

École de Prière

Les difficultés dans la prière

Saillon, 8 mars 2009

Aborder la question des difficultés dans la prière, c'est s'interroger sur la journée de l'homme de prière :

La vraie problématique des difficultés dans la prière, c'est d'insérer l'oraison dans la vie quotidienne : découvrir un va-et-vient entre la prière et la vie : la prière change ma vie et ma vie influe sur ma prière. Action et contemplation se conjuguent pour me faire croître dans l'amour. Les difficultés apparaissent alors sous un jour positif : la prière inaugure un itinéraire spirituel, une conquête progressive, qui tend à me faire l'ami de Dieu en toutes circonstances.

1) La journée de l'homme d'oraison : une histoire d'amitié avec Dieu. La préparation lointaine du recueillement.

- ❖ *L'offrande* de la journée : « *Père infiniment bon, je t'offre, par le cœur immaculé de Marie, les prières, les actions, les joies et les peines de cette journée, en union avec l'offrande de ton Fils, pour être dans l'Esprit Saint une louange à ta gloire et le témoin de ton amour.* »
- ❖ Toute ma *vie* est contenue dans le mystère pascal. Mes joies et mes peines m'unissent à Dieu. Les difficultés de toute sorte sont aussi un chemin d'union à Jésus Christ. Une difficulté classique : la souffrance semble m'éloigner de Dieu, ce n'est pas vrai : elle nous unit à la Passion du Christ. Il en fait une souffrance d'enfantement (cf. Jn 16,21). Ma vie est une histoire sainte qui s'inscrit dans le concret du quotidien. « *Je me glorifierai surtout de ma faiblesse* » (2 Co 12) : je m'appuie sur Dieu et je tire parti de tout. La vie spirituelle n'est pas la poursuite d'un idéal, mais une amitié avec le Christ, qui me conduit.
- ❖ Prier l'Esprit Saint : préparer les rencontres ou les difficultés de la journée : demander sa lumière, son amour, sa force.
- ❖ S'engager dans une vie à *l'écoute* du sanctuaire du cœur : *droiture* dans le vrai et le bien. La découverte de l'écoute de soi comme un être reçu de Dieu prédestiné au projet de Dieu. Nous sommes comme une plante qui est appelée à croître selon le germe déposé en elle. Je porte en moi un trésor à partager. Vivre au *rythme de l'amour* : à l'écoute de mon être reçu de Dieu qui tend à la vie, à l'amour : mon corps, mon âme et mon esprit sont créés pour aimer. Vivre à mon rythme pour incarner concrètement et personnellement l'amour. L'amour est reposé, détendu. Le *défi de la vie* : *demeurer fidèle au meilleur de soi-même*. Foi dans la vie que j'ai reçue : *C'est en Dieu que nous avons la vie, le mouvement et l'être* (Ac 17,28). *C'est lui qui donne la croissance* (1 Co 3,6).
- ❖ Un choix de vie à faire chaque jour : je choisis d'aimer dans la liberté. Je choisis d'accueillir l'amour de Dieu et du prochain.

- ❖ La gestion du *temps*, plus difficile aujourd'hui : le temps qui nous est donné est le temps du salut. « *C'est maintenant le temps favorable* » (2 Co 6,2). Choisir la qualité de relation. Dans mon agenda, viser cette qualité de relation et les rendez-vous avec Dieu. Un bon et un mauvais stress : l'écoute de soi pour choisir d'aimer. Prier, c'est gagner du temps !
- ❖ *Dieu est présent* dans toute la *création* : dans la vie, la beauté de la création : demeurer réceptif. La nature est source d'harmonie, d'équilibre : détente et sport. Il s'agit de découvrir Dieu partout :
- ❖ Dieu est présent dans le *prochain*. Comment le voir dans l'ennemi ? En distinguant la personne de ses actes. L'ennemi m'invite à progresser sur le chemin de ma conversion. Ainsi je peux l'aimer. Dieu est présent dans la miséricorde. De plus : « *De tes ennemis, je ferai un marchepied* » (Ps 109).
- ❖ Voir Dieu dans le *travail* à accomplir : Dieu fait de moi un partenaire libre et responsable. Pour un monde plus humain.
- ❖ Dieu est présent dans la *famille*. Un regard de foi : la famille est le lieu de la plus profonde communion, de la plus forte présence de Dieu, mais aussi, justement le lieu des blessures les plus profondes. Tout se joue au cœur de la famille. Vivre le mystère pascal : les blessures vécues en famille sont destinées à devenir le lieu même des guérisons les plus profondes.
- ❖ Dieu est présent dans les *amis* : former un cercle d'amis pour rechercher ensemble à relever les défis d'aujourd'hui. Croire aussi à la communion des anges et des saints. Nous avons un ange gardien ! Vivre en église, c'est construire la communion des personnes. « *Si deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux.* » (Mt 18,20)
- ❖ Dieu est présent dans sa *Parole* : nourriture indispensable. La Parole de Dieu est créatrice, efficace. Elle est la nourriture de l'âme.
- ❖ Dieu est présent dans ses *sacrements* : Le sacrement de la miséricorde, de la conversion, de la communion, du mariage.
- ❖ Trouver un *accompagnement spirituel* pour mieux discerner : Le problème est en nous : ne pas chercher ailleurs. La vraie question : « Comment est-ce que je vis tel problème ? »
- ❖ Le soir, faire un *examen de conscience* à la lumière de la miséricorde de Dieu : faire un bilan et reconnaître les fruits de l'Esprit : on reconnaît l'arbre à ses fruits.

2) Préparation proche :

- On ne peut pas parler d'amitié s'il n'y a ces rendez-vous seul à seul avec l'Ami.
- Les facultés étaient tournées vers l'extérieur : il s'agit de les ramener d'abord au calme par la détente, une musique religieuse, par exemple.

- Créer une atmosphère de prière : un *lieu* qui dit Dieu, qui l'évoque sensiblement. Des icônes, des Paroles écrites et des photos qui rappellent nos intentions de prières les plus pressantes, les plus chères. Une bougie, de l'encens...
- Un moment de *Lectio divina* qui nous conduit à une relation vivante et pleine d'amour avec le Christ ressuscité.

3) Préparation immédiate, la prière :

- L'oraison dure au minimum 15 min. si nous désirons entrer en amitié profonde.
 - *Éveiller l'amour* par des actes et *se laisser saisir* par l'amour. S'appuyer sur des prières à l'Esprit Saint ou des psaumes. Créer une relation intime d'amitié avec Dieu.
- La prière est un *art* comme le piano : *l'art d'aimer*. Cheminer vers l'emprise de l'Esprit. Prier beaucoup l'Esprit Saint, celui qui s'engage à mes côtés, enflamme mon cœur et me montre le chemin.
 - Une oraison au début assez *méthodique* :
 - Pacifier *l'intelligence* par un acte de foi : la vérité suprême : Jésus Christ. Et se donner une identité positive : je suis l'enfant chéri du Père par mon baptême. Le péché est au niveau des actes, non au niveau de l'être. Dieu me pardonne et me donne sa vie nouvelle. Accueillir la lumière de l'Esprit.
 - Pacifier *l'imagination* en se représentant le Christ ressuscité présent, plein d'amour et de miséricorde.
 - Pacifier la *mémoire* par l'espérance certaine : par sa croix le Christ a triomphé dans ma vie. Garder le souvenir habituel de l'amour inconditionnel du Christ pour moi, de sa victoire.
 - Pacifier la *volonté* par l'amour d'amitié : accueillir l'amour du Christ et de l'Esprit pour être enflammé.
 - Percevoir la présence de Dieu par les cinq *sens spirituels* : se mettre à l'écoute, se laisser toucher par lui, sentir sa présence, goûter combien le Seigneur est bon, le contempler.
 - Prendre conscience que toute souffrance nous identifie au Christ crucifié : la souffrance ne nous éloigne pas de Dieu, elle attire sa miséricorde et nous unit au Christ crucifié.
 - Le Christ nous libère des trois souffrances de l'homme : la culpabilité, l'angoisse et l'anxiété.

- Trois sortes de *distractions* :
 - *Distractions volontaires* : je réfléchis à quelque chose : je m'arrête dès que j'en prends conscience.
 - *Distractions involontaires incohérentes* : aller plus profond au lieu de s'opposer à elles par la volonté. Par un acte de foi : Dieu est présent, je m'attache à lui. Comme les amis au bord d'une rivière. Elles sont souvent liées à la fatigue, à la faiblesse du corps. Parfois, il vaut mieux se reposer, accepter que l'on ne peut prier et se confier à Dieu. *Père, entre tes mains, je remets mon esprit.*
 - *Distractions involontaires précises* : dès que l'on entre en oraison, le même problème me poursuit. Ne pas le chasser mais l'apporter à Dieu. Ne pas chercher le vide, mais la prière infuse.
- ❖ Le problème de la *sécheresse* :

Qu'est-ce que la sécheresse ? C'est d'être coupé de la Source d'eau vive qui est Dieu. Pour les Saints du Carmel, ce n'est pas un état habituel et ils donnent des moyens pour retrouver la Source.

Les trois docteurs du Carmel ont trois positions différentes :

- Pour sainte Thérèse d'Avila, quand je me sens dans la sécheresse, il me suffit de me représenter le Christ près de moi pour renouer la relation.
- Pour Jean de la Croix, la sécheresse vient de ce que je ne sais pas passer de la méditation à la contemplation : écouter en moi l'appel au silence, à l'amour infus, pour arrêter la méditation et demeurer dans l'accueil de Dieu qui se donne et qui agit.
- Pour Thérèse de l'Enfant Jésus, la sécheresse signifie l'absence de consolation sensible. Thérèse peut être parfaitement heureuse sans consolation sensible, car elle n'est pas centrée sur celle-ci, mais sur sa vie avec Dieu. Elle connaît ainsi une autre consolation plus profonde et plus sûre : elle a une vive conscience d'être aimée par le Père de façon inconditionnelle et elle a la certitude que son espérance sera comblée au-delà de toute espérance, car elle est par son baptême l'enfant chéri du Père.

Conclusion :

La journée de l'homme d'oraison : une histoire d'amitié avec Dieu. « Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu » : rechercher sans se lasser la Présence de Dieu dans le quotidien : il fait de ma vie une histoire sainte. C'est la clé : mes joies m'unissent à la victoire du Christ et mes peines vécues avec lui sont transformées en chemin de résurrection.

Le va-et-vient entre la vie et la prière donne sens à l'une comme à l'autre. Mes difficultés elles-mêmes ont un sens : elles me provoquent à un approfondissement de ma vie spirituelle. « Qui nous séparera de l'amour du Christ ? » (Rm 8, 35)

Marie-Joseph Huguenin