

# *Les difficultés dans la prière*

Riddes, 28 février 2008

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.**

- ❖ *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. Une identité ontologique très positive. Mes joies et mes peines m'unissent à Dieu. Les difficultés de toute sorte sont aussi un chemin d'union à Jésus Christ. Je ne m'éloigne pas de lui, j'en fais une souffrance d'enfantement. Une difficulté classique : la souffrance semble m'éloigner de Dieu, ce n'est pas vrai : s'unir à la Passion du Christ pour tout vivre avec le Christ. 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.
- ❖ 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.
- ❖ S'engager à vivre avec le Christ ressuscité, dans la communion des saints. « Je suis avec vous tous les jours... ». La foi, c'est sortir de la solitude. Le Christ

fait de moi un partenaire responsable. Sortir de la solitude en découvrant la présence d'immensité.

- ❖ 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. Découvrir toutes les présences de Dieu :
- ❖ Dieu est présent par sa *Providence* : elle agit dans les moindres détails : « *Même vos cheveux sont tous comptés* » (Mt 10,30). La Providence n'est pas un déterminisme, mais une présence qui nous permet de tirer parti de tout : « *Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu* ». Quitter son enfermement pour accueillir la réalité où Dieu est toujours présent. « *Tout ce qui apparaît est lumière* » (Ep 5,14). « *Tout est de lui et par lui et pour lui* » (Rm 11,36). Discerner la réponse évangélique. Ne pas fuir le réel.
- ❖ Dieu est présent dans le *prochain*. Comment le voir dans l'ennemi ? Comment aimer l'ennemi comme dit Jésus ? Se centrer sur son identité ontologique : il est une personne, une merveille de Dieu, et considérer que celui qui fait le mal est, comme dit saint Jean, dans les ténèbres : il est digne de compassion. C'est ainsi que je ne vais pas entrer dans l'agressivité. L'ennemi m'est toujours utile pour voir si je suis vraiment un témoin de l'Évangile. 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. La création est inachevée pour que je la rende plus belle, plus digne de l'homme. Le travail comme œuvre de libération. Le combat au niveau du travail : pour l'homme et non comme une forme d'esclavage. Un monde où il y a un risque permanent de tomber dans l'esclavage du péché, d'un monde qui oublie Dieu et la dignité de l'homme.
- ❖ 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 des stigmates glorieux, le lieu même des guérisons les plus profondes : elles me font entrer dans l'alliance de Dieu et dans l'amour libre, gratuit, inconditionnel.
- ❖ 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 : chercher la personne compétente, soit pour un accompagnement régulier soit pour une question ponctuelle. Rechercher l'assentiment profond et être confirmé en Église (distinguer certitude et vérité). *La clé de notre vie* : c'est ce qui sort du cœur de l'homme qui est déterminant (cf. Mt 15,19). 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 : Charité, joie, paix, bienveillance, bonté, patience, serviabilité, douceur, fidélité, humilité, maîtrise de soi et chasteté (Ga 5,22 Vulgate)
- ❖ Écrire les *lumières reçues* : l'Esprit saint m'illumine et me conduit. Discerner à la lumière de la raison et de l'Évangile. Les noter. De même les rêves.
- Thérèse d'Avila dans le *Chemin de la perfection* nous donne trois conditions d'une oraison profonde : l'amour du prochain, le détachement, l'humilité :

❖ *L'amour du prochain* :

Aimer le prochain en lui-même et pour lui-même. La charité, c'est d'abord s'émerveiller de l'autre, parce qu'il est une personne. Aimer avec humanité. Pour véritablement aimer le prochain, la miséricorde est indispensable : cette capacité de *s'identifier* à l'autre, de partager ses émotions, ses sentiments, sa subjectivité, pour *entrer* dans son univers intérieur et lui tendre une main amicale : le fruit de la miséricorde c'est la communion des personnes. La miséricorde *grandit* lorsqu'elle voit la souffrance et le mal en l'autre : c'est elle qui fait tomber le *mur* de la haine et construit la communion. L'homme véritablement spirituel est celui qui est capable de miséricorde ; pas seulement de *compassion*, mais aussi *d'engagement*, comme *le bon samaritain*. La miséricorde se reçoit et s'expérimente d'abord dans l'oraison : Dieu se penche sur nous et nous élève jusqu'à lui. La miséricorde embrasse tout l'homme, elle voit ses blessures et sa dignité. Dieu est présent dans le cœur de l'homme qui fait miséricorde. Bien distinguer la personne de ses actes : la personne est créée bonne, tandis que les actes sont bons ou mauvais à la lumière de l'Évangile.

❖ *Le détachement* de tout le créé :

- À quoi sommes-nous attachés ? À aimer Dieu et le prochain ? Toute la création nous est donnée pour aimer ! Détachement non pas nécessairement effectif mais affectif : la création : un moyen, non une fin.

- L'avoir et le pouvoir pour la liberté d'aimer et non l'inverse. L'amour de la *croix*: le moyen de grandir. Le dépouillement nous met en face de l'ami, de ce qui demeure. Renoncer à tout ce qui entrave l'amour, la communion. L'oraison centre justement sur le choix fondamental, l'amour.
- *L'humour*: un bon moyen pour mettre tout à sa juste place.
- *Échelle de valeurs* pour une qualité de vie. Faire le bon choix en plaçant les valeurs supérieures en premier: Dieu, la personne, puis les réalités inférieures.

❖ *L'humilité*:

- Elle est une qualité inhérente à l'amour: servir. Elle est la conscience d'exister par un autre qui me donne tout et m'appelle à vivre non dans l'orgueil, mais dans la communion avec lui. Humilité fervente: *Je puis tout en Celui qui me fortifie* (Ph 4,13). Elle aime notre condition humaine tissée de faiblesse: il n'y a rien de mieux que notre monde pour exercer la miséricorde, qui conduit à l'amitié, à la communion de la Jérusalem céleste, à l'épanouissement de notre personnalité, de notre vocation, de notre mission.
- Retrouver la joie de l'enfance spirituelle, la joie de ce que nous sommes: « enfants de Dieu et nous le sommes »! Dieu nous a créés faibles pour nous apprendre la miséricorde du Père.
- La vraie humilité conduit à la magnanimité.
- *L'enjeu* de l'oraison: vivre consciemment en présence du Ressuscité pour tirer parti de tout. Par un chemin pascal.

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 20 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.

❖ *Le problème des distractions :*

- Les *degrés* de la prière : un *art* (comme le piano) : *l'art d'aimer*. 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* :
  - Dr Vittoz : retrouver le réel par nos 5 sens corporels. Sortir de notre enfermement.
  - du temps pour bien entrer en présence de Dieu.
  - du temps pour me situer devant Dieu (*Confiteor*).
  - vers le réalisme d'une amitié profonde : grand critère : la prière n'a d'autre forme permanente que *l'amitié* avec Dieu et non un repli sur soi.
- Les épreuves sont un chemin pascal : les vivres en présence de Dieu qui me libère.
- *L'impact* de la journée, donc de la préparation lointaine et proche : un va-et-vient, comme un examen de conscience constructif. Cherchez à comprendre, à accueillir mes distractions.
- Pourquoi est-ce que je pense à autre chose : mes attachements, mes centres d'intérêt : les porter dans la prière et purifier mes affections. Une prière qui renouvelle la vie.
- Le *péché* engendre la division. L'oraison, relation d'amitié avec Dieu, est l'inverse du péché, elle nous réconcilie avec Dieu : elle construit l'amitié avec Dieu.
- Pacifier *l'intelligence* par la foi : la vérité suprême : Jésus Christ. 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.
- 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'Aimé.
- 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.
- Oraison et *souffrance* :
  - 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.
  - La maladie, la vieillesse : distraction par la fatigue. Étendu, parfois on prie mieux (la Petite Thérèse). Entrer dans le mystère pascal. Parfois, il vaut mieux se reposer, accepter que l'on ne peut prier et se confier à Dieu.
- 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.
  - *Distractions involontaires précises* : dès que l'on entre en oraison, le même problème me poursuit. Ne pas le chasser mais l'apporter à Dieu.
- ❖ 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 celle-ci, 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. Le va-et-vient entre la vie et la prière donne sens à l'un comme à l'autre. Mes difficultés elles-mêmes ont un sens : faire de sa vie un itinéraire spirituel. « Qui nous séparera de l'amour du Christ ? » (Rm 8, 35)

© Marie-Joseph Huguenin

\* \* \* \* \*