opusdei.org

L'art de la prière

Prière : dialogue de l'homme avec Dieu, de cœur à cœur. Une relation dans laquelle l'homme peut faire toujours plus d'effort, comme le suggère cet éditorial.

28/07/2011

«Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par “l’art de la prière”, comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d’amour, devant le Christ présent

dans le Saint-Sacrement ? Bien des fois, chers Frères et Sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien ! [1] »

De toute ton âme

Nous voulons aimer Dieu le Père de toutes nos forces, mettre notre âme dans la prière, avec toutes ses facultés : l'intelligence et la volonté, la mémoire, l'imagination et les sens. Le Seigneur s'en sert, successivement ou simultanément, comme d'autant de voies pour engager un dialogue avec nous.

Il n'y a pas deux moments de prière identiques. L'Esprit Saint, source d'une constante nouveauté, prend l'initiative, agit et attend. Parfois, il attend de nous un combat sans consolation, quand nous avons l'impression qu'aucune réponse n'arrive : nous sommes alors plus conscients de l'effort serein et tenace de notre volonté, pour faire des actes

de foi et d’amour, pour lui raconter des choses, pour appliquer l’intelligence et l’imagination à la Sainte Écriture, à des textes de la liturgie ou d’auteurs spirituels ; en le cherchant par des paroles ou par un simple regard. L’attitude de recherche est déjà un dialogue transformant, même si parfois il nous semble qu’il ne trouve pas d’écho.

D’autres fois, des idées ou des actes d’amour font irruption, donnant une fluidité à nos moments de prière et nous aidant à mieux saisir la présence de Dieu. Dans tous les cas — que nous ayons une affection sensible ou bien uniquement des idées, que nous ayons envie ou non —, il s’agit de mettre nos facultés entre les mains de l’Esprit Saint. Nous lui appartenons et il a dit : Ne m’est-il pas permis de faire de mon bien ce que je veux ? [2]L’oraison mentale consiste en ce dialogue avec

Dieu, cœur à cœur, auquel participe l'âme tout entière : l'intelligence et l'imagination, la mémoire et la volonté. Une méditation qui contribue à donner une valeur surnaturelle à notre pauvre vie humaine, à notre vie quotidienne ordinaire [3].

La seule règle que Dieu ait voulu suivre est celle qu'il s'est imposée en nous créant libres : attendre notre filiale collaboration. Nous nous préparons à la prière en fils, en luttant pour concentrer notre attention sur ce Père qui veut nous parler. En fin de compte, notre apport ne consiste pas à assurer une facilité dans l'exercice de notre intelligence ou bien des sentiments d'affection qui enflamment notre cœur. L'important, c'est notre détermination de rester ouverts au dialogue, sans permettre qu'elle décline par routine ou par découragement.

Prière et plénitude

Dieu parle de beaucoup de manières ; la prière est surtout écoute et réponse. Il parle dans l'Écriture, dans la liturgie, dans la direction spirituelle et dans les moyens de formation ; et aussi par le biais du monde et des circonstances de la vie : le travail, les vicissitudes de la journée ou nos rapports avec les autres. Pour apprendre ce langage divin, il convient de consacrer un certain temps à être seul à seul avec Dieu.

Dialoguer avec Dieu, c'est laisser qu'il joue le premier rôle dans notre existence. Méditer la vie du Christ permet de comprendre notre histoire personnelle, afin de l'ouvrir à la grâce. Nous voulons qu'il y entre pour transformer notre vie en un reflet fidèle de la sienne [4]. Dieu le Père nous a prédestinés à reproduire l'image de son Fils [5], et il veut voir

le Christ formé en nous [6], afin que nous puissions nous écrier : Ce n’est plus moi qui vis, c’est le Christ qui vit en moi [7].

C’est spécialement dans le Nouveau Testament, le meilleur livre de méditation [8], que nous contemplons les mystères du Christ : nous revivons sa naissance à Bethléem, sa vie cachée à Nazareth, les angoisses de sa Passion… C’est l’Esprit Saint qui réalise d’une manière efficace cette incorporation au Fils, ; or il ne s’agit pas d’un processus mécanique devant lequel le baptisé ne serait qu’un spectateur ébloui : nous pouvons collaborer filialement à l’action divine en disposant bien notre volonté, en appliquant notre imagination et notre intelligence, en frayant un chemin à nos capacités d’aimer.

C’est ce que saint Josémaria faisait pour comprendre ses propres

souffrances à la lumière de l'agonie du Christ : Et moi qui veux aussi accomplir la très sainte Volonté de Dieu en marchant sur les traces du Maître, pourrais-je me plaindre si je rencontre la souffrance comme compagne de route ?Elle sera le meilleur signe de ma filiation, puisqu'il me traite comme son Divin Fils. Et alors, comme Lui, je pourrai gémir et pleurer, tout seul, dans mon Gethsémani ; mais, prostré la face contre-terre et reconnaissant mon néant, je ferai monter vers le Seigneur un cri sorti du fond de mon âme *:* Pater mi, Abba, Pater… fiat ! [9]

Saint Josémaria savait qu'en priant c'est à Dieu que nous parlons, et qu'en lisant les paroles divines c'est encore lui que nous écoutons [10] ; que « la prière doit accompagner la lecture de la Sainte Écriture pour que s'établisse un dialogue entre Dieu et l'homme » [11], un dialogue où le Père nous parle du Fils, pour que

nous soyons d'autres Christs, le Christ lui-même. C'est le désir de notre Père : Je veux reproduire la vie du Christ chez vous, les enfants de Dieu dans l'Opus Dei, à force de lire la Sainte Écriture, de la méditer [12].

Il vaut la peine de mobiliser nos facultés à l'heure de prier à l'aide de l'Évangile. Représente-toi d'abord la scène ou le mystère, qui te servira à te recueillir et à méditer. Ensuite mets à contribution ton intelligence pour contempler un trait [...]. Puis raconte lui ce qui t'arrive d'ordinaire dans ce domaine, ce qui se passe chez toi, en ce moment. Demeure attentif. Il voudra peut-être t'indiquer quelque chose : c'est alors que viendront les motions intérieures, les découvertes, les reproches [13]. Bref, il s'agit de méditer sur notre vie afin de la mener comme Dieu le souhaite. Cela est très nécessaire, spécialement pour ceux qui comme nous devons,

par vocation, nous sanctifier dans le travail. Que vont devenir tes activités si elles n'ont pas fait l'objet d'une mise en ordre quand tu les as méditées en présence du Seigneur ? Sans cette conversation avec Dieu, comment achèveras-tu à la perfection le travail de la journée ? [14]

En contemplant, d'une part, les mystères de Jésus et, d'autre part, les événements de notre existence, nous apprenons à prier comme le Christ, dont la prière était toute « dans cette adhésion aimante de son cœur d'homme au "mystère de la volonté" du Père (Ep 1, 9) » [15] ; nous apprenons à prier comme un enfant de Dieu, en suivant l'exemple de saint Josémaria. Ma prière, en toute circonstance, a toujours été la même, à quelques nuances près. Je lui ai dit : Seigneur, c'est toi qui m'a placé ici ; toi qui m'as confié ceci ou cela, et moi, j'ai confiance en toi. Je sais que

tu es mon Père, et j'ai toujours observé que les tout-petits ont une confiance totale en leurs parents. Mon expérience sacerdotale m'a confirmé que cet abandon dans les mains de Dieu porte les âmes à acquérir une piété forte, profonde et sereine, qui les pousse à travailler constamment avec droiture d'intention [16].

La prière est le moyen privilégié pour mûrir. Elle est une partie indispensable de ce processus qui déplace le centre de gravité de l'amour de soi à l'amour de Dieu et des autres pour Dieu. La personnalité mûre a du poids, de la consistance, de la suite, des traits bien définis accordant une façon de refléter le Christ, spécifique à chacun.

La personne mûre est comme un piano bien accordé. Celui-ci ne cherche pas l'*originalité* en émettant

des sons imprévus, en surprenant. Le surprenant, c'est qu'il donne le ton juste, et son côté génial consiste en ce que, grâce à sa stabilité, il permet l'interprétation des plus belles mélodies : il est fiable, il réagit de manière prévisible, donc il est utile. Atteindre à cette fiabilité et à la fermeté que donne la maturité, c'est tout un défi. Contempler l'Humanité du Seigneur est le meilleur chemin vers la plénitude. Il aide à découvrir et à accorder les touches qui ne répondent pas bien. Pour certains, ce sera une volonté qui résiste à mettre en œuvre ce que Dieu attend d'eux. D'autres peuvent remarquer leur manque de chaleur humaine, si convenable pour la bonne entente et l'apostolat. Certains, peut-être énergiques, ont tendance à tomber dans la précipitation et le désordre, entraînés par les sentiments.

Cette tâche ne se termine jamais. Elle exige la détection des déséquilibres

et des fausses notes, dans une attitude humble et ouverte au changement, sans impatience ni découragement, parce que le Seigneur nous regarde avec son immense affection et sa compréhension. Comme il est important d'apprendre à méditer sur notre vie avec les yeux du Seigneur ! En dialoguant avec lui, nous sommes en contact avec la vérité et ainsi se réveille notre passion pour elle ; nous perdons la peur de nous voir tels que nous sommes réellement, sans les égarements de notre imagination ni les déformations de notre orgueil. Contempler la réalité en partant du dialogue avec Dieu permet aussi d'apprendre à lire dans les personnes et dans les faits, sans le filtre mouvant d'une valorisation exclusivement sentimentale ou dictée par l'utilité immédiate. C'est là aussi, dans la contemplation de tant de mystères qui nous dépassent, que nous apprenons à admirer la

grandeur d’un Dieu qui aime notre petitesse.

La vraie prière

Ce peuple me glorifie de ses lèvres, mais son cœur est loin de moi [17]. C’est ainsi que le Seigneur se lamente dans l’Écriture, car il sait que chaque âme doit placer son cœur en lui si elle veut atteindre son bonheur. C’est pour cela que, dans la prière, la disposition de la volonté pour trouver, aimer et mettre en œuvre le vouloir de Dieu, a une certaine prééminence sur les autres capacités de l’âme : « Le progrès de l’âme ne consiste pas à penser beaucoup, mais à aimer beaucoup » [18].

Souvent, — à vrai dire, la plupart du temps —, prier et aimer imposeront des efforts qu’il faut fournir sans consolation ni fruit apparent. Le problème de la prière n’est pas de parler ou de ressentir, mais d’aimer. Et l’on aime en s’efforçant de dire

quelque chose au Seigneur, même si on ne Lui dit rien [19]. Nous avons l'assurance filiale que Dieu nous accorde les dons dont nous avons besoin, et quand nous en avons le plus besoin. Mes enfants, si le Seigneur nous donne une dévotion douce, sensible, et que nous soupirons comme une petite vieille dans les ténèbres du recoin d'une cathédrale, eh bien, Dieu soit béni ! Mais s'il nous traite en personnes accomplies, si de la prière ne jaillissent ni actes d'amour ni résolutions, si nous nous trouvons secs comme un puits sans eau, nous devons persévérer pareillement, en lui disant avec simplicité tout ce qui nous arrive, ce que nous avons dans le cœur [20].

Ainsi agit Dieu, y compris lorsqu'il nous traite en *personnes accomplies*, justement pour que cette prière sèche nous fasse mûrir. Ton âme semble une citerne vide ? Eh bien,

recherche l'amour de Dieu ! […] mais avec le même effort que l'on met lorsqu'on veut conquérir un amour humain bon et noble […]. Où il n'y pas d'eau, que fait-on ? On construit une citerne et on apporte l'eau dans des cruches que l'on vide là, l'une après l'autre. Quand il n'y a pas moyen de se recueillir pour faire oraison, il faut se préparer en apportant de l'eau à la citerne : par des actes d'amour et de réparation, par des communions spirituelles, par des invocations au Père, au Fils à l'Esprit Saint et à Sainte Marie, à saint Joseph et à nos saints Anges Gardiens. Tout cela, c'est de l'eau que nous apportons à la force de nos bras […]. De l'eau, il y en a toujours. Chacun de vous, avec l'aide de Dieu, Un et Trine, caché dans votre âme, peut réussir à n'être jamais une citerne vide, mais un puits qui monte et qui monte jusqu'à ce que jaillisse une fontaine d'eau claire, splendide, une eau d'amour [21].

Cette même expérience, tirer de l'eau du puits, se produit aussi d'une manière analogue dans l'amitié humaine. Lorsque nous rencontrons d'autres personnes, il peut arriver que nous ne sachions pas que dire, parce que la tête ne répond pas malgré nos efforts pour lancer une conversation. Alors, nous cherchons d'autres moyens pour éviter qu'une certaine froideur ne s'installe : un regard aimable, un geste de courtoisie, une attitude d'écoute attentive, une courte question marquant l'intérêt pour leurs affaires. Toute expérience vraiment humaine ouvre des possibilités de fréquentation de Jésus-Christ, Dieu parfait et homme parfait.

Étant donné que fidélité et persévérance sont des synonymes de l'amour, nous saurons aller de l'avant, y compris lorsque l'intelligence, l'imagination ou la sensibilité échapperont à notre

contrôle. Il peut arriver que la demi-heure entière s'écoule sans qu'on ait pu contrôler la tête et que le corps se rebelle comme un âne abruti… Eh bien, mes enfants, cela n'a pas d'importance ; dites en guise de prière finale : Seigneur, je le regrette, je le regrette vraiment ; je reviendrai et tu m'aideras. Et ainsi, un jour après l'autre [22]. Dans ces circonstances-là, l'amour peut trouver d'autres voies pour s'épanouir. Ton intelligence est engourdie, inactive ; tu fais des efforts inutiles pour coordonner tes idées en présence du Seigneur : un véritable abrutissement !Ne t'efforce pas, ne t'inquiète pas. —Écoute-moi bien : c'est l'heure du cœur [23].

Quand l'heure vient de parler à Dieu, on n'interrompe pas le dialogue, y compris si la tête ne répond pas. Car tout en constatant que, malgré une lutte authentique, nous avons été distraits et comme abrutis, nous

avons la certitude que nos bons désirs ont plu à Dieu le Père, qui regarde avec amour nos efforts. J'ai vu une nouvelle fois que s'il me laisse, même si je le désire de toutes mes forces, je ne suis pas capable d'avoir mon imagination bien placée en Dieu, comme il le mérite. Mais je me suis aussi persuadé que Notre Seigneur le sait et que, malgré tout, il attend notre effort, même si à la fin nous ne pouvons pas ou ne savons le faire [24].

Prière et œuvres

J'ose affirmer, sans crainte de me tromper, qu'il y a beaucoup de manières de prier, un nombre presque infini de façons. Mais je voudrais que la nôtre soit la véritable prière des enfants de Dieu, non le verbiage des hypocrites qui entendent Jésus leur dire : ce n'est pas en me disant : « Seigneur, Seigneur » qu'on entrera dans le

Royaume des cieux […]. Quand nous crions « Seigneur » ayons vraiment la volonté de faire passer dans la réalité les motions intérieures que le Saint-Esprit éveille en notre âme [25].

Pour que ces motions reçues dans la prière deviennent une réalité, il convient souvent de formuler des résolutions. Le but de notre réflexion sur les prescriptions du Ciel n'est autre que l'action pour mettre en pratique ces prescriptions divines [26]. Il ne s'agit pas seulement que notre intelligence plonge dans des idées pieuses, mais d'écouter la voix du Seigneur, et d'accomplir sa volonté. Que ta prière ne s'en tienne pas à des simples paroles ! Mais qu'elle soit assez concrète pour entraîner des conséquences pratiques ! [27]

La prière des enfants de Dieu doit avoir des suites apostoliques. L'apostolat nous révèle une autre

facette de l’amour dans la prière. Nous voulons réapprendre à prier, aussi pour pouvoir aider les autres. C’est là que nous trouverons la force pour conduire beaucoup de personnes sur les chemins du dialogue avec Dieu. Nous ne prions pas tout seuls parce que nous ne vivons pas ni ne voulons vivre seuls. En plaçant notre vie devant Dieu, nous devons nécessairement parler de ce qui nous intéresse le plus : de nos frères, des membres de notre famille, des amis et des connaissances ; de ceux qui nous aident ou de ceux qui ne nous comprennent pas ou nous font souffrir. Si la volonté est bien disposée, sans peur de se compliquer la vie, nous pourrons entendre dans la prière beaucoup de suggestions divines : de nouveaux horizons apostoliques, des façons créatives d’aider les autres ou un intérêt renouvelé pour reprendre avec davantage d’amour les activités

apostoliques dont nous nous occupions déjà. Le Seigneur, du fond de notre âme, nous aidera à comprendre les autres, c'est-à-dire à apprendre comment exiger d'eux, comment les conduire à lui ; il donnera des lumières à notre intelligence pour lire dans les âmes ; il purifiera nos capacités d'aimer; il nous aidera à aimer d'une amour plus fort et plus noble. Notre vie d'apôtres vaut ce que vaut notre prière.

[1]. Jean Paul II, Jean Paul II, Litt. enc. *Ecclesia de Eucharistia*, 17 avril 2003, n° 25.

[2]. Mt 20, 15.

[3]. *Quand le Christ passe*, n° 119.

[4]. Cf. De Saint Josémaria, Notes prises de sa prédication orale, recueillies dans *Crónica*, I-64, p. 7.

[5]. Rm 8, 29.

[6]. Cf. Ga 4, 19.

[7]. Ga 2, 20.

[8]. Cf. *Crecer para adentro*, p. 131.

[9]. *Chemin de Croix,* ie station, 1.

[10]. Cf. saint Ambroise, *De officiis ministrorum*, I, 20, 88.

[11]. Concile Vatican II, Const. Dogm. *Dei Verbum*, n° 25.

[12]. De Saint, Méditation, 24 décembre 1963.

[13]. *Amis de Dieu*, n° 253.

[14]. *Sillon*, n° 448.

[15]. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2603.

[16]. *Amis de Dieu*, n° 143.

[17]. Is 29, 13 ; cf. Mt 15, 8.

[18]. Sainte Thérèse d'Avila, *Fondations*, cap. 5, n° 2.

[19]. *Sillon*, n° 464.

[20]. De saint Josémaria, Notes prises lors d'une réunion, 8 avril 1974.

[21]. De saint Josémaria, Notes prises lors d'une réunion, 19 août 1972.

[22]. De saint Josémaria, Notes prises lors d'une réunion, 25 août 1973.

[23]. *Chemin*, n° 102.

[24]. De saint Josémaria, Notes de sa prédication orale recueillies dans *Crónica*, 1973, p. 815.

[25]. *Amis de Dieu*, n° 243.

[26]. Cf. saint Ambroise, *Expositio in Psalmum CXVIII*, 6, 35.

[27]. *Forge*, n° 75.

pdf | document généré automatiquement depuis https://opusdei.org/fr-lu/article/lart-de-la-priere/ (10/12/2025)