

## Chapitre I

### PRIER AVEC LE CŒUR DANS LE CHRIST

Comme aimait dire le Curé d'Ars : "L'homme est un pauvre qui a besoin de tout demander à Dieu.". La prière est ce qu'il y a de plus utile et de plus vitale pour chacun de nous. D'une manière particulière, en ce début du nouveau millénaire, nous sommes tous appelés à "avancer vers la profondeur" \_ **Duc in altum!** \_ selon l'invitation prophétique de Jean-Paul II<sup>1</sup>. Il y a là, à la fois, **un appel pressant et une grâce** qui nous est offerte. Que notre prière, en s'approfondissant, devienne la source du renouveau de notre vie chrétienne.

#### 1. Entrer dans la prière filiale du Christ

"Et il advint, comme Jésus était quelque part à prier, quand il eut cessé, qu'un de ses disciples lui dit : "**Seigneur, apprends-nous à prier**" (Lc 11, 1). Nous ne savons pas prier, nous devons l'apprendre sans cesse du Christ<sup>2</sup>. Plus encore, pour prier comme le Père l'attend de nous, nous devons entrer dans **la prière filiale du Christ**. C'est en elle que toutes nos prières sont agréables au Père et trouvent leur exaucement. Comme l'humanité s'était éloignée de Dieu et avait perdu le chemin de la prière, le Fils de Dieu est venu prier en notre chair (à notre place). Toutes nos prières ont été portées et assumées dans sa prière à Gethsémani<sup>3</sup> et sur la Croix. C'est là que nous obtenons miséricorde : "Père pardonne-leur : ils ne savent ce qu'ils font." (Lc 23, 34) C'est pourquoi **la prière**, vécue "dans l'esprit et dans la vérité" (Jn 4, 23) c'est-à-dire dans le Christ, **peut tout obtenir**. "Amen, amen, je vous le dis, **ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera**"<sup>4</sup>. Jusqu'à présent, vous n'avez rien demandé en mon nom ; demandez et vous recevrez, pour que votre joie soit complète."

---

<sup>1</sup> "Le fait que l'on enregistre aujourd'hui dans le monde, malgré les vastes processus de sécularisation, **une exigence diffuse de spiritualité**, qui s'exprime justement en grande partie dans **un besoin renouvelé de prière**, n'est-il pas un "signe des temps" ? Les autres religions, désormais amplement présentes dans les territoires d'ancienne chrétienté, proposent aussi leurs réponses à ce besoin, et elles les font parfois avec des modalités attrayantes. Nous qui avons la grâce de croire au Christ, révélateur du Père et Sauveur du monde, **nous avons le devoir de montrer à quelles profondeurs peut porter la relation avec lui**" (*Novo millennio ineunte*, 33)

<sup>2</sup> Comme le souligne Jean-Paul II à propos de cet "art de la prière" dans lequel le christianisme doit "se distinguer avant tout" : "Il est nécessaire d'apprendre à prier, **recevant pour ainsi dire toujours de nouveau cet art des lèvres même du divin Maître**, comme les premiers disciples : "Seigneur, apprends-nous à prier !" (Lc 11, 1)" (*Novo millennio ineunte*, 32)

<sup>3</sup> "C'est lui qui, au jour de sa chair, ayant offert, avec une violente clameur et des larmes, des implorations et des supplications à celui qui pouvait le sauver de la mort, et ayant été exaucé à cause de sa pitié..." (Hb 5, 7).

<sup>4</sup> Le Christ peut nous dire : "**Demandez et l'on vous donnera, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira**" (Lc 11, 9) parce qu'il prie en nous et pour nous.

## Prier avec le cœur dans le Christ

(Jn 16, 24). Quand nous prions, le Christ est là avec nous et en nous<sup>5</sup>, lui qui est "toujours vivant pour intercéder en notre faveur"<sup>6</sup> (Hb 7, 25). **Le Père ne veut pas faire de différence entre notre prière et celle de son Fils** : il veut l'"exaucer" (Hb 5, 7 et Jn 11, 42) de la même manière. Puisons-là notre audace. "Ayant donc un grand prêtre souverain qui a traversé les cieux, (...) **avançons-nous** donc (dans notre prière) **avec assurance** vers le trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour une aide opportune"<sup>7</sup> (Hb 4, 14-16).

**Entrer dans la prière du Christ signifie prier le Père en enfant bien-aimé.** "Il leur dit : "Lorsque vous priez dites : "Père... " (cf. Lc 11, 2) comme lui-même criera "Abba !" à l'heure de sa Passion. "Amen je vous le dis, si vous ne vous convertissez pas et ne devenez pas comme des petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux." (cf. Mt. 18, 2). Nous avons besoin de nous convertir chaque jour pour prier avec un cœur d'enfant dans l'humilité, la confiance, l'obéissance et l'abandon. "Père, en tes mains je remets mon esprit" (cf. Lc 23, 46). **Les tout-petits sont simples et vrais.** Ils ne savent pas jouer de personnage. Il nous faut nous-mêmes être à nu devant Dieu<sup>8</sup> et prier le plus simplement possible. Ne pas vouloir faire de belles prières, mais "dire" à Dieu "la vérité de son cœur" (Ps 15, 2)<sup>9</sup> avec ses tripes. Les tout-petits savent se laisser aimer : on s'enfonce dans une prière filiale au fur et à mesure qu'on aime dépendre du Père et de son amour comme le Christ<sup>10</sup> qui "ne peut rien faire de lui-même" (cf. Jn 5, 19) mais se reçoit tout entier du Père **dans l'action de grâce**. Il s'agit de "**cherchez d'abord le Royaume**" (cf. Mt 6, 33) c'est-à-dire l'union divine, la communion d'amour avec le Père<sup>11</sup>. "Réjouissez-vous toujours. Priez sans cesse. **En tout, soyez dans l'action de grâce**" (1Th 5, 16-18)". Telle est "l'adoration en esprit et en vérité" que le Père recherche et qui fait de la prière un vrai cœur à cœur.

---

<sup>5</sup> D'une manière particulière, **dans toute célébration liturgique, c'est le Christ Tête qui prie avec les membres de son Corps** : "Là où deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux" (Mt 18,20). En participant à la messe, notamment, nous participons à la prière du Christ Prêtre et de son Corps qui est l'Église. Il nous faut aussi apprendre à **goûter la saveur des psaumes** que le Christ a lui-même prié pour que nous puissions les prier avec lui. **Laudes. Vêpres.**

<sup>6</sup> Là où nous sentons très pauvres dans notre prière, il faut poser un acte de foi en la présence vivante du Christ en nous qui prie en nous, avec nous et pour nous le Père. Laissons-le prolonger sa prière en nous.

<sup>7</sup> cf. la petite Thérèse : "**Qu'elle est donc grande la puissance de la Prière !** On dirait une reine ayant à toute instant libre accès auprès du roi et pouvant obtenir tout ce qu'elle demande." (MsC 25,v°)

<sup>8</sup> **En nous reconnaissant tels que nous sommes devant lui** avec nos distractions, nos inquiétudes, notre peu de foi ou d'amour. L'humilité sauve tout.

<sup>9</sup> Comme la petite Thérèse qui se comparait à "un pauvre petit oiseau" qui "après tous ses méfaits, au lieu d'aller se cacher dans un coin (...) se tourne vers son Bien Aimé Soleil (...), il gémit comme l'hirondelle et dans son doux chant **il confie, il raconte en détail ses infidélités ...**" (MsB, 5r°)

<sup>10</sup> Jusqu'à dire avec et en lui : "Mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère" (Ps 130(131), 2). C'est là qu'il y a tout un chemin d'humilité et d'abandon à vivre. Nous avons tellement de mal d'accepter de dépendre d'un autre.

<sup>11</sup> Comme l'enseigne l'Église : "**La prière est la relation vivante** des enfants de Dieu avec leur Père infiniment bon (...) La vie de prière est ainsi d'être habituellement en présence du Dieu trois fois Saint et en communion avec lui." (CEC 2565)

## 2. Prier dans le secret du cœur

**Pour cela toute prière doit être d'abord une prière du cœur**<sup>12</sup>, notre cœur étant "le lieu de la recherche et de la rencontre, dans la pauvreté et dans la foi"<sup>13</sup>. Suivre un chemin d'intériorité. Descendre de la tête au cœur. "Pour toi quand tu pries, retire toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et **prie ton Père qui est là, dans le secret.**" (cf. Mt 6, 6). Commencer par **se mettre en présence** tel que l'on est. Prier, c'est ouvrir son cœur à Dieu et le rechercher en exerçant ou en gardant éveillés notre foi, notre espérance et notre amour. "**Si tu savais le don de Dieu** (...), c'est toi qui l'aurais prié et il t'aurait donné de l'eau vive." (Jn 4, 10) Telle est ce que l'on appelle traditionnellement "**l'oraison**", **qui constitue le fond de toute prière.** Ainsi comprise et vécue, la prière devient vie pour nous et notre vie peut alors devenir elle-même tout entière prière. Autrement dit, il faut approfondir notre vie de prière jusqu'à ce que la prière devienne une joyeuse rencontre avec Dieu, "paix et joie dans l'Esprit Saint" (cf. Rm 14, 17). Pour cela, il ne suffit pas de consacrer du temps à Dieu seul, mais il faut aussi "**veiller sur son cœur**"<sup>14</sup> en sachant le défricher, le désencombrer de tout ce qui l'empêche de s'ouvrir à l'Amour divin.

"Tenez-vous sur vos gardes **de peur que vos cœurs ne s'alourdissent** dans la débauche, l'ivrognerie, les soucis de la vie ..." (Lc 21, 34). **La difficulté majeure est celle des soucis.** "De toute votre inquiétude, déchargez-vous sur lui, car il a souci de vous. Soyez sobres, veillez." (1P 5, 7-8). Il nous faut apprendre à prier alors même que nous nous sentons submergés par les soucis et les distractions en suivant le chemin de l'humilité et de l'offrande de nous-mêmes<sup>15</sup> "Alors ne nous endormons pas comme font les autres (comme les apôtres à Gethsémani (cf. Mt 26, 40)), mais restons éveillés et sobres" (1Th 5, 6). "**Comportez-vous sagement et soyez sobres en vue de la prière**"<sup>16</sup> (cf. 1P 4, 7). Le Christ nous met en garde aussi contre "les richesses et les plaisirs de la vie" qui peuvent "étouffer" notre cœur (cf. Lc 8, 14) et contre "les convoitises" (cf. Mc 4, 19). Il nous enseigne l'importance du jeûne quand "l'époux" nous est "enlevé" (cf. Mt 9, 15) pour retrouver l'union à Dieu. On ne peut pas séparer prière et conversion intérieure. On ne peut pas "suivre le Christ" dans sa prière, unir

---

<sup>12</sup> "**Pour moi, la prière 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" (La petite Thérèse, MsC, 25r°)

<sup>13</sup> Cf. CEC 2710

<sup>14</sup> Comme nous le rappelle le livre des Proverbes : "**Plus que sur toute chose, veille sur ton cœur, c'est de lui que jaillit la vie.**" (4, 23)

<sup>15</sup> Comme l'Église nous l'enseigne : "La difficulté habituelle de notre prière est la *distraktion*. Elle peut porter sur les mots et leur sens, dans la prière vocale ; elle peut porter, plus profondément, sur Celui que nous prions (...) Partir à la chasse des distractions serait tomber dans leurs pièges, alors qu'il suffit de revenir à notre cœur : une distraction nous révèle ce à quoi nous sommes attachés et **cette prise de conscience humble devant le Seigneur doit réveiller notre amour** de préférence pour Lui, **en Lui offrant résolument notre cœur pour qu'Il le purifie.** Là se situe le combat, le choix du Maître à servir." (CEC 2729)

<sup>16</sup> Il s'agit d'éviter une agitation excessive ou une jouissance immodérée des biens terrestres. "**Que vos reins soient ceints et vos lampes allumées**" (Lc 12, 35). Savoir **unir la prière et le jeûne** pour nous désencombrer et réveiller en nous la soif de Dieu. Il faut un minimum d'"ascèse" ("ceinture") si l'on veut pouvoir jouir de Dieu dans la prière : "Ne vous enivrez pas de vin mais cherchez dans l'Esprit votre plénitude" (Éph 5, 18). Il y a aussi une ivrognerie du son, de l'image et du travail (dans l'activisme).

notre prière à la sienne sans "renoncer à soi-même" et "se charger de sa croix" (cf. Mt 16, 24). Autrement dit il faut savoir profiter des épreuves pour vivifier et féconder **la prière par le sacrifice** comme Jésus l'a fait sur la Croix, savoir profiter notamment des moments "perdus", des moments d'attente au lieu s'impatiser ou de s'inquiéter. Unissons vie de prière et vie de sacrifice dans notre vie quotidienne<sup>17</sup>.

### 3. Le chemin vers la prière continue

"Veillez donc et priez en tout temps" (Lc 21, 34). Comment cela est-il possible ? "Réjouissez-vous sans cesse dans le Seigneur, je le dis encore, réjouissez-vous (...) **N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la supplication**, pénétrées d'action de grâce, pour présenter vos requêtes à Dieu. Alors la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ Jésus" (Ph 4, 4-7). La "**prière continue**" est **d'abord "oraison"** dans le silence du cœur<sup>18</sup> mais elle est **aussi "supplication"**<sup>19</sup> dans un "gémissement intérieur" (cf. Rm 8, 23). Il nous faut apprendre "la pratique de la présence de Dieu"<sup>20</sup> dans la vie quotidienne. **Ne compartimentons pas notre vie d'une manière rigide** entre notre "temps de prière" et les moments où nous aurions "autre chose à faire", mais **vivons tout dans un climat de prière** en saisissant les occasions que Dieu nous donne de le bénir, d'intercéder, de nous confier à lui<sup>21</sup>. **"En toute circonstance, bénis le Seigneur Dieu**, demande-lui de diriger tes voies, et de faire aboutir tes sentiers et tes projets." (Tb 4, 19).

---

<sup>17</sup> En suivant en cela l'exemple de la petite Thérèse : "Ah ! **c'est la prière, c'est le sacrifice qui font toute ma force, ce sont les armes invincibles que Jésus m'a données...**" (Ms C 24, v°). Nos sacrifices sont comme des bûches que nous jetons dans le feu de notre amour pour Dieu afin d'alimenter notre prière, de la rendre plus fervente.

<sup>18</sup> Au sens où l'oraison est "**l'expression la plus simple du mystère de la prière**" (CEC 2713). Elle est "la prière de l'enfant de Dieu (...) qui consent à accueillir l'amour dont il est aimé et qui veut y répondre en aimant plus encore" (CEC 2712). Elle "est *silence* (...) ou "silencieux amour"" et "c'est dans ce silence, insupportable à l'homme "extérieur", (...) que l'Esprit filial nous fait participer à la prière de Jésus." (CEC 2717)

<sup>19</sup> "Il (le maître de maison) a donné à chacun sa tâche, et **au portier il a recommandé de veiller**. Veillez donc ..." (Mc 13, 34). L'Église a reçu la "tâche" de "veiller" pour le monde en intercédant inlassablement : "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. (Éph 6, 18). "Je recommande donc, avant tout, qu'on fasse des demandes, des prières, des supplications, des actions de grâce pour tous les hommes..." (1Tm 2, 1). C'est à en définitive le plus grand service que nous pouvons rendre aux autres, notre première manière de les aimer.

<sup>20</sup> On peut se référer pour cela aux "écrits et entretiens sur la Pratique de la présence de Dieu" de Frère Laurent de la Résurrection qui recommande "une grande fidélité à la pratique de cette présence et au **regard intérieur de Dieu en soi**, qui se doit toujours faire doucement, humblement et amoureuxment, sans se laisser aller à aucun trouble ou inquiétude." Il explique notamment aussi qu'"il faut prendre un soin particulier **que ce regard intérieur, quoique d'un moment, précède vos actions extérieures, que de temps en temps il les accompagne, et que vous les finissiez toutes par là**. Comme il faut du temps et beaucoup de travail pour acquérir cette pratique, aussi ne faut-il pas se décourager lorsqu'on y manque, puisque l'habitude ne se forme qu'avec peine ; mais lorsqu'elle sera formée, tout se fera avec plaisir." (Conrad de Meester, *Frère Laurent de la Résurrection*, Cerf 1991)

<sup>21</sup> Des petites prières jaculatoires comme "Jésus, j'ai confiance en toi" ou "Jésus, Marie, je vous aime, sauvez les âmes" ou "Père, entre tes mains je remets mon esprit" sont comme "des brindilles qui alimentent le feu de l'amour" (cf. CEC 2717).