Quand comprendrons-nous que Dieu est la Présence la plus actuelle et la plus réelle, la Présence hors de laquelle on ne peut rencontrer personne » ? (Bernard de Boissière, France-Marie Chauvelot, *Maurice Zundel*, Presses de la Renaissance, 2004, p. 29).

Une communion au Christ

Jésus parle peu de la prière qui se vit dans le secret du cœur, lieu de la présence de Dieu. Intrigués, les disciples veulent en savoir plus. N'est-il pas un maître spirituel, plus grand encore que Jean le Baptiste ? La question ne se fait pas attendre : « Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean l'a appris à ses disciples » (Luc 11, 1). Jésus répond en leur donnant la prière par excellence des en-

fants de Dieu, le Notre Père, dont voici la version liturgique :

Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,
pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
à ceux qui nous ont offensés,
et ne nous soumets pas à la tentation,
mais délivre-nous du mal (Matthieu 6, 9-13).

Ici Jésus n'enseigne pas ici une technique de méditation, il ne parle pas de prendre telle posture ou de faire silence en utilisant tel mot ; non, il transmet tout simplement une prière universelle qui peut être dite par tous. Elle contient sept demandes. C'est une prière adressée à un père, donc essentiellement filiale. Voilà

l'attitude que Jésus met en avant lorsqu'il parle de la prière : celle de la confiance filiale envers le Père. Lorsqu'on récite le Notre Père, « Dieu a l'oreille collée à notre bouche », disait le frère André, fondateur de l'Oratoire Saint-Joseph de Montréal.

Prier, ce n'est pas faire le vide, c'est communier au Christ en reprenant le Notre Père, c'est partager son désir de tout remettre au Père : « Père, je remets mon esprit entre tes mains » (Luc 23, 46). « Jésus est le maître du désir », disait Françoise Dolto ; il relance sans cesse ton désir sur le chemin ardu de la prière pour que tu adores le Père en esprit et en vérité.

L'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité :

tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer (Jean 4, 23-24).

Cette prière en esprit et en vérité est une relation vivante à la Trinité. Elle passe par le Christ depuis le jour de ton baptême où tu es devenu un même être avec lui. Ta prière est communion d'alliance au Christ et se dilate dans l'Église qui est son Corps. Elle te donne de l'assurance devant Dieu, grâce à l'amour du Christ.

Si nous avons tant d'assurance devant Dieu grâce au Christ, ce n'est pas à cause d'une capacité personnelle dont nous pourrions nous attribuer le mérite. Notre capacité vient de Dieu : c'est lui qui nous a rendus capables d'être les ministres d'une Alliance nouvelle (2 Corinthiens 3, 4-5).

Un combat spirituel

La prière t'échappe, d'autant plus que Dieu en est la source et le terme. Être seul devant lui, cela ne va pas de soi. Prier, c'est parfois un combat spirituel, comme Jacob avec l'ange, où tu laisses Dieu triompher en toi. Tu acceptes que Dieu soit au-delà de tes besoins répétitifs. Il te détache ainsi de toi-même et de lui-même. Dieu est celui que tu n'es pas. Tu veux l'aimer pour ce qu'il est, ainsi tu renonces à le réduire à ton besoin, d'où la permanence du désir.

Il arrive que tu aies l'impression de perdre ton temps dans la prière, d'être rien, *nada*, disait Jean de la Croix. Alors Dieu est tout ; tu deviens le rien du Tout. Son manque te délivre du besoin narcis-

sique qui ne peut jamais te satisfaire totalement. Tes besoins rassurants sont convertis en désir de Dieu. Tu entres dans la prière où la rencontre est possible. Le désir devient don. Ton corps en attente cherche Dieu, désire sa présence, mais découvre son absence. Parfois, il jeûne, pleure, chante, danse, s'immobilise, mais c'est toujours la prière qui accorde ton cœur à l'invisible présence de Dieu, dans le lointain de son absence. Dieu te rend libre en te laissant devenir ce que tu es. Son absence révèle une présence, son éloignement nourrit ton désir. Mais est-il vraiment absent ? N'est-ce pas toi qui es absent à son mystère.