

## Le chemin de la prière : sept clés pour prier

La prière est d'abord une expérience à vivre. On apprend à prier en s'y risquant, sans plus tarder. Dès l'instant où nous avons pris la décision de prier chaque jour, nous apprenons à prier. Mais l'important reste à venir : persévérer. Ce qui est bien avec la prière, c'est que nous pouvons toujours recommencer. Acceptons de n'être que des apprentis sur les chemins de la prière, sans nous décourager. L'Esprit Saint est le véritable maître de la prière; il nous guidera à sa manière, en respectant ce que nous sommes et ce que nous vivons. Voici sept clés qui peuvent nous aider à vivre l'expérience de la prière chrétienne au quotidien.

### 1. Se décider à prier

La prière commence par une décision, une détermination ferme de prier chaque jour, quoiqu'il arrive, disait Thérèse d'Avila. C'est l'intention du cœur qui compte dans la prière, beaucoup plus que l'attention à Dieu, dont nous ne sommes pas toujours maître.

Prier, ça prend juste un peu de foi et d'amour envers Dieu, la volonté d'entrer en relation avec lui, le désir de lui parler comme à un ami. Il fera le reste. Mais pour découvrir son amitié, n'est-ce pas trop demander de passer quelques minutes avec lui chaque jour?

Par exemple :

Je fixe un temps à mon agenda pour prier dans un lieu qui me parle. J'use du temps qu'il me reste en me recueillant quelques minutes par jour à la maison, au bureau, à l'école, à l'église... Je demeure en présence de Dieu, avec Jésus et l'Esprit qui prient en moi. J'en profite pour présenter à Dieu

mes projets, ce qui me tient à cœur. Je demande à Dieu de bénir les personnes qui me sont chères autant que celles que j'aime le moins. Je fais confiance à Dieu et je m'engage à persévérer dans la prière. Je lui réponds dans la foi en méditant sa Parole.

## 2. Se fixer un temps quotidien

Que ça soit cinq minutes ou une heure, chacun est libre de fixer quotidiennement ce rendez-vous d'amour avec Dieu. Quel est le moment de la journée qui vous convient le mieux pour prier : le matin, le midi ou le soir, au moment des repas ou avant le coucher? Ne comptez pas trop sur l'inspiration du moment pour commencer à prier.

Moi, c'est le matin que je prie le mieux, environ quarante-cinq minutes. Tout est neuf, j'ai plus de facilité à me recueillir, à descendre au cœur, et je suis certain de ne pas oublier ce temps gratuit pour Dieu. Pour d'autres, c'est le soir. Qu'importe, l'important est de choisir à l'avance un temps et d'y tenir régulièrement. Certes, nous pouvons prier n'importe où et n'importe quand, et Dieu peut nous rencontrer à tout moment de la journée, mais rien ne vaut un temps de prière à heure fixe, autre que la messe ou toute autre assemblée de prière.

Lorsque vient l'heure que vous avez choisie pour prier, il y a souvent plein de choses à faire : téléphoner à un ami, ouvrir le courrier, lire une revue, répondre aux courriels... Revenez à ce temps de la prière, même si ce n'est que dix minutes au début. Dix minutes de prière quotidienne devant Dieu, en silence, en méditant l'Évangile du jour ou en lui disant que vous l'aimez, valent mieux qu'une heure de temps en temps. À vous de trouver le rituel : coin prière dans la maison, bougie, croix, icône, Bible... Quel que soit le lieu, priez dans le secret de votre cœur, véritable sanctuaire de la présence de Dieu et lieu de la vraie prière.

*« Mais toi, quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra » (Matthieu 6, 6).*

Si j'accorde tant d'importance à la prière personnelle, que la tradition appelle aussi « oraison » ou « prière contemplative », c'est que je trouve que c'est la meilleure manière pour mieux entrer dans la prière communautaire de l'Église, comme l'eucharistie du dimanche et des jours de la semaine. Il y a aussi les soirées de prière, la prière en famille, la liturgie des Heures (Laudes et Vêpres), le chapelet, les visites dans un lieu de pèlerinage, mais tout cela risque de rester extérieur si nous ne vivons pas la prière de l'intérieur, à un moment précis de la journée.

### 3. Bien commencer

Les premiers moments de la prière sont essentiels, car ils donnent le ton : allumer une bougie, faire une genuflexion et un signe de croix, chanter une hymne; réciter un Notre Père, une invocation à l'Esprit Saint, un verset d'un psaume. Puis vous vous recueillez quelques minutes. Il ne s'agit pas tant de faire le vide que de communier au Christ.

Après quelques minutes de silence, vous pouvez prendre un passage de la Parole de Dieu, le méditer pour qu'il devienne prière. Vous parlez à Dieu de ce que vous vivez, vous l'écoutez, vous répétez intérieurement un mot qui vous aide à vous recueillir : Jésus, Abba, Amour, Paix...

Vous terminez ce temps d'être par une prière que vous connaissez, un signe de la croix par exemple, qui signifie que le Dieu trois fois saint est inscrit dans votre chair. Vous priez ainsi avec votre corps. En mettant tout votre amour dans ce rite du signe de la croix, vous dites avec fierté : au nom du Père qui me crée par amour, au nom du Fils qui me porte avec amour, au nom de l'Esprit qui m'enfante à l'amour.

### 4. Prier partout

Que pouvons-nous donner à Dieu dans la prière, sinon notre temps et notre amour? C'est souvent dans le brouhaha de nos vies conjugales, familiales et communautaires que Dieu s'invite : les soins donnés au bébé, les activités des enfants, les interactions quotidiennes, les déplacements en auto, les accompagnements de toutes sortes, les petits gestes répétitifs au travail, tout ce qui fait le tissu de la vie, tout ce que nous portons d'humanité, tout l'amour à vivre au quotidien, tous nos « bonjour » et nos « merci ».

Il y a tant d'occasions de s'exercer à la présence de Dieu en priant le moment présent. Exemple : prier à un feu rouge. Au lieu de bougonner, pourquoi ne pas y voir un clin d'œil de Dieu qui veut entrer en relation avec nous. J'essaie de profiter de cette courte pause en disant intérieurement : « *Seigneur, je crois que tu es présent en cet instant, je te bénis pour ton amour et je te demande de veiller sur tous les automobilistes que je rencontre* ». Si la prière se prolonge, l'automobiliste derrière le fera savoir lorsque le feu tournera au vert.

Il m'arrive aussi de prier dans un train, un autobus ou un avion. Rien ne m'empêche de fermer les yeux, d'invoquer l'Esprit Saint, de me mettre en présence du Seigneur, de répéter intérieurement le nom de Jésus, de réciter un chapelet en me servant discrètement de mon dizainier que je porte au doigt. Je prie souvent pour les passagers qui m'entourent, tous créés à l'image de Dieu. Je confie au Seigneur telle personne qui me semble plus affligée. Je loue aussi le Seigneur pour la beauté de sa création qui défile à ma fenêtre. De fil en aiguille, je tricote de l'amour avec ma prière du cœur. Le Seigneur répand sa paix sans que je m'en aperçoive.

## 5. Mener le combat de la prière

« La prière, on y va parfois comme à une danse, parfois comme à un combat ». Cette citation du saint ermite suisse Nicolas de Flue montre que l'expérience de la prière au jour le jour est exigeante. Nous avons à vaincre la

lourdeur, la paresse, l'ennui, la routine. Nous avons à lutter contre cette vague impression que nous perdons notre temps dans la prière, que nous ne savons pas quoi dire et quoi faire lorsque les distractions nous talonnent. Nous avons à combattre cette tentation qu'il ne se passe rien lorsque nous prions, que Dieu n'entend pas nos prières, qu'il ne nous exauce pas.

Il n'y a pas d'espace vide de Dieu. Il est aussi près de nous dans la sécheresse que dans l'abondance. Ce n'est pas parce que nous ne ressentons pas sa présence qu'il ne se passe rien. La prière est toujours efficace, même si elle semble ne rien apporter. Confiance. Nous avons à reprendre humblement la demande des disciples : « *Seigneur, apprends-nous à prier* » (Luc 11, 1). Pour nous aider, il y a le nom de Jésus à répéter, le Notre Père à redire lentement, les Psaumes à méditer, les sacrements à recevoir, le chapelet à « marcher », le silence à attendre, et les avis des grands priants à écouter.

Prier, c'est aussi s'ennuyer devant Dieu, par amour, où nous attendons tout de sa grâce. Nous lui offrons notre impuissance. Nous nous ennuyons et nous répétons, parfois avec des larmes, le seul nom qui sauve : « Jésus ». Nous disons parfois : « *Je t'aime Seigneur et je sais que tu m'aimes* ». L'ennui peut être l'occasion d'apprendre à écouter le silence de Dieu, d'être là, simplement, dans une attention amoureuse à son mystère.

## 6. Prier avec les distractions

Les distractions sont normales dans la prière, mais contrairement à la décision de prier, qui elle vient de la volonté, les distractions sont souvent indépendantes de notre vouloir. Elles vont et viennent comme des mouches, nous empêchent de nous concentrer comme nous le voudrions. Certaines viennent du dehors, d'autres de l'intérieur. Vouloir les chasser ajoute à notre trouble, mieux vaut prier avec elles. Si elles vous semblent importantes, comme se rappeler un rendez-vous, et bien vous l'écrivez sur un papier et vous continuez à prier.

Les distractions sont des occasions de prière ; à nous de les transformer en louange, demande, intercession, action de grâce, pardon. C'est la vie qui jaillit de notre inconscient.

*« Merci Seigneur pour l'auto que je dois réparer. Je te bénis pour les enfants qui me donnent du souci. Aide-moi, Seigneur, à accepter tel collègue de travail. Je te demande pardon pour cette vengeance qui monte en moi lorsque je pense au voisin. Merci de me rappeler l'anniversaire de mon ami. Je te confie telle personne, etc ».*

Dieu préfère nous voir prier en étant distrait que de ne pas prier du tout parce que nous n'arrivons pas à nous recueillir. Un jour, peut-être, nous ne penserons à rien en priant, car la présence du Père, de Jésus, de l'Esprit, ou de Marie, aspirera tellement notre cœur que seul restera un élan intérieur, un simple regard, une attention amoureuse. Nous expérimenterons alors qu'il y a un véritable plaisir à prier. Les fruits de la prière ne sont-ils pas déjà là? Paix intérieure, confiance, réconfort, espérance, calme, joie de vivre, disponibilité à autrui, intuition de la vie éternelle commencée maintenant.

## 7. Persévérer jusqu'au bout

Saint Paul exhortait régulièrement les premiers chrétiens à prier sans cesse, pour que toute la vie devienne prière. *« Vivez dans la prière et les supplications ; priez en tout temps dans l'Esprit, apportez-y une vigilance inlassable et intercédez pour tous les saints »* (Éphésiens 6, 18).

Tous les alibis sont bons pour ne pas persévérer dans la prière. *« J'aide les autres, c'est mieux que de perdre son temps à prier. Mon travail c'est une prière, cela me suffit. Je suis plus actif que contemplatif »*. Aimer les autres et faire de son travail une prière ne doivent pas éloigner de la prière personnelle gratuite, au contraire, mais y ramener comme à une source qui vivifie l'action. Nous prions comme nous vivons, l'inverse est vrai aussi. Dans la prière comme dans la vie, nous

permettons à Dieu de naître en nous chaque matin pour le laisser exister complètement. Action et contemplation sont en nous comme deux sœurs.

En réalité, pour persévérer dans la prière et franchir les obstacles qui se dressent sur notre route, les vraies questions ne sont pas pourquoi et comment prier, où et quand, combien de temps ? Non, il y a une question plus fondamentale : « *Quelle est l'image que je me fais de Dieu* » ?

Nous aurons beau dire que nous ne savons pas prier, que le silence se fait rare, que nous n'avons pas le goût de prier, que nous ne ressentons rien, que nous nous ennuyons et qu'il y a trop de distractions, la question demeure: « *Qui est Dieu pour moi* » ? La fidélité de notre prière sera la réponse la plus authentique à cette question. Si Dieu est au cœur de notre vie, la prière le sera aussi. Elle reste le moyen le plus simple et le plus direct pour entrer en relation avec Dieu, pour nous unir à Lui dans la foi et l'amour, comme un avant-goût du Ciel.

Jacques Gauthier

Prière

Donne à notre prière, Seigneur,  
la foi qui relance le désir de te chercher,  
l'espérance qui dénoue le cœur inquiet,  
l'amour qui désencombre l'âme distraite.

Tu es plus proche que ce qui nous éloigne,  
Père blotti au creux de nos amours,  
si présent en tout ce qui est humain.  
Aide-nous à prier sans cesse dans l'Esprit.

Fais-nous découvrir les clés de la prière.  
Que nos portes s'ouvrent à ta miséricorde,

Amour désarmé aux mille visages,  
que nous entendions ta parole  
dans la rumeur de nos mots.

Pourquoi crier ton nom au-dehors?  
Il jaillit en notre puits comme une source.  
Dieu caché, visible sur le visage du Christ,  
compagnon d'épreuve qui nous parle au-dedans  
lorsque tout semble se taire  
au vendredi de nos croix.

(Jacques Gauthier, extrait de *Du temps pour prier*, Presses de la Renaissance et Novalis, 2007, p. 43)