

INTRODUCTION

Nous avons vu ce que signifiait aimer l'autre en Dieu et pour Dieu en nous laissant conduire par le Christ. Nous allons maintenant voir maintenant les chemins que le Christ nous ouvre dans notre vie quotidienne pour approfondir notre union à Dieu. Nous en retiendrons trois : le chemin de la prière, le chemin du pardon et le chemin de la pénitence. Ces chemins ne sont pas propres à la vie conjugale. Ils appartiennent d'abord à notre vocation de baptisés appelés à la sainteté. Pour bien vivre son mariage il faut d'abord bien vivre son baptême. Néanmoins nous essaierons de montrer comment ils peuvent trouver dans la vie conjugale une manière propre d'être vécu.

Enseignement n° 1

L'ART DE LA PRIÈRE

Introduction

Nous avons vu comment, au commencement de tout, il y a l'adoration comme attitude fondamentale de l'homme face à son Créateur. Nous avons montré comment, pour vivre en vrais adorateurs de Dieu, nous pouvons recourir à ce moyen le plus simple, à la portée de tous, qu'est la prière. Nous allons, cette fois-ci, envisager la prière d'une manière plus large comme exercice spirituel nous permettant d'**entrer dans une relation vivante avec Dieu**. Elle nous fait passer de la tête au cœur, d'un Dieu lointain et abstrait à un Dieu proche et concret. Elle est par là même capable de vivifier toutes nos relations avec les autres. Il est évident que nous avons tous besoin de redécouvrir l'art de la prière. À vrai dire nous n'aurons jamais fini de l'apprendre « des lèvres mêmes du divin Maître »¹. Le Christ veut nous introduire dans sa prière filiale. Il veut prier en nous. **La prière chrétienne est participation à la prière du Christ**. C'est pourquoi elle trouve sa source et se forme dans la liturgie et par-dessus tout dans la célébration de l'eucharistie². Elle n'est pas quelque chose que nous fabriquons nous-mêmes mais quelque chose que nous devons laisser jaillir. C'est pourquoi **il n'y a pas de « techniques » de prière** sur lesquelles nous pourrions nous appuyer pour « savoir » prier³. La prière sera toujours en nous d'abord l'action de l'Esprit Saint c'est-à-dire une réalité qui nous dépasse, sur laquelle nous n'avons pas de prise. Néanmoins il y a bien **un art de la prière** au sens d'une manière de nous disposer humblement à l'action de l'Esprit Saint. C'est pourquoi « **la prière est action de Dieu et de l'homme** »⁴. La sagesse consiste à discerner ce qui dépend de nous et ce qui dépend de Dieu.

¹ Selon l'expression de Jean-Paul II dans *Novo Millennio ineunte*, 32. Il va de soi que **la prière est un chemin propre à chacun**. Au travers des épreuves et les âges de la vie, le Christ nous conduit sur des chemins toujours nouveaux

² « La prière intériorise et assimile la Liturgie pendant et après sa célébration. Même lorsqu'elle est vécue " dans le secret " (Mt 6, 6), **la prière est toujours prière de l'Église...** » (CEC 2655). Parce qu'elle est participation à la prière du Christ, la prière trouve son sommet dans la liturgie de l'Église Corps du Christ. La prière de la messe est la plus grande prière. L'eucharistie est le sommet de notre vie de prière et elle devrait en être toujours la source parce que c'est là que nous apprenons à unir notre prière à celle de Jésus.

³ « Assurément, le chrétien a besoin de temps déterminés de retraite dans la solitude pour se recueillir et retrouver près de Dieu son chemin. Mais à cause de son caractère de créature, et de créature qui sait n'avoir de sécurité que dans la grâce, **sa manière de s'approcher de Dieu ne se fonde sur aucune technique au sens strict du mot. Cela contredirait l'esprit d'enfance requis par l'Évangile**. La mystique chrétienne authentique n'a rien à voir avec la technique : elle est toujours un don de Dieu, dont le bénéficiaire se sent indigne. » (*Quelques aspects de la méditation chrétienne*, 23). Mais il existe des « méthodes » de prière.

⁴ « La prière chrétienne est une relation d'Alliance entre Dieu et l'homme dans le Christ. Elle est action de Dieu et de l'homme ; **elle jaillit de l'Esprit Saint et de nous, toute dirigée vers le Père, en union avec la volonté humaine du Fils de Dieu fait homme.** » (CEC 2564)

1. Qu'est que la prière ?

Comme nous l'avons vu, l'homme vit de relation et la relation fondamentale est la relation à Dieu. Nous sommes unis à Dieu par les vertus théologales, mais nous risquons sans cesse de demeurer dans **un état de somnolence spirituelle**. Souvent notre foi dort et avec elle notre espérance et notre charité demeurent enfouies au fond de notre cœur sans nous faire vraiment vivre. D'où la nécessité vitale de la prière. Elle apparaît ici comme **un exercice spirituel** ayant comme but de **réveiller la foi, l'espérance et la charité** pour nous faire vivre effectivement en Dieu et de Dieu⁵. D'une manière particulière, la prière comme « l'élévation de l'âme vers Dieu ou la demande à Dieu des biens convenables » (CEC 2559) est liée à l'espérance. Celle-ci « s'exprime et se nourrit dans la prière » (CEC 1820). La prière est, en effet, d'abord un « **exercice du désir** »⁶.

« **La prière est la vie du cœur nouveau. Elle doit nous animer à tout moment** » (CEC 2697). La prière est et devrait être **la respiration de notre âme**. Elle nous fait vivre de Dieu et en Dieu. Plus précisément elle nous fait communier à la vie filiale du Christ. Il nous faut prier jusqu'à ce que notre prière devienne effectivement vie⁷. Nous comprendrons alors que notre vie tout entière peut et doit être prière. Nous sommes faits pour tout vivre dans un climat de prière pour que les pensées et les sentiments du cœur de Jésus prédominent en nous. Même si nous n'avancions qu'à tout petit pas, ne visons moins haut que cela. Le Christ lui-même nous appelle à « prier sans cesse, sans nous décourager » (cf. Lc 18, 1). « **Mais on ne peut pas prier " en tout temps " si l'on ne prie pas à certains moments**, en le voulant : ce sont les temps forts de la prière chrétienne, en intensité et en durée. » (CEC 2697). C'est pourquoi nous avons aussi besoin de trouver un **rythme de prière** en nous appuyant sur la grande Tradition de l'Église⁸.

La prière est un dialogue avec Dieu. C'est dans le dialogue que notre relation à Dieu devient une relation vivante. Si on ne communique pas, au bout d'un certain temps, l'amitié se perd. De même celui qui néglige la prière finit par s'éloigner de Dieu. Il est donc vital d'apprendre à écouter Dieu et à parler avec lui. La prière peut être un colloque silencieux, mais elle demeure un colloque. **Prier en tout temps signifie faire de notre vie un dialogue avec Dieu, une aventure avec lui.** Il y a pour cela une sainte **familiarité** à développer petit à petit. Dieu ne cesse de nous faire des signes à travers les événements de chaque jour. Chaque

⁵ C'est pourquoi le cœur est le lieu d'où « jaillit la prière », le cœur étant le lieu où « se forment la foi, l'espérance et la charité » (cf. CEC 1968) : « Pour désigner le lieu d'où jaillit la prière, les Écritures parlent parfois de l'âme ou de l'esprit, le plus souvent du cœur (plus de mille fois). C'est le *cœur* qui prie. S'il est loin de Dieu, l'expression de la prière est vaine. » (CEC 2562).

⁶ Comme l'explique Benoît XVI : « L'homme a été créé pour une grande réalité – pour Dieu lui-même, pour être rempli de Lui. Mais son cœur est trop étroit pour la grande réalité qui lui est assignée. Il doit être élargi. » (*Spe Salvi*, 33).

⁷ Nous avons besoin de nous exercer à la prière jusqu'à ce que celle-ci devienne réellement paix et joie et nous fasse vivre d'une vie nouvelle.

⁸ « La Tradition de l'Église propose aux fidèles des rythmes de prière destinés à nourrir la prière continuelle. Certains sont quotidiens : la prière du matin et du soir, avant et après les repas, la Liturgie des Heures. Le dimanche, centré sur l'Eucharistie, est sanctifié principalement par la prière. » (CEC 2698).

circonstance appelle une prière c'est-à-dire **une réponse d'enfant de Dieu**⁹. Ainsi « **c'est en tout temps, dans les événements de chaque jour, que son Esprit nous est offert pour faire jaillir la prière.** » (CEC 2659). Nous avons besoin de nous convaincre que tout moment est favorable à la prière. Chaque circonstance de notre vie nous appelle à **revenir à la prière à partir de ce que nous ressentons effectivement**. Pour que notre vie devienne un vrai dialogue avec Dieu, prions non pas malgré notre colère, notre inquiétude, notre stress etc, mais à partir d'eux, poitrine ouverte. Nous pourrions alors **passer d'une réaction humaine à une réponse filiale**, nous laisser conduire par Dieu sans butter sur les choses. Pour entrer ainsi dans la sagesse du Christ, nous avons besoin d'écouter la Parole de Dieu pour qu'elle nous aide à convertir notre regard. Si nous sentons le matin que notre cœur est appesanti, loin de la prière, laissons Dieu le réveiller à travers une humble et docile lecture des Saintes Écritures : « **Il éveille chaque matin, il éveille mon oreille**, pour que j'écoute comme un disciple. » (Is 50, 4). La prière pourra jaillir d'elle-même comme une réponse.

Nous allons essayer de mettre en évidence quelques principes généraux et de montrer ensuite comment cultiver un esprit de prière dans notre vie quotidienne et d'une manière particulière dans le cadre d'une vie de couple.

2. Quelques grands principes généraux

« **L'humilité est le fondement de la prière.** " Nous ne savons que demander pour prier comme il faut " (Rm 8, 26). L'humilité est la disposition pour recevoir gratuitement le don de la prière : L'homme est un mendiant de Dieu. » (CEC 2559). Dans cet esprit d'humilité, il faut **éviter d'être tendu dans un « vouloir prier »** qui nous rendrait indisponibles à la grâce. Ne faisons pas de la prière un « faire pour Dieu ». Quand on veut y arriver par ses propres forces, il n'y a pas de place pour l'Esprit Saint. Il y a un lâcher prise, une certaine « légèreté » qui nous rend « aptes à nous laisser saisir par l'Esprit »¹⁰. Ne restons pas crispés sur telle ou telle méthode de prière, même s'il peut être bon de s'appliquer humblement à une méthode surtout dans les premiers temps. Cela ne signifie pas qu'il ne faille pas faire preuve d'une « ferme détermination » dans notre engagement à brûler du temps pour la prière : « **Le choix du temps et de la durée de l'oraison relève d'une volonté déterminée**, révélatrice des secrets du cœur. On ne fait pas oraison quand on a le temps : on prend le temps d'être pour le Seigneur, **avec la ferme détermination** de ne pas le lui reprendre en cours de route, quelles que soient les épreuves et la sécheresse de la rencontre. » (CEC 2699).

⁹ Dieu lui-même nous donne les mots pour dialoguer avec lui dans toutes les circonstances de notre vie : « Le Dieu qui parle, nous apprend comment nous pouvons parler avec lui. Spontanément vient à l'esprit le *Livre des Psaumes*, dans lequel **Dieu nous donne les paroles avec lesquelles nous pouvons nous adresser à lui, lui présenter notre vie dans un colloque avec lui**, transformant ainsi la vie même en un mouvement vers Dieu. Dans les Psaumes, en effet, nous trouvons toute la gamme des sentiments que l'homme peut éprouver dans son existence et qui sont présentés avec sagesse à Dieu: la joie et la douleur, l'angoisse et l'espérance, la peur et l'anxiété trouvent ici leur expression. (...) De cette façon, la parole que l'homme adresse à Dieu devient à son tour Parole de Dieu, confirmant le caractère de dialogue de toute la révélation chrétienne. L'existence tout entière de l'homme devient, dans cette perspective, un dialogue avec Dieu qui parle et écoute, qui appelle et engage notre vie. » (*Verbum Domini*, 24).

¹⁰ Jean-Paul II, *Orientale Lumen*, 12.

On prie comme on peut. Dieu se contente de notre bonne volonté. Nous n'avons pas à juger de notre prière. On peut s'unir intimement à Jésus à travers des prières toutes simples¹¹. Ce qui se passe dans l'intime du cœur nous échappe. C'est pourquoi il faut éviter de poursuivre un idéal de prière, mais **discerner librement la forme de prière qui nous convient**, compte tenu de notre état physique et psychique. Si nous sentons notre cœur alourdi, il est bon de commencer par des prières vocales. Glissons-nous dans la prière des psaumes. Ils nous offrent « toute la gamme des sentiments que l'homme peut éprouver dans son existence »¹². Le Christ a voulu les dire lui-même pour que nous puissions les dire avec lui. « Priés et accomplis dans le Christ, les Psaumes sont un élément essentiel et permanent de la prière de son Église. Ils sont adaptés aux hommes de toute condition et de tout temps. » (CEC 2597). Les prières traditionnelles de l'Église peuvent nous aider aussi à entrer peu à peu, dans la prière du Christ. **Notre application à « faire » nos prières peut ainsi favoriser le réveil de notre cœur.** On offre à Dieu son possible. Ne nous contentons pas de remuer les lèvres¹³, mais vivons cet exercice concret comme une manière de nous disposer humblement : « La prière la plus intérieure ne saurait négliger la prière vocale. La prière devient intérieure dans la mesure où nous prenons conscience de Celui " à qui nous parlons ". » (CEC 2704).

« **C'est tout l'homme qui prie** » (CEC 2562). Autant que possible faisons participer notre corps à la prière. « Ce besoin d'associer les sens à la prière intérieure répond à **une exigence de notre nature humaine**. Nous sommes corps et esprit, et nous éprouvons le besoin de traduire extérieurement nos sentiments. Il faut prier avec tout notre être pour donner à notre supplication toute la puissance possible. » (CEC 2702). **Cette participation de notre corps devient comme un sacrifice** que nous offrons à Dieu dans un esprit d'adoration¹⁴. Le Christ est « tombé face contre terre » à Gethsémani (cf. Mt 26, 39) au moment d'aller jusqu'au bout de l'obéissance. Nous pouvons de même nous mettre à genoux pour mieux nous prosterner intérieurement devant Dieu. **Les dispositions du corps peuvent favoriser les dispositions du cœur.** Néanmoins notre attitude corporelle ne doit pas être source de tension. Bien au contraire, il nous faut plutôt rechercher une certaine **détente du corps**. Vécue dans l'humilité, celle-ci peut favoriser l'esprit de prière en nous rendant plus disponible intérieurement à l'action de l'Esprit Saint. Que chacun discerne l'attitude corporelle qui lui convient.

3. L'art de vivre la prière vocale, la méditation et l'oraison dans la vie quotidienne

L'art de la prière consiste à **tisser la prière avec la vie** en sachant jouer sur les différentes expressions de la prière. Or « la tradition chrétienne a retenu **trois expressions majeures** de la vie de prière : **la prière vocale, la méditation, l'oraison**. Un trait fondamental leur est

¹¹ Écoutons Thérèse d'Avila : « Je connais une personne qui n'a jamais pu prier que vocalement et qui, ce faisant, avait tout le reste, mais sans la prière vocale, elle tombait en des égarements d'esprit insupportables. Plût à Dieu que nos oraisons mentales valussent sa prière vocale ! ...en disant simplement le Pater, elle entrait en pure contemplation, et que Notre Seigneur l'élevait jusqu'à l'union divine. » (*Le Chemin de la perfection*, 30).

¹² *Verbum Domini*, 24.

¹³ À ce sujet, il est préférable de bien articuler les prières vocales et non pas de les marmonner.

¹⁴ « Dieu cherche des adorateurs en Esprit et en Vérité, et par conséquent la prière qui monte vivante des profondeurs de l'âme. Il veut aussi l'expression extérieure qui associe le corps à la prière intérieure, car elle Lui apporte **cet hommage parfait** de tout ce à quoi Il a droit. » (CEC 2703).

Le chemin d'union à Dieu

commun : le recueillement du cœur. Cette vigilance à garder la Parole et à demeurer en présence de Dieu fait de ces trois expressions des temps forts de la vie de prière. » (CEC 2699). Voyons comment les vivre sous la mouvance de l'Esprit dans notre vie quotidienne.

Dans cet art d'unir la prière à notre vie concrète, la prière vocale se révèle être très précieuse. Elle peut aller de pair avec la marche ou les transports notamment à travers cette prière des pauvres qu'est le chapelet. Elle peut aussi se vivre à toute circonstance sous la forme de **petites prières jaculatoires**, d'actes de foi, d'espérance ou de charité, qui sont comme des brindilles que l'on jette pour réveiller le feu. Il va de soi que la prière vocale qui donne « à notre supplication toute la puissance possible » devient plus puissante encore quand elle est vécue à deux « réunis au nom du Christ » comme le sont l'homme et la femme dans le mariage : « Si deux d'entre vous, sur la terre, unissent leurs voix pour demander quoi que ce soit, cela leur sera accordé par mon Père qui est aux cieux. Que deux ou trois, en effet, soient réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux. » (Mt 18, 19-20). Les époux sont appelés à **unir leur voix** que ce soit **pour l'intercession ou pour la louange**. Il y a là une grâce propre au mariage à laquelle les époux ne sauront jamais assez puiser et cette grâce ne demande qu'à s'élargir à la famille tout entière.

Pour prier, nous avons besoin non seulement d'apprendre à parler à Dieu, mais aussi d'apprendre à **l'écouter dans la méditation**. Les Saintes Écritures sont le moyen privilégié pour laisser Dieu parler à notre cœur. Accueillons-les avec un cœur d'enfant, dans l'humilité et l'obéissance de la foi. Le Christ seul peut nous en donner l'intelligence. Ce qui dépend de nous, c'est de garder la parole dans notre cœur comme Marie sans chercher à la comprendre humainement. Elle est **une semence vivante**. Laissons-la germer, pousser et produire son fruit de lumière en nous. Dieu nous la donne pour éclairer notre route au-delà de tout ce que nous pouvons comprendre humainement. Elle est à même de nous « procurer la sagesse » (cf. 2Tm 3, 15) dans le secret. Il faut nous rappeler en même temps que la Bible est « le Livre de l'Église » et que « nous ne pouvons jamais lire seuls l'Écriture »¹⁵. C'est pourquoi **la lectio divina silencieuse et priante peut et doit aller de pair avec le dialogue**. Quand les époux cherchent ensemble à écouter Dieu, ils sont réunis au nom du Christ qui est la Vérité et celui-ci est présent pour les éclairer l'un par l'autre au travers d'une humble et patiente écoute mutuelle. Bienheureux dialogue des époux ! Rompre ensemble le pain de la Parole, relire les événements de la vie quotidienne, c'est là une grâce qui, des époux, peut aussi s'élargir aux enfants en laissant l'Esprit Saint souffler librement : « Souvent le Seigneur inspire à un plus jeune un avis meilleur... Soyons suspendus à la bouche de tous les fidèles, car dans tous les fidèles souffle l'Esprit de Dieu »¹⁶. La famille se vit et s'édifie ainsi comme une « petite église »¹⁷.

¹⁵ *Verbum domini*, 29 et 30.

¹⁶ Comme l'a dit Jean-Paul II en citant saint Benoît et saint Paulin de Nole (cf. *Novo millennio ineunte*, 45).

¹⁷ « C'est pourquoi le Synode souhaite que *chaque foyer ait sa Bible* et la conserve dignement, afin de pouvoir la lire et l'utiliser dans la prière. » (*Verbum domini*, 85).

« **On ne peut pas toujours méditer, on peut toujours entrer en oraison**, indépendamment des conditions de santé, de travail ou d'affectivité. » (CEC 2710). L'oraison comme cœur à cœur avec Dieu, comme « commerce intime d'amitié » est toujours possible parce qu'elle va de pair avec l'abandon. Elle est, en effet, « **la remise humble et pauvre** à la volonté aimante du Père en union de plus en plus profonde à son Fils bien-aimé. Ainsi l'oraison est-elle l'expression la plus simple du mystère de la prière. L'oraison est un *don*, une grâce ; elle ne peut être accueillie que dans l'humilité et la pauvreté. » (CEC 2712-2713). Nous pouvons nous disposer à entrer dans cette intimité avec Dieu en « habitant la terre » (cf. Ps 36 (37), 3), en acquiesçant à la réalité, en nous efforçant de demeurer bien présent à ce que nous faisons. Notre oui à tout ce que nous avons à faire et à supporter est un oui à Dieu : « Agissez-en tout sans murmures ni contestations » (Ph 2, 14). « Contentez-vous des réalités présentes » (Hb 13, 5). Sachons profiter de toutes les épreuves petites ou grandes pour **plonger dans l'abandon** et **exercer la patience**. Il ne faut pas faire oraison malgré les contraintes et les difficultés de la vie, mais en nous servant d'elles¹⁸.

4. Le combat de la prière

« **La prière est un combat** »¹⁹. Ce combat est d'abord celui de l'espérance. La prière est essentiellement un « gémissent » (cf. Lc 8, 23) de l'âme en attente de la vraie vie. Nous devons veiller sur notre cœur pour ne pas le laisser s'appesantir dans un monde d'inquiétude, d'ivresse et de débauche (cf. Lc 21, 34). Nous risquons sinon de nous retrouver enfermés en nous-mêmes, dans notre mental sans parvenir à nous mettre en présence de Dieu. On peut, certes, faire beaucoup de prières dans une sorte d'activisme spirituel sans réelle recherche de Dieu. Néanmoins l'approfondissement de notre vie de prière ne peut se faire sans **un chemin de conversion et de purification de notre cœur**. Il ne suffit pas de prier, il faut travailler sur soi aussi.

Le combat de la prière est aussi **le combat de la foi**. Nous avons du mal à croire que la prière soit une vraie force capable de transformer de l'intérieur la réalité concrète : « Prier dans les événements de chaque jour et de chaque instant est l'un des secrets du Royaume révélés aux " tout-petits ", aux serviteurs du Christ, aux pauvres des béatitudes. Il est juste et bon de prier pour que la venue du Royaume de justice et de paix influence la marche de l'histoire, mais il est aussi important de **pétrir par la prière la pâte des humbles situations quotidiennes**. Toutes les formes de prière peuvent être ce levain auquel le Seigneur compare le Royaume

¹⁸ Il est vrai qu'au début la prière et l'action sont vécues le plus souvent en concurrence. Pour dépasser ce tiraillement, nous avons besoin de faire un chemin d'intériorité et d'expérimenter que rien ne peut nous séparer du Christ du moment que nous demeurons dans l'abandon. Ce n'est pas l'action mais notre inquiétude et notre tension intérieure qui nous empêche de laisser jaillir la prière. Rappelons-nous ce que disait la petite Thérèse dans son commentaire de l'Évangile de Marthe et de Marie : « Ce ne sont point les travaux de Marthe que Jésus blâme, ces travaux, sa divine Mère s'y est humblement soumise toute sa vie puisqu'il lui fallait préparer les repas de la Sainte Famille. C'est l'inquiétude seule de son ardente hôtesse qu'il voulait corriger. » (Ms C, 36r°)

¹⁹ « La prière est un don de la grâce et une réponse décidée de notre part. Elle suppose toujours un effort. Les grands priants de l'Ancienne Alliance avant le Christ, comme la Mère de Dieu et les saints avec Lui nous l'apprennent : la prière est un combat. Contre qui ? **contre nous-mêmes et contre les ruses du Tentateur qui fait tout pour détourner l'homme de la prière, de l'union à son Dieu.** » (CEC 2725).

(cf. Lc 13, 20-21). » (CEC 2660). **Dieu aime que nous nous confiions à lui-même pour les petites choses matérielles**²⁰. Notre monde nous pousse à être autonome alors que la prière fait de nous des mendiants. Prière et humilité vont de pair : « Notre manque de foi révèle que nous ne sommes pas encore dans la disposition du cœur humble : " Hors de moi, vous ne pouvez *rien* faire " (Jn 15, 5). » (CEC 2732).

Il est vrai que Dieu ne répond pas toujours à nos demandes comme nous l'attendons. Ses pensées ne sont pas les nôtres. Il veut tout faire concourir mystérieusement à notre salut éternel infiniment au-delà de ce que nous pouvons imaginer humainement. Là où le mal semble l'emporter, il nous appelle à **unir notre prière à celle du Christ dans sa passion**, là où la prière, la compassion et l'abandon ne font qu'un : « Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme je veux, mais comme tu veux... Père, pardonne-leur : ils ne savent ce qu'ils font... Père, en tes mains je remets mon esprit. » (Mt 26, 39 ; Lc 23, 34.46). En réalité nos prières tirent leur force de notre union au Christ dans sa passion : « Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voudrez, et vous l'aurez. » (Jn 15, 7). **Nos prières ont besoin d'être fécondées par le sacrifice** et le premier sacrifice est celui de l'abandon au Père et de la compassion pour les pécheurs, pour ceux qui nous font souffrir. Pensons à Jésus, unissons-nous à lui dans son Cri sur la Croix et nous expérimenterons que « toutes les détresses de l'humanité de tous les temps, esclave du péché et de la mort, **toutes les demandes et les intercessions de l'histoire du salut sont recueillies dans ce Cri du Verbe incarné**. Voici que le Père les accueille et, au-delà de toute espérance, les exauce en ressuscitant son Fils. » (CEC 2606).

Le démon est roi sur les orgueilleux. Il se glisse aussi dans nos colères. Il cherche à nous maintenir dans des états obsessionnels aliénants dans lesquels nous n'arrivons plus à descendre dans notre cœur. Il est **le prince de l'imaginaire** et en repensant inutilement à des choses du passé, nous lui offrons la matière dont il a besoin pour nous influencer et réveiller en nous toutes sortes de passions qui nous aveuglent et nous encombrant. Ne croyons pas facilement que nos états de sécheresse sont des nuits purificatrices. Ils peuvent être dus aussi à **la tiédeur** d'un cœur partagé ou à **l'acédie**²¹. Reconnaissons en vérité notre état²². **Humilions-nous devant Dieu** « en donnant, d'une manière convenable, plus de place à la pénitence »²³ et il ne tardera pas à nous redonner un esprit de prière. **Réfugions-nous dans le cœur immaculé de Marie** pour trouver en elle les dispositions que le Christ attend de nous. Prions en Marie comme dans un petit oratoire en nous servant du chapelet ou en invoquant son nom simplement. Laissons-la nous introduire dans les pensées et les sentiments du cœur de son Fils pour que notre prière soit intimement unie à la sienne.

²⁰ La Vierge nous en donne l'exemple à Cana quand elle présente à son fils le manque de vin.

²¹ « Une autre tentation, à laquelle la présomption ouvre la porte, est l'*acédie*. Les Pères spirituels entendent par là **une forme de dépression due au relâchement de l'ascèse, à la baisse de la vigilance, à la négligence du cœur**. " L'esprit est ardent, mais la chair est faible " » (Mt 26, 41).

²² Nous avons déjà vu à ce sujet la manière dont nous pouvons faire un bon usage des distractions en tant qu'elles nous révèlent les attachements secrets de notre cœur.

²³ Comme le conseille saint Ignace dans les moments de désolation (cf. *Exercices spirituels*, n. 319).

Conclusion

« **On prie comme on vit, parce qu'on vit comme on prie.** Si l'on ne veut pas habituellement agir selon l'Esprit du Christ, on ne peut pas non plus habituellement prier en son Nom. Le " combat spirituel " de la vie nouvelle du chrétien est inséparable du combat de la prière. » (CEC 2725). Faire de la prière l'engagement prioritaire de chacune de nos journées, c'est laisser l'eau vive de l'Amour divin pénétrer de plus en plus notre humanité et notre vie tout entière. Nous avons besoin en toute circonstance de la grâce de Dieu et par la prière nous nous disposons à la recevoir comme des enfants bien-aimés de Dieu. C'est la raison pour laquelle la prière est ce qu'il y a de plus utile. Plus encore, dans la mesure où nous nous cherchons à « prier en tout temps » et à « prier dans l'Esprit » (cf. Jd 20), ce qui va de pair²⁴, nous sommes amenés à entrer dans les profondeurs du combat spirituel, à avancer sur un chemin d'humilité et d'abandon, de conversion et de pénitence²⁵. **Le combat de la prière nous révèle nos vrais combats intérieurs.** La vie spirituelle, c'est tout un ensemble et la prière est l'élément le plus révélateur, le thermomètre de notre relation à Dieu. Se décider chaque matin pour la prière, c'est la manière la plus simple et la plus sûre de chercher d'abord le Royaume de Dieu et d'avancer sur le chemin de sanctification de notre cœur et de notre vie tout entière. « Vous avez besoin de constance, pour que, après avoir accompli la volonté de Dieu, vous bénéficiiez de la promesse. Car encore un peu, bien peu de temps, Celui qui vient arrivera et il ne tardera pas. » (Hb 10, 36-37). **Cela vaut la peine de persévérer « en y apportant une vigilance inlassable »** jusqu'à ce que notre prière devienne vie et notre vie prière. Le Christ nous accompagne sur ce chemin, il voit notre bonne volonté et il ne manquera jamais de nous donner son Esprit « au secours de notre faiblesse » (cf. Rm 8, 26).

²⁴ « Vivez dans la prière et les supplications ; priez en tout temps, dans l'Esprit ; apportez-y une vigilance inlassable... » (Ép 6, 18).

²⁵ Nous ne risquons pas de vivre la prière comme une activité parallèle ou comme une fuite par rapport au travail à faire sur nous-mêmes. À un moment ou à un autre, le Seigneur nous montrera la nécessité de ce travail.