

Chapitre II

SE DISPOSER À L'ACTION DE L'ESPRIT

Introduction

Le Fils est tout entier ouverture au Père, pure relation filiale au Père. Entrer dans sa prière signifie sortir de soi pour se tourner radicalement vers le Père. Autrement dit, à travers la prière, nous ouvrons notre cœur à Dieu pour nous unir à lui. Dans toute prière authentiquement chrétienne, il y a **un décentrement de soi, "un exode du "moi" vers le "Tu" de Dieu"**¹. Prier, c'est entrer en dialogue et en communion avec un autre que soi. Si donc, pour prier, il est important, comme nous l'avons vu la dernière fois, de rentrer en soi-même au sens de descendre dans son cœur, ce n'est pas pour demeurer en soi mais bien plutôt afin de sortir de soi, notre cœur étant le lieu de l'ouverture à Dieu. Il nous faut prendre conscience en même temps que l'Esprit Saint seul, en définitive, **peut nous mettre en contact avec le Père**, nous faire vivre "en sa présence dans l'amour" (Éph 1, 4). Lui seul peut nous disposer à cette rencontre en nous revêtant des dispositions filiales du Christ. C'est dans cette perspective que nous allons maintenant **réfléchir sur la délicate question des "méthodes de prière"**.

1. Accueillir la prière comme un don et s'y disposer activement

"Vous avez reçu un Esprit de fils adoptifs qui nous fait nous écrier : Abba ! Père !" (Cf. Rm 8, 15). **La prière est un cri, un gémissement de l'âme vers Dieu suscité par l'Esprit du Christ.** "Nous ne savons que demander pour prier comme il faut ; mais **l'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables.**" (Rm 8, 26). C'est l'Esprit Saint qui nous ouvre au Père et nous tire hors de nous-mêmes en réveillant continuellement la soif de Dieu inscrite au plus intime de nous-mêmes : "Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau." (Ps 62, 2). Ainsi la prière ne repose pas d'abord sur nos efforts, mais sur l'action secrète de l'Esprit qui "vient au secours de notre faiblesse" (Rm 8, 26). Vivons la prière comme étant d'abord l'action de Dieu, comme un don de Dieu et nous la vivrons mieux. Ne soyons pas tendus pour prier comme si nous voulions réussir un exercice. Rester enfermé dans un "vouloir prier" gêne, en réalité, notre entrée dans la prière². Au contraire, entrer dans la prière signifie lâcher-

¹ Comme l'Église nous l'enseigne : "Elle (la prière) exprime donc la communion des créatures rachetées à la vie intime des Personnes trinitaires. Dans cette communion (...) est impliquée une attitude de conversion, un exode du "moi" vers le "Tu" de Dieu." (*Quelques aspects de la méditation chrétienne*. Lettre de la Congrégation pour la Doctrine de la foi. DC 7.01.1990. N° 1997)

² Ne passons pas notre journée sous tension à nous dire : "Il faut que je prie" mais prions "en tout temps" là où nous sommes et comme nous sommes. Imitons cette jeune convertie très occupée par son travail qui disait : "Comme je n'ai pas le temps de prier, je prie tout le temps." Plus encore, à l'intérieur

Se disposer à l'action de l'Esprit

prise, se détendre, être léger, laisser notre cœur s'ouvrir et se dilater progressivement sous la mouvance de l'Esprit. Laissons la prière venir en nous, ne la fabriquons pas artificiellement.

Que la prière "en esprit et en vérité" soit un don de Dieu ne signifie pas pour autant que nous devions attendre que les choses se fassent en restant passifs. L'Esprit Saint ne peut pas nous faire prier sans nous. Il a besoin de l'engagement de notre liberté. Dans cette rencontre de la liberté de Dieu et de la liberté de l'homme, notre activité propre va consister essentiellement à nous **"laisser mener par l'Esprit"** (Ga 5, 16) c'est-à-dire à nous disposer à son action, à la favoriser. Cela nous permet de **comprendre tout à la fois le danger et l'intérêt des "techniques" de prière**. D'un côté, elles risquent de nourrir en nous l'illusion de "savoir prier", de pouvoir maîtriser notre prière³. Certaines techniques peuvent même provoquer automatiquement des sensations d'harmonie, de bien-être, de sérénité que l'on risque de confondre avec un état d'union à Dieu⁴. De l'autre côté, certaines méthodes peuvent être utiles pour **accompagner et favoriser l'action de la grâce par toute notre manière d'être tant au point de vue physique que psychique**.

En effet, comme l'Église nous l'enseigne, "c'est tout l'homme qui prie" (CEC 2562). Il nous faut apprendre à respecter l'unité de l'âme et du corps dans la prière. D'une manière particulière, l'attitude corporelle a son importance. Elle doit être en harmonie avec celle de l'âme. Il y a là tout **un symbolisme du corps à redécouvrir** sans en faire pour autant une idole en confondant les sensations psychophysiques avec l'expérience proprement spirituelle⁵. De la même manière respirer avec douceur et profondeur va de pair avec une ouverture à la vie et donc aussi au Créateur⁶. D'une autre manière encore la prise de conscience de notre

même du temps de prière, ne restons pas bloqués par cette tension vers la prière en la vivant comme si elle était d'abord notre œuvre.

³ Comme l'explique le Cardinal Ratzinger : "Assurément, le chrétien a besoin de temps déterminé 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 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)

⁴ Ainsi "certains exercices physiques produisent automatiquement **des sensations de quiétude et de détente, des sentiments gratifiants, voire même des phénomènes de lumière et de chaleur qui ressemblent à un bien-être spirituel**. Les prendre pour d'authentiques consolations de l'Esprit Saint serait une manière totalement erronée de concevoir le cheminement spirituel." (*Quelques aspects de la méditation chrétienne*, 28).

⁵ "L'expérience humaine démontre que **la position et l'attitude du corps se sont pas sans influence sur le recueillement et la disposition de l'esprit**. (...) Dans la prière, c'est l'homme tout entier qui doit entrer en relation avec Dieu, et donc son corps aussi doit prendre la position la mieux adaptée au recueillement. Cette position peut exprimer d'une manière symbolique la prière elle-même, variant selon les cultures et la sensibilité personnelle. Dans certaines zones, les chrétiens acquièrent aujourd'hui une conscience plus grande que **l'attitude du corps peut favoriser la prière**." (ibid, 26). Ainsi l'expérience montre que, d'une manière générale, la position verticale au niveau de la colonne vertébrale convient mieux. Cela favorise la concentration en même temps que cela accompagne l'élévation de l'âme vers Dieu. Ce qui est sûr, en tout cas, c'est qu'il n'est pas bon d'être avachi dans la prière...

⁶ "La méditation chrétienne de l'Orient a valorisé le symbolisme psychophysique, souvent absent de la prière de l'Occident. Il peut aller d'une attitude corporelle déterminée jusqu'aux fonctions vitales,

corps et de ses sensations peut favoriser l'apaisement de notre mental et la mise en présence de Dieu en nous enfonçant dans le moment présent. D'où l'importance de trouver la méthode concrète⁷ qui nous convient selon la nature qui est la nôtre⁸. Ainsi laisser faire l'Esprit Saint ne signifie pas se laisser aller comme si nos dispositions psychophysiques n'avaient pas d'importance. Le fait de passer par une méthode ne s'oppose pas nécessairement avec l'attitude d'humilité et de confiance de celui qui s'en remet entièrement à la grâce de Dieu. Bien au contraire, vécu dans un esprit de respect et de soumission aux lois et aux rythmes naturels de notre corps et de notre psychisme, l'application d'une méthode peut constituer un acte d'humilité et d'acceptation de notre condition de créature et par là même favoriser l'ouverture au Créateur⁹. Il nous faut donc lâcher prise d'une part et nous engager tout entier d'autre part, faire des efforts sans nous appuyer sur eux, **être à la fois passifs et actifs**.

2. Contempler Jésus dans sa prière

"Fléchissant les genoux, Jésus priait... (cf. Lc 22, 41) **"Étant allé un peu plus loin il tomba face contre terre ..."** (cf. Mt 26, 39). "... ayant offert, avec une violente clameur et des larmes, des implorations et des supplications..." (Hb 5, 7). Comme tout bon juif, Jésus a prié avec son corps. Il a su notamment se servir de ses lèvres en recourant à **la prière vocale**. Loin de s'y opposer, celle-ci peut en effet favoriser et fortifier la prière du cœur¹⁰.

comme **la respiration** et le battement cardiaque. Ainsi l'exercice de la "prière de Jésus", qui **s'adapte au rythme respiratoire naturel**, peut **_ au moins pour un certain temps _** être d'une aide réelle à beaucoup." (*ibid*, 27)

⁷ Il y a évidemment à ce niveau-là un discernement à opérer au sens où la prière chrétienne "repousse les techniques impersonnelles ou centrées sur le moi, capables de produire des automatismes dans lesquels celui qui prie reste prisonnier d'un spiritualisme intimiste." (*ibid*, 2)

⁸ Comme Jean-Paul II nous l'enseigne : "Que la relation au Christ puisse profiter également du soutien d'une méthode ne doit pas étonner. **Dieu se communique à l'homme en respectant la façon d'être de notre nature et ses rythmes vitaux**. C'est pourquoi la spiritualité chrétienne, tout en connaissant les formes les plus sublimes du silence mystique dans lequel toutes les images, toutes les paroles et tous les gestes sont comme dépassés par l'intensité d'une union ineffable de l'homme avec Dieu, est normalement marquée par **l'engagement total de la personne, dans sa complexe réalité psychologique, physique et relationnelle**." (*Rosarium Virginis Mariae*, 27)

⁹ Le fait qu'il y ait un danger de confusion entre des "sensations de détente" et d'"authentiques consolation de l'Esprit-Saint" "n'empêche pas, comme le reconnaît le Cardinal Ratzinger, que "d'authentiques pratiques de méditation provenant de l'Orient chrétien et des grandes religions non chrétiennes, qui attirent l'homme d'aujourd'hui divisé et désorienté, puissent **constituer un moyen adapté pour aider celui qui prie à se tenir devant Dieu dans une attitude de détente intérieure**, même au milieu des sollicitations extérieures." (*Ibid*, 28). Vécue dans un esprit d'humilité cette détente intérieure ne peut que favoriser notre ouverture et docilité à l'Esprit. Néanmoins, même si elles ont "des éléments positifs et parfois compatibles avec l'expérience chrétienne", les techniques de méditations des autres religions "cachent souvent une soubassement idéologique inacceptable" comme le note Jean-Paul II (cf. *Rosarium Virginis Mariae*, 28). Cela rend bien délicat l'intégration des "éléments positifs" dans la prière chrétienne (voir à ce sujet le témoignage du Père Joseph-Marie Verlinde dans *L'expérience interdite*, éd. Saint Paul 1998).

¹⁰ "La prière vocale est une donnée indispensable de la vie chrétienne. Aux disciples, attirés par la prière silencieuse de leur Maître, Celui-ci enseigne une prière vocale : le Notre Père. Jésus n'a pas seulement prié les prières liturgiques de la synagogue, les Évangiles nous Le montrent élever la voix pour exprimer sa prière personnelle, de la bénédiction exultante du Père (cf. Mt 11, 25-26) jusqu'à la détresse de Gethsémani (cf. Mc 14, 36). Ce besoin d'associer les sens à la prière intérieure répond à

Se disposer à l'action de l'Esprit

"Le matin, bien avant le jour, Jésus se leva, sortit et s'en alla dans un lieu désert, et là il priait." (Mc 1, 35). "Quand il eut renvoyé les foules, il gravit la montagne, à l'écart pour prier. Le soir venu, il était là, seul." (Mt 14, 23). "... et il passait la nuit à prier Dieu." (Lc 6, 12). Le Christ a prié dans le temps, **en tenant compte des différents moments** de la journée. L'expérience montre que le matin (cf. Sg 16, 17), le soir, la nuit sont des moments privilégiés. Il est bon de discerner le moment qui est le plus propice pour nous et d'y être fidèle.

Jésus a aimé prier au temple et dans les lieux déserts comme il a su prier aussi au milieu de la foule. Certains lieux sont plus favorables que d'autres¹¹. D'une manière particulière **profitons autant que nous le pouvons de la présence eucharistique** mais sans pour autant "enfermer" Jésus dans le tabernacle. Il aime que nous reconnaissons aussi sa présence cachée dans les lieux "profanes"¹².

3. Prier dans l'oratoire du cœur immaculé de Marie

Prier avec Marie et en Marie comme en l'Épouse de l'Esprit. En elle nous trouvons les dispositions que l'Esprit attend de nous pour nous envahir. Il veut s'en servir comme d'un moule pour nous conformer au Christ dans notre vie de prière. D'une manière particulière Marie nous garde dans l'humilité. Elle qui ne s'est jamais regardée elle-même nous préserve de **nous rechercher nous-mêmes dans notre vie de prière**¹³. Nous pouvons nous réfugier dans son cœur immaculé comme dans un petit "oratoire" à l'intérieur duquel notre cœur peut s'ouvrir à Dieu dans l'humilité et la confiance des tout-petits¹⁴.

En méditant les mystères de la vie du Christ avec et comme Marie dans la récitation du Rosaire, nous laissons la Sainte Vierge nous introduire dans sa contemplation du Christ, elle qui "gardait avec soin toutes ces choses les méditant en son cœur" (cf. Lc 2, 19).

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 prière toute la puissance possible.**" (CEC 2701-2702).

¹¹ Comme l'a expliqué Jean-Paul II lors de son dernier voyage en Pologne : « *Oui, à première vue, lier des « espaces » déterminés à la présence de Dieu pourrait sembler inopportun. Toutefois, il faut rappeler que le temps et l'espace appartiennent entièrement à Dieu. Même si le temps et le monde peuvent être considérés comme son « temple », il existe toutefois des temps et des lieux que Dieu choisit afin qu'en eux, les hommes fassent l'expérience de façon particulière de sa présence et de sa grâce.* » (Cérémonie de dédicace du Sanctuaire de la Divine Miséricorde, le 17. 08 2002. O.R.L.F. n° 35)

¹² Par rapport à tout cela rappelons nous que l'Esprit Saint « souffle où il veut » (Jn 3, 8). Restons souples, ne **soyons pas rigides en fonctionnant avec des "cases"**, des schémas tout faits. L'important, c'est de veiller pour demeurer disponible à sa venue imprévisible, aux grâces de présence, toucher de l'Amour divin, sachant que l'Esprit est un ami délicat qui ne s'impose jamais

¹³ Le grand danger étant de demeurer en soi-même dans la prière en se tâtant continuellement le pouls, en cherchant à vivre des états, des expériences plutôt que Dieu lui-même.

¹⁴ Comme l'explique S. Louis-Marie Grignon de Montfort : "Il faut faire toute choses en Marie, c'est-à-dire qu'il faut s'accoutumer peu à peu à se recueillir au-dedans de soi-même pour y former un petite idée ou image spirituelle de la très Saint Vierge. Elle sera à l'âme l'Oratoire pour y faire toutes ses prières à Dieu, sans crainte d'être rebutée..." (*Le secret de Marie*, 47).