

## Chapitre III

### MENER LE COMBAT DE LA PRIÈRE CONTINUELLE

#### 1. Reprise introductive : du bon usage des techniques

Nous avons vu, la dernière fois, comment nous devons considérer la prière comme notre premier combat. Or, redisons-le, le principe fondamental du combat spirituel est de combattre comme des petits pour pouvoir remporter la seule vraie victoire : « devenir enfants de Dieu » (cf. Jn 1, 12). Il nous faut donc apprendre à mener le combat de la prière comme des petits. Pour cela, **laissons-nous conduire et porter par le Christ** dans notre vie de prière. Lui et lui seul peut « nous donner libre accès auprès du Père » (cf. Ép 2, 18) dans notre prière. Lui et lui seul peut nous apprendre à prier en enfants de Dieu. Autrement dit, il faut commencer par bien nous mettre dans la tête que nous ne savons pas prier. Les petits enfants ne savent rien et c'est pour cela qu'ils se laissent si facilement instruire<sup>1</sup>. C'est en ce sens-là que notre prière ne peut « se fonder sur aucune technique » : ce serait s'appuyer sur un savoir, tomber dans un « vouloir faire par soi » qui nous éloignerait de l'esprit d'enfance. Précisons que **cela ne signifie pas, évidemment, que l'usage de techniques soit mauvais en soi** : tout dépend de l'esprit dans lequel on s'en sert. Plus encore, il y a une manière de se servir d'une technique qui rentre tout à fait dans l'esprit d'enfance : celle d'**offrir humblement à Dieu notre possible, nos pauvres efforts**, totalement inutiles sans la grâce du Christ. Il est bon de faire ce que nous pouvons pour favoriser la prière<sup>2</sup> afin de montrer au Père notre bonne volonté. Celui qui ne s'appuie sur aucune technique, ni ne s'attache à elles, peut **se laisser librement conduire par le Christ dans leur usage**<sup>3</sup>. Cet usage, en effet, varie selon les moments de la vie spirituelle<sup>4</sup>. Essayons de

---

<sup>1</sup> Comme Jean-Paul II nous l'a rappelé : « Il est nécessaire d'apprendre à prier, **recevant pour ainsi dire toujours de nouveau cet art des lèvres mêmes du divin Maître**, comme les premiers disciples : « Seigneur, apprendis-nous à prier ! » (Lc 11, 1) » (*Novo millennio ineunte*, n° 32).

<sup>2</sup> L'attitude du corps ou la respiration peuvent favoriser la prière, notamment en tant qu'elles **favorisent la « détente intérieure »** comme l'a souligné la lettre *Quelques aspects de la méditation chrétienne*, expliquant que « d'authentiques pratiques de méditation provenant de l'Orient chrétien et des grandes religions non chrétiennes » peuvent « constituer un moyen adapté pour celui qui prie à se tenir devant Dieu dans une attitude de détente intérieure, même au milieu des sollicitations extérieures » (n° 28).

<sup>3</sup> « Tout fidèle devra donc chercher et pourra trouver, dans la variété et la richesse de la prière chrétienne enseignée par l'Église, sa propre manière de prier ; mais toutes ces voies personnelles se rejoignent finalement dans cette voie vers le Père que Jésus a déclaré être. **Dans la recherche de sa propre voie, chacun se laissera donc guider moins par ses goûts personnels que par l'Esprit Saint** qui, dans le Christ, le conduit au Père » (*ibid.* n° 29).

<sup>4</sup> Il semble que l'on puisse dire que plus on se rapproche d'un état d'union habituelle à Dieu, c'est-à-dire plus on demeure habituellement en sa présence, plus l'aspect « technique » tend à s'effacer. Peut arriver un moment où Dieu ne nous demande plus que de nous laisser saisir par le Christ, à le laisser prier en nous au-delà de tout ce que nous pouvons ressentir dans une passivité totale. On perd

voir maintenant comment nous devons mener ce combat de la prière à la suite du le Christ ; en tendant à la prière continuelle à laquelle il nous appelle dans l'Évangile. Là, en effet, est **notre plus sûr « bouclier »** contre l'adversaire, celui de la foi vivante (cf. Ép 6, 16).

## 2. Apprendre à prier en tout temps dans l'Esprit

Au-delà de la question de l'usage des techniques, se laisser conduire par le Christ dans notre vie de prière signifie d'abord et surtout prendre au sérieux la recommandation de saint Paul de « **prier en tout temps** dans l'Esprit » (cf. Ép 6, 18). Prier « en tout temps » signifie prier non pas en faisant abstraction de ce que nous vivons dans le moment présent, mais bien plutôt à partir de ce que nous vivons, en nous servant de tout ce qui nous est donné de faire, de supporter, de ressentir. Autrement dit, il nous faut apprendre à **profiter de toutes les circonstances de notre vie pour revenir à la prière** en nous mettant à nu devant notre Père bien-aimé, en épanchant notre cœur, en lui ouvrant notre poitrine. En effet, pour nous relier réellement au Père, notre prière doit se vivre dans l'acquiescement à sa volonté, fondement de toute union<sup>5</sup>. Prier comme un petit enfant à la suite du Christ signifie prier dans l'abandon, dans l'acceptation de ce qui est, dans la reconnaissance de ce qu'on vit et ressent. **Notre prière** comme union filiale au Père **se nourrit de notre « fiat », de notre abandon et de notre patience** : à travers eux, c'est notre cœur d'enfant qui s'ouvre. Elle se nourrit de toutes les circonstances, les « temps » de notre vie, et notamment des épreuves. D'une manière particulière, **tout ce qui brise notre moi possessif et dominateur**, notre volonté propre, notre besoin de faire, tout ce qui nous oblige à renoncer à tel ou tel projet ou désir plus ou moins conscient, tout ce qui nous arrête dans notre élan naturel, nous réduit à l'impuissance et nous appelle à patienter, tout cela **peut favoriser l'éveil de notre cœur profond**, son ouverture, tout cela peut nous aider à sortir de notre mental, de notre « homme psychique » qui est imperméable à l'Esprit Saint (cf. 1 Co 2, 14) pour descendre en nous-mêmes. Il se crée ainsi, au travers des multiples épreuves de notre vie, une ouverture par laquelle l'Esprit Saint peut passer et nous rejoindre. « **Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur** » (Ps 129(130), 1), des « profondeurs d'un cœur humble et contrit » et non « de la hauteur de notre orgueil et de notre volonté propre »<sup>6</sup>.

Il y a là un vrai combat. Notre « vouloir prier », en effet, nous pousse spontanément à **refouler nos émotions, à garder dans le secret les cogitations et les intentions de notre cœur**. Restant attachés à une certaine image de ce que devrait être notre prière, nous sommes tentés de prier malgré nos préoccupations, nos sentiments, en luttant contre eux, au lieu de les reconnaître et de les offrir à Dieu dans l'humilité et la

---

alors ses repères. **Il n'y a plus de « chemin tracé »**, on n'est plus capable de « s'assujettir aux règles et aux méthodes » que l'on utilisait autrefois comme le décrit si bien le Père de Caussade (*L'Abandon à la Providence divine*, chap. II).

<sup>5</sup> Cf. Mt 7, 21. L'acquiescement à sa volonté, c'est aussi l'acquiescement à ce qu'il nous est donné de vivre, de supporter, la reconnaissance de ce que nous sommes dans notre faiblesse et notre misère.

<sup>6</sup> Cf. CEC, n° 2559.

confiance<sup>7</sup> : on entre dans une tension volontariste, on reste bloqué dans un faire qui nous éloigne de l'esprit d'enfance. Nos crispations, nos tensions intérieures ne servent finalement qu'à fermer davantage notre cœur à la venue de l'Esprit. On refoule ses sentiments au lieu de les reconnaître, de les confesser devant Dieu pour nous ouvrir à sa présence et à son amour miséricordieux. On oublie que « c'est aux humbles que Dieu donne sa grâce » (1 P 5, 5). Autrement dit, notre cœur ne peut s'ouvrir à Dieu là où nous ne sommes pas en vérité avec nous-mêmes. **Nous faisons des efforts pour prier le mieux possible, mais notre cœur ne suit pas**, il est encombré par toutes sortes de pensées et de desseins que nous continuons à ruminer intérieurement. N'est-ce pas ce que Jésus reprochait aux Pharisiens : « Ce peuple m'honore des lèvres, mais leur cœur est loin de moi. Vain est le culte qu'ils me rendent » (Mt 15, 8-9) ? Faute de descendre en soi, on n'arrive pas à plonger en Dieu.

Si nous voulons nous laisser librement conduire par le Christ dans la prière, il nous faut donner la priorité à cette « prière en tout temps ». Pour cela, ne restons pas enfermés dans des schémas de prière et **arrêtons de cloisonner notre vie** comme si la prière pouvait être réduite à un temps particulier<sup>8</sup>. Nous savons bien que, souvent, Dieu se plaît à nous visiter là où nous nous y attendons le moins : « Veillez donc car vous ne savez pas quel jour va venir votre Maître » (Mt 24, 42). Soyons bien convaincus que la prière du cœur, ce gémissement intérieur, est toujours possible<sup>9</sup>. Si nous gardons au plus intime de nous-mêmes le désir de la prière continuelle, nous serons prêts à saisir toutes les occasions que Dieu nous donne de la laisser jaillir de notre cœur. Cela suppose **d'entrer dans une « dé-maîtrise » par rapport à notre vie de prière**. Certes, il est bon et même normalement nécessaire d'avoir un moment fixe consacré à la prière, mais soyons conscients que ce n'est pas nécessairement à ce moment-là que Dieu nous fera entrer dans son intimité. L'Esprit « souffle où il veut » (cf. Jn 3, 8) et il nous faut être à l'affût de ses visites, toujours prêts à l'accueillir, à « lâcher nos filets », pour nous livrer tout entiers à l'Amour et à son action mystérieuse en nous. Sachons pour cela **recevoir chaque temps de notre vie de la main de Dieu**

---

<sup>7</sup> Rappelons-nous la réaction de Thérèse alors que, pendant l'oraison du soir, une sœur faisait « un étrange petit bruit » : « je sentais qu'il valait mieux souffrir cela pour l'amour de Dieu » que de chercher à éclairer « la coupable » et « je restais donc tranquille, j'essayais de m'unir au bon Dieu, d'oublier le petit bruit... tout était inutile, je sentais la sueur qui m'inondait et j'étais obligée de faire simplement une oraison de souffrance, mais tout en souffrant, je cherchais le moyen de le faire non pas avec agacement, mais avec joie et paix, au moins dans l'intime de l'âme, **alors je tâchai d'aimer le petit bruit si désagréable ; au lieu d'essayer de ne pas l'entendre** (chose impossible) je mettais mon attention à le bien écouter comme s'il eût été un ravissant concert et toute mon oraison (qui n'était pas celle de quiétude) se passait à offrir ce concert à Jésus » (Ms C, 30 v°).

<sup>8</sup> « Il faut toutefois rappeler que l'union habituelle à Dieu, à savoir **cette attitude de vigilance intérieure et d'invocation de l'aide divine que le Nouveau Testament nomme la “prière continuelle”** (cf. 1 Th 5, 17), **ne s'interrompt pas nécessairement** lorsque l'on s'adonne aussi, selon la volonté de Dieu, au travail et au soin du prochain. “Soit que vous mangiez, soit que vous buviez et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu”, nous dit l'Apôtre (1 Co 10, 31). » (*Quelques aspects de la méditation chrétienne*, n° 28.)

<sup>9</sup> Comme l'enseigne l'Église : « On ne peut pas toujours méditer, **on peut toujours entrer en oraison, indépendamment des conditions de santé, de travail ou d'affectivité** » (CEC, n° 2710).

par la foi, l'aimer en faisant bien ce que nous avons à faire, et **nous enfoncer ainsi dans l'épaisseur du moment présent**, là où Dieu nous attend.

### 3. Laisser le Christ nous prendre dans sa prière et son abandon

En réalité, ce qui nous gêne le plus dans notre chemin vers la prière continuelle, ce sont **nos inquiétudes, nos peurs, les soucis du monde**, tout ce qui oppresse notre cœur, le tient ligoté et l'empêche de s'ouvrir, de crier vers Dieu. Le démon se sert de **notre imagination** pour cela, c'est son domaine. Laissons le Christ nous libérer par sa Parole : « Cherchez d'abord le Royaume et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain (...) » (Mt 6, 33-34). **La prière continuelle exige ici tout un chemin de conversion dans un engagement total** de nous-mêmes. « Réjouissez-vous sans cesse dans le Seigneur » (Ph 4, 4), c'est-à-dire réveillez votre espérance en mettant votre joie en lui : Dieu seul suffit et rien ne pourra nous séparer de lui. « Ne vous angoissez de rien » (Ph 4, 6), mais « de toute votre inquiétude, déchargez-vous sur Dieu car il a soin de vous » (1 P 5, 7). Ayant ainsi libéré et ouvert notre cœur, nous pourrons « en tout recourir à l'oraison et à la supplication, pénétrés d'action de grâces » (Ph 4, 6), voyant toute chose sous le signe de l'amour du Père, dans la certitude qu'il fait tout contribuer à notre bien. C'est ainsi que « la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera nos cœurs et nos pensées dans le Christ Jésus » (Ph 4, 7), dans sa lumière, à l'abri des attaques du démon.

Quand Dieu nous fait la grâce de « participer aux souffrances du Christ » (cf. 1 P 4, 13), il veut nous donner aussi de **participer à sa prière à Gethsémani**. Le combat de la prière ne fait plus qu'un ici avec celui de l'abandon au Père. L'abandon libère la prière filiale en nous et la prière nous aide à entrer dans l'abandon. Quand notre cœur s'effondre en nous, il n'y a plus qu'à laisser le Christ nous prendre dans son abandon et sa prière. En gardant les yeux fixés sur lui, nous pourrons laisser notre cœur crier : « Abba ! ». **C'est là qu'est la vraie victoire**, celle de parvenir à cette perfection dans l'abandon qui nous fait devenir les enfants bien-aimés du Père et participer à l'œuvre de la rédemption (cf. 1 P 1, 9). Dans cet abandon total à la volonté du Père, nous savons que « quoi que nous lui demandions, nous le recevons de lui » (1 Jn 3, 22). Il y a un temps pour tout, mais **la prière du cœur dans l'abandon au Père peut traverser et féconder tous les temps**. Au lieu de rester enfermés dans un « vouloir prier » selon nos vues, qui bute sur les « imprévus », regardons chaque circonstance de notre vie comme un appel et une occasion de prier. Au lieu de rester dans l'inquiétude de ne pas avoir le temps de prier, prions en tout temps dans l'Esprit.