

# **Une vie de prière**

**Guide à l'intention des hommes**

Père Peter John Cameron, o.p.

*Imprimatur*

John Cardinal O'Connor  
Archevêque de New York  
4 octobre 1999

Copyright © 2006 le conseil suprême des Chevaliers de Colomb.  
Reproduction interdite.

Les citations de l'Écriture sainte sont extraites de la version La Bible, traduction officielle de la liturgie, présentée sur le site Internet des évêques de France.

Les citations du Catéchisme de l'Église catholique dans la version française présentée sur le site Internet du Vatican, [www.vatican.va](http://www.vatican.va).

Les citations de l'Exhortation apostolique Familiaris Consortio, du pape Jean-Paul II, 15 décembre 1981, sont tirées de la version française du document présentée sur le site Internet du Vatican, [www.vatican.va](http://www.vatican.va).

Couverture: Fra Angelico (1387-1455), Le Sermon sur la montagne, Museo di San Marco, Florence, Italie. © Scala/Art Resource, New York

Cet ouvrage est protégé. Toute méthode de reproduction, de représentation ou d'indexage et d'archivage, intégrale ou partielle, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Communiquer avec

Conseil suprême des Chevaliers de Colomb  
Case postale 1971  
New Haven CT 06521-971 USA

[www.fatherforgood.org](http://www.fatherforgood.org)  
[fatherhood@kofc.org](mailto:fatherhood@kofc.org)

Imprimé aux États-Unis d'Amérique

## **AU SUJET DE LA SÉRIE ST. JOSEPH**

La série de livrets St. Joseph fait partie d'un nouveau programme des Chevaliers de Colomb, pour les hommes. On l'appelle « Des pères pour faire le bien » Les sujets de cette série vont de la prière, des vertus masculines, des exemples de sainteté, jusqu'aux conseils pratiques pour les pères d'aujourd'hui. L'objectif de ce programme est de préparer et d'inspirer les hommes à relever les défis de la vie quotidienne, au travail comme à la maison, et de les faire rapprocher de leur foi et leurs familles. Pour de plus amples renseignements, visiter : [www.fathersforgood.org](http://www.fathersforgood.org)

## **À PROPOS DE L'AUTEUR**

Le père Peter John Cameron, o.p. est le rédacteur en chef de *Magnificat*, et l'auteur de cinq ouvrages de spiritualité.

## **Qu'est-ce que la prière? • Pourquoi prions-nous?**

Pour répondre à cette question, « Qu'est-ce que la prière? », il faut se rendre compte que notre recherche nous conduit, non pas à une activité, mais à manière d'être. En effet, la prière, comme l'enseigne le Catéchisme de l'Église catholique (CEC), «une relation vivante et personnelle avec le Dieu vivant et vrai... la prière est la relation vivante des enfants de Dieu avec leur Père infiniment bon » (2558, 2565). Pour comprendre le sens de la prière, nous devons consentir à être consumés par le don sans mesure de l'amour divin de Dieu. Comme Marie, à l'Annonciation, nous devons nous empresser à répondre personnellement à ce don de soi total, de tout notre coeur, de toute notre âme, de tout notre esprit et de toutes nos forces.

Ainsi, la prière exige de se tenir debout devant Dieu et d'élever, avec attention et dévotion respectueuses, notre esprit et notre cœur vers lui. La prière constitue le moyen à prendre pour vibrer au battement constant de la vérité vivante et de la bonté ineffable du Dieu. La prière constitue la pieuse offrande de tout notre être au Père, par Jésus Christ, dans l'Esprit Saint.

Puisque la prière engage et exprime notre relation avec Dieu, c'est la communication qui se trouve l'essence même de la prière. Car la façon dont s'y prennent les gens en amour pour approfondir leur lien entre eux relève du partage de leurs vies intérieures au moyen d'un échange authentique et généreux de paroles, de gestes et d'émotions. De même, la conversation que l'on nomme prière approfondit notre intimité avec Dieu en nous engageant dans une communication avec lui qui conduit à l'ultime communion. La communication sert d'acte amoureux inspiré par lequel nous devenons profondément

unis à Dieu. Au cours de cette démarche, la prière nous conforme au Seigneur que nous aimons, de sorte que, tel que l'affirme sainte Thérèse d'Avila, « la volonté s'unit pour ainsi dire à la volonté de Dieu ».

La rencontre mystérieuse dans la prière revêt cinq formes fondamentales:

- L'adoration
- La demande
- L'intercession
- L'Action de grâce
- La louange

Dans l'esprit d'humilité et d'hommage, l'adoration exulte la grandeur de Dieu, qui inaugure et maintient la création. La bienveillante générosité de Dieu nous oblige à rendre hommage à celui qui demeure la source de toutes les bénédictions reçues au cours de notre vie. La prière de demande reconnaît notre dépendance de Dieu le Père, du fait, notamment, qu'elle nous incite à revenir à lui, dans un esprit de repentir et de contrition, pour demander pardon. Grâce à la prière d'intercession nous nous remettons à la miséricorde de Dieu notamment en plaçant devant le Père les préoccupations des personnes dans le besoin. La prière d'Action de grâce, pour sa part, transmet la reconnaissance qui convient à toute personne honnête se comportant en adulte, d'autant plus qu'elle rappelle les actions rédemptrices de Jésus qui nous sauvent et nous libèrent. Enfin, comme l'explique le catéchisme, la prière de louange « reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu! Elle le chante pour lui-même, elle lui rend gloire, au-delà de ce qu'il fait, parce qu'il est » (2639).

Bref, ces cinq formes de prière nous permettent d'aimer Dieu pour ce qu'il a créé, d'aimer Dieu pour sa bienveillante miséricorde, d'aimer Dieu pour sa présence et sont aide dans nos vies, d'aimer Dieu pour sa tendresse rédemptrice et d'aimer Dieu pour lui-même.

Mais pourquoi prierions-nous? Nous avons besoin de la prière pour être attentifs à Dieu et l'importance vitale qu'il

tient dans notre vie. Comme le remarque saint Grégoire de Nazianze, « Il nous faut nous souvenir de Dieu plus souvent que nous respirons ». Tout comme nous ne pouvons survivre sans respirer, ainsi, à moins de prier, nous tentons la mort. La prière maintient notre relation solide et vitale avec Dieu, dont l'Esprit nous empêche de tomber dans l'esclavage du péché. La prière assure que notre amitié pour Jésus constitue notre trésor le plus précieux. Comme nous le rappelle le Seigneur: « Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. » (Matthieu 6, 21). Nous devons nous souvenir que la prière ne sert pas à Dieu de « mise à jour » de nos vies. Car, comme nous le rappelle de catéchisme, « Notre Père sait bien ce qu'il nous faut, avant que nous le lui demandions mais il attend notre demande parce que la dignité de ses enfants est dans leur liberté » (2736). Nous avons besoin de prier pour exercer notre libre arbitre de manière à révéler notre désir ultime d'être un avec Dieu. Dans la prière nous découvrons notre véritable dignité, car « Car Dieu nous a mis au monde pour le connaître, le servir et l'aimer et ainsi parvenir en Paradis » (1721). La prière nous rend réalistes par rapport à nos limites et notre impuissance. Comme l'atteste sainte Thérèse de Lisieux, la « Petite Thérèse », « C'est la prière, c'est le sacrifice qui me donne toute ma force; ce sont les armes invincibles que Jésus m'a données. »

La prière purifie et raffine notre vie, en nous débarrassant des distractions, des déceptions, des illusions du monde. La prière fournit une base solide pour construire et former toutes les autres relations dans notre vie. La prière nous avertit du fait que nous ne sommes pas seuls dans notre vie de foi. Car, non seulement la prière nous rapproche de Dieu, mais elle nous unit à tout autre saint ou sainte qui aime Dieu comme nous. La prière nous rappelle doucement que Dieu que les pensées ne suffisent pas pour nous rapprocher de Dieu. C'est seulement par l'amour vécu que Dieu peut être atteint. Nous devons nous consacrer à la prière pour trouver la vérité et le bonheur que jamais nous ne cessons de rechercher.

## **Comment prier et pour quel motif?**

Comment prier si nous n'avons jamais prié? Même avant d'examiner les démarches des diverses formes de prière, nous devons d'abord adopter une vérité fondamentale de la prière que précise le catéchisme: « Cette démarche d'amour du Dieu fidèle est toujours première dans la prière, la démarche de l'homme est toujours une réponse » (2567). Dans la prière, notre principale responsabilité consiste donc à nous former et à nous empresser à répondre à l'offrande que Dieu fait de son amour de don de lui-même et en perfectionnant l'image que nous avons de lui.

Nous nous disposons à être des gens de prière en faisant de la vérité de l'amour de Dieu pour nous le principe gouverneur de nos vies. C'est ainsi que toute prière se maintient essentiellement comme une dynamique d'accueil de l'amour divin, d'une part, et d'autre part, une dynamique de réponse à ce don par notre propre don d'amour à Dieu. C'est ce geste d'amour constant envers Jésus qui demeure essentiel dans toute prière légitime, quelle que soit la forme qu'elle prend. De même qu'un geste d'amour accompli dans la prière reconnaît avec gratitude l'amour de Dieu à notre égard, de même il nous sort de nous-mêmes en orientant notre énergie sur les Personnes de la Trinité. Donc, prier ne consiste pas seulement à « avoir une pensée » pour Dieu. Pourtant, quand nous ne pensons pas à Dieu vraiment, en fait, nous ne lui manifestons pas notre amour. C'est pourquoi nous prions en faisant une offrande continue de notre cœur qui nous fait sortir de nous-mêmes et nous projette dans le Cœur sacré de notre Bien-aimé.

Notre geste d'amour constant nous permet de vivre, non pas en nous-mêmes, mais en Jésus. Comme nous le rappelle saint Paul: « je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi » (Galates 2, 20). Dès que nous abandonnons notre geste d'amour, nous nous retrouvons dangereusement en nous-mêmes. Alors, notre égoïsme et nos désirs impies se mettent à s'affirmer; nos craintes nous dominent; nous sommes tentés d'avoir confiance en nos propres idées et notre propre volonté

au lieu d'avoir confiance en Dieu. Pour être heureux en cette vie et nous nous préparer à la vie éternelle, il nous faut prier.

En nous mettant à prier, donc, nous devons, avec humilité et dépendance, prendre toutes ces choses pénibles et les remettre directement à Dieu, comme le percepteur d'impôt de l'Évangile qui priait en disant: « Mon Dieu, prends pitié du pécheur que je suis! » (Luc 18, 13). Voilà le fondement indispensable de toute prière authentique, comme l'a découvert le fameux chrétien du roman *Le Chemin du pèlerin*. Ce paysan anonyme du 19<sup>e</sup> siècle traversa la Russie et devint un grand saint simplement en répétant cette prière: « Seigneur Jésus Christ, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi, pécheur. » En apprenant à prier, il est essentiel que nous marchions sur ses traces.

Le Saint Nom de Jésus demeure la clé fournie par Dieu pour toute prière chrétienne véritable. Car « prier "Jésus" », c'est l'invoquer et l'appeler pour qu'il vienne en nous... Il n'existe aucune autre voie pour la prière du chrétien que le Christ. Que notre prière soit commune ou personnelle, vocale ou intérieure, elle n'aura aucun accès au Père, si nous ne prions pas « au nom de Jésus » (2666, 2664). Et le catéchisme nous certifie que tout le monde peut toujours prier de ainsi: « Elle est possible "en tout temps", car elle n'est pas une occupation à côté d'une autre mais l'unique occupation, celle d'aimer Dieu, qui anime et transfigure toute action dans le Christ Jésus » (2568).

En pratique donc, comment y arriver? D'abord, réserver au moins 15 à 20 minutes de votre journée quand vous n'êtes pas débordé par toute sorte de distractions, d'interruptions ou d'autres obligations. Trouvez-vous un coin tranquille et isolé et réservez-le pour la prière en y plaçant un crucifix, une icône, une image sainte, *etc.* Installez-vous dans un fauteuil confortable... mais pas trop. Plantez vos pieds fermement sur le parquet et vos mains sans tension sur vos genoux. Détendez-vous... respirez doucement et profondément. Fermez les yeux. Puis récitez doucement – ou simplement dans votre cœur – la prière du percepteur d'impôt.

Ne soyez pas surpris par ce qui peut vous arriver. Par exemple, votre cœur pourrait se mettre à palpiter, vous rendant nerveux ou agité. Ou bien des milliers de distractions embarrassantes pourraient vous assaillir. Ou peut-être que vous ne ressentirez rien du tout. Peu importe! Gardez votre cœur et votre esprit fixés sur le Nom de Jésus. Et demeurez là, dans ses bras, jusqu'à la fin des vingt minutes prévues. Cependant, si on vous interrompt, il ne faut pas vous en faire. Car, comme nous le confie le pèlerin: « une petite minute à invoquer le nom de Jésus Christ l'emporte sur plusieurs heures perdues à faire la paresse. » Et après, quand nous retournons à nos préoccupations, nous devrions continuer à invoquer pour nous, en silence, le Nom de Jésus, où que nous nous trouvions et quoi que nous fassions, jusqu'à la prochaine occasion où nous pourrions méditer de nouveau.

Notre geste d'amour incessant se perfectionne, au fur et à mesure que nous apprenons les prières sacrées traditionnelles de l'Église. Tout catholique devrait apprendre par cœur ces prières: le « Notre Père, » le « Je vous salue, Marie, » le « Gloire au Père, » le Gloire à Dieu et la profession de foi récitée durant l'Eucharistie, le « Je crois en Dieu » (Credo des Apôtres), « Viens, Esprit Saint, » les Louanges au Saint-Sacrement, le « *Te Deum*, » le « *O Sacrum Convivium*, » (Ô banquet sacré) l'acte de contrition, une prière avant et après les repas, le *Magnificat*, l'Angélus, le *Regina Coeli*, le *Salve Regina*, le « Souvenez-vous, » la prière de Fatima. Il existe plusieurs livres qui contiennent ces prières, ainsi que des instructions pour réciter le chapelet, faire le Chemin de croix, ainsi que diverses litanies et prières de neuvaines.

Bref, prier c'est aussi facile que respirer. Comme nous le rappelle aussi l'auteur du Chemin du pèlerin: En fait, prier c'est simplement orienter notre cœur et notre esprit sur le souvenir constant de Dieu, marcher en sa divine présence et faire surgir en soi l'amour de Dieu, par le recours à la méditation, répéter le Nom de Jésus dans la cadence de sa respiration et le battement de son cœur.

## Comment approfondir sa vie de prière

Se poser la question: « Comment approfondir ma vie de prière? » c'est se demander: « Comment arriver à aimer Dieu davantage? » Un des traités les plus importants de tous les temps sur la prière, remontant au 14<sup>e</sup> siècle, s'intitule « *The Cloud of Unknowing* » (Le nuage de l'ignorance). Dans ses premières pages, l'auteur avertit de ne pas entreprendre sa lecture à moins d'être engagé profondément à suivre parfaitement le Christ. La croissance dans la prière et l'amour de Dieu ne convient pas aux « commères, aux chercheurs de défauts, ou aux curieux invétérés ». Le progrès de la vie spirituelle exige plutôt une dévotion et un don de soi digne du divin.

C'est donc dire que, pour nous donner davantage à Dieu dans l'amour et la prière, nous devons reconnaître que c'est Dieu lui-même qui nous incite d'abord à lui demander une vie de foi plus profonde. Cet ardent désir en nous reflète le désir même de Dieu. En effet, c'est Dieu lui-même qui nous pousse à vouloir prier d'une manière plus transparente et l'aimer de manière plus authentique. En tout ce que accomplissons dans nos recherches de l'amour de Dieu, nous sommes motivés par l'amour que les trois Personnes divines se manifestent l'une pour l'autre et pour nous. Pour aimer Dieu davantage, nous devons donc nous disposer à recevoir l'amour de Dieu davantage.

C'est pourquoi pour approfondir notre vie de prière, nous devons prier pour en obtenir la grâce, c'est-à-dire demander délibérément et directement à Jésus de nous aimer, parce que seul son amour peut nous rendre dignes de son amour. Saint Colomban fit un jour cette prière: « Sauveur d'amour, inspire en nous la profondeur d'amour assez digne pour que tu puisses l'accueillir comme Dieu. Que ton amour puisse envahir tout notre être, nous posséder totalement et combler tous nos sens, pour que nous ne connaissions d'autre amour que l'amour pour toi qui es éternel. »

En même temps, nous devons vouloir accepter que le mystère de Dieu Providence soit à l'œuvre infailliblement dans notre vie. Dans le domaine de la vie spirituelle, la maturité

sera reconnue à son fruit, c'est-à-dire la sainte indifférence avec laquelle nous nous abandonnons à la volonté de Dieu, minute par minute, avec la confiance et la paix qui nous viennent de la Résurrection. Nous prions et nous raffinons notre relation avec le Seigneur, dans la mesure où nous nous livrons à la vérité selon laquelle Dieu seul nous fournit le nécessaire pour l'aimer profondément en cette vie. Nous consentons donc à accepter tout ce que le Seigneur nous accorde, quelle que soit la forme dont il se revêt... même la forme de la croix.

Une disposition ainsi sanctifiée nous permet de progresser de la prière méditative à une forme de prière plus contemplative. Dans la méditation, nous permettons à l'Esprit Saint d'éclairer nos esprits, pour que, dans la prière, nous arrivions à réfléchir sur les divers mystères, vérités, propositions, événements, défis et autres aspects de notre foi. Par ailleurs, dans la contemplation, notre esprit devient tranquille et reposé. La contemplation consiste simplement en prendre le temps d'être avec le Bien-Aimé en communion amoureuse et en silence.

Malheureusement, il n'est pas facile pour nous de nous isoler de nos pensées tout simplement. C'est pourquoi l'auteur de « *The Cloud* » suggère que nous, qui nous en sommes remis aux conseils et à la protection de la Divine Providence, nous confions à Dieu tous nos souvenirs, nos distractions, nos tentations, nos inquiétudes et nos préoccupations. Nous ne pouvons pas entrer en prière contemplative sans avouer que c'est Dieu – et non nous – qui mène. Et donc, « *The Cloud* » nous charge de dissiper nos obsessions en « nous tournant vers le Seigneur dans un désir d'amour ».

C'est alors que la sérénité contemplative devient possible. C'est alors que nous devenons libres de centrer notre amour sur Dieu, et conscients de sa présence qui nous entoure, de nous reposer. Toutefois, l'auteur nous prévient qu'il n'est pas inhabituel, au début, de ressentir rien autre qu'une espèce de nuit dans notre esprit. Il se peut que nous ne connaissions ni ne ressentions, au plus profond de notre être, rien autre

qu'un élan intense vers Dieu. Et la contemplation véritable se contente d'un tel état d'âme.

En même temps, la dévotion et le don de soi exigés de la maturité spirituelle nous obligent à mettre notre contemplation à l'œuvre, en partageant avec d'autres le fruit de notre contemplation. Ainsi l'écrit saint Jean: « Voici à quoi nous avons reconnu l'amour: lui, Jésus, a donné sa vie pour nous. Nous aussi, nous devons donner notre vie pour nos frères. Celui qui a de quoi vivre en ce monde, s'il voit son frère dans le besoin sans se laisser attendre, comment l'amour de Dieu pourrait-il demeurer en lui? » (1 Jean 3, 16-17) Un admirateur de Gerard Manley Hopkins demande un jour au grand poète jésuite comment il peut arriver à aimer Dieu avec la même ardeur que la poésie de Hopkins exprimait avec autant d'éloquence. Le père Hopkins lui répond: « En faisant l'aumône. » En d'autres termes, si nous voulons augmenter notre amour de Dieu, nous devons partager généreusement avec les gens dans le besoin, l'amour qu'il nous a déjà rendu.

Pour conclure, remarquons que le désir d'approfondir notre vie de prière indique clairement que nous avons saisi la signification la plus réelle de notre vie. Car, comme le frère Laurence de la Résurrection nous le fait remarquer: « devenir les adorateurs de Dieu les plus parfaits, voilà l'objectif ultime et la vocation la plus élevée de l'être humain ».

### **Comment intégrer la prière personnelle dans la célébration eucharistique**

Le Catéchisme de l'Église catholique nous rappelle que la liturgie de l'Église « engage les fidèles dans la Vie nouvelle de la communauté. Elle implique une participation consciente, active et fructueuse de tous » (1071). Une des façons importantes de correspondre à cette consigne de participer s'exprime dans la vie de prière fervente qui, quant à elle, procède de la liturgie. Le catéchisme enseigne encore que, « Par la Liturgie, l'homme intérieur est enraciné et fondé dans le grand amour dont le Père nous a aimés dans son Fils Bien-aimé. C'est la

même merveille de Dieu qui est vécu et intériorisé par toute prière, en tout temps, dans l'Esprit » (1073).

La liturgie de l'Église rend présent et communique le mystère du salut. Cette expérience du mystère « se poursuit dans le cœur qui prie... La prière intériorise et assimile la liturgie pendant et après sa célébration » (2655). Mais comment passer de la participation à l'Eucharistie à la pratique de la prière privée de manière à promouvoir la continuité, l'équilibre et l'intégration spirituelle?

La réponse semble se situer dans le déroulement même de la célébration eucharistique. En méditant l'Ordo de la messe, nous découvrons un remède aux bouleversements, à la confusion et au désordre qui existent dans nos vies. La structure de la célébration eucharistique révèle le rythme, le développement et le déroulement pouvant s'appliquer dans toute vie chrétienne redressée. La forme de l'Eucharistie que nous célébrons informe la manière dont nous prions par nous-mêmes. En examinant les diverses parties de la célébration dans leur ordre habituel, nous observons que, dans leur ensemble, elles présentent un modèle complet et organique utile à notre vie de prière.

La manière d'entrer dans l'Eucharistie sert de fondement à toute prière. En traçant le signe de la croix, nous affirmons – même par le geste extérieur lui-même – que nous sommes personnellement unis à la passion du Christ. Le geste par lequel nous entrons dans la célébration signifie que la croix de Jésus demeure la source de toutes les grâces reçues dans nos vies. En même temps, en traçant physiquement l'image de la croix du Christ, nous affirmons que notre prière se trouve un partage du sacrifice du Christ. Il nous est donc accordé le privilège d'entrer dans ce sacrifice de tout notre esprit, de toute notre âme et de tout notre corps.

En marquant nos corps de la croix de Jésus, nous prononçons le Nom de Dieu: Père, Fils et Esprit Saint. Le catéchisme nous rappelle qu'un nom fait appel à l'essence, l'identité, et la signification du nom de la personne nommée

(203). Nous commençons la prière, non pas en notre nom propre, mais au nom de la Sainte Trinité, en qui nous découvrons notre véritable identité et la signification réelle de notre vie. Cette action transmet notre fervent consentement à la vérité selon laquelle Dieu a manifesté sa sainteté en nous donnant son Nom « afin de restaurer l'homme à l'image de son Créateur » (2809).

Un tel honneur nous remplit de confiance totale en la miséricorde de Jésus, ce qui, dans une demande de pardon, nous conduit à déposer tous nos péchés aux pieds du Seigneur. Un tel geste d'humble connaissance de soi sert toujours de fondement à toute prière authentique. Car une appréciation saine du péché sert à nous rappeler notre propre imperfection et notre propre néant, tout en nous rappelant également à quel point la prière demeure une invitation à renouveler notre confiance en la tendresse et la compassion de Dieu. Pour ce qui est du Gloire à Dieu, nous reprenons notre prière de louange de Dieu en reconnaissance de sa grâce rédemptrice.

Tout comme le rite pénitentiel mène à la liturgie de la Parole, ainsi la prière de contrition préliminaire nous dispose-t-elle à la *lectio divina*: une lecture et une réflexion respectueuses des textes sacrés. Quand sont proclamées dans l'église les Saintes Écritures, c'est le Christ lui-même qui est présent dans sa parole, puisque c'est lui en personne qui nous adresse la parole (1088). Grâce à notre attention et la présence dynamique du Seigneur dans la Parole de Dieu, nous écoutons Jésus nous encourager, nous guider et nous consoler dans notre prière. Nous avons confiance en la Parole de Dieu qui approfondira notre foi par le recours à notre docilité et notre réceptivité.

Notre ardente méditation de la Bonne Nouvelle porte ses fruits en passant par la prière d'intercession (prière universelle). Plus nous réfléchissons sur la vérité divine, plus nous demandons avec zèle que la bonté de Dieu entre dans les vies de tous et toutes, notamment de ceux et celles qui en ont le plus besoin. La foi adulte traduit en ?uvres de charité les bien-

faits de la contemplation, surtout la prière. La prière d'intercession nous élève en nous faisant quitter notre obstination et de notre égocentrisme. La prière de demande traduit une tendre préoccupation que nos voisins puissent profiter des mêmes grâces que nous avons reçues.

De tels progrès dans la prière nous détournent doucement de notre attention aux dons abondants de Dieu, et fixer notre attention sur les dons que nous pouvons offrir dans la foi. Durant l'Eucharistie, le pain et le vin sont offerts en disant la prière suivante: « Humbles et pauvres, nous te supplions, Seigneur, accueille-nous: que notre sacrifice, en ce jour, trouve grâce devant toi. » L'amour de Dieu qui a comblé nos cœurs nous conduit maintenant à la prière personnelle pour que nous puissions à notre tour nous faire une offrande de nous-mêmes à Dieu.

Ensuite, dans la tranquillité et l'amour de la contemplation, nous demeurons unis en silence au Bien-Aimé, nous réjouissant de dans l'intimité et la paix. Dans une profonde reconnaissance, notre souvenir se complaît aux nombreuses faveurs et bénédictions qui ont transformé nos vies. Et en communion silencieuse, nous nous consacrons à notre Sauveur, pour qu'il daigne nous façonner de plus en plus à sa divine image. Quand nous récitons le Notre Père, cela souligne à quel point nous avons cheminé pour nous rapprocher de l'image du Fils.

Bref, chaque fois que nous avons besoin d'être guidés dans notre vie de prière, nous n'avons qu'à nous arrêter au culte de la célébration eucharistique pour renouveler les principaux éléments de la prière, restaurer les priorités de notre vie et prendre conscience de la voie à suivre pour approfondir notre union avec Dieu. Car, en nous fiant simplement au modèle sacré de la célébration eucharistique, nous nous garantissons des assises plus solides encore dans le Père en intériorisant la liturgie de l'Église.

## **Au sein d'une famille, comment répartir la prière individuelle et la prière familiale**

Le Catéchisme de l'Église catholique insiste sur l'importance de prier en famille: « La famille chrétienne est le premier lieu de l'éducation à la prière. Fondée sur le sacrement de Mariage, elle est "l'Église domestique" où les enfants de Dieu apprennent à prier "en Église" et à persévérer dans la prière. Pour les jeunes enfants en particulier, la prière familiale quotidienne est le premier témoin de la mémoire vivante de l'Église éveillée patiemment par l'Esprit Saint » (2685).

Afin de comprendre comment répartir la prière individuelle de la prière familiale au sein de la famille, nous pourrions nous arrêter sur les principaux aspects de la vie familiale: les relations, le temps et le changement.

Le concours des relations diversifiées au sein de la famille influence la manière dont les membres prient et en tant qu'individu et en tant que famille, en commençant par les relations parents-enfants. Le théologien Han Urs von Balthasar note que, dans les débuts, les enfants ne peuvent pas distinguer entre le caractère absolu de la bonté de Dieu et la bonté qu'ils observent chez leurs parents. Par conséquent, les enfants, tout au début du moins, ne peuvent distinguer l'amour parental de l'amour de Dieu. Cette distinction doit leur être transmise avec tendresse, grâce au témoignage d'humilité, de prière des parents et de leur abandon à Dieu.

C'est pourquoi le document *Familiaris Consortio* (FC) insiste-t-il tant sur le rôle fondamental et irremplaçable de l'exemple vivant des parents dans l'éducation des enfants à la prière. « C'est seulement en priant avec leurs enfants que le père et la mère, tandis qu'ils accomplissent leur sacerdoce royal, pénètrent profondément le cœur de leurs enfants, en y laissant des traces que les événements de la vie ne réussiront pas à effacer » (FC 60).

De plus, à cet égard, les parents doivent « se convaincre que la vocation première du chrétien est de suivre Jésus... Les parents respecteront cet appel et favoriseront la réponse de

leurs enfants à le suivre » (2232).

Par conséquent, l'excellence de la prière familiale découle en bonne partie de la relation que chacun des membres, individuellement, entretient avec le Seigneur. C'est pourquoi, autant que possible, parents – et parrains et marraines – doivent fournir à leurs enfants des objets de piété qui favorisent une relation intime avec Dieu, notamment une bible, un crucifix, un chapelet, une image de la Sainte Vierge, un missel, un livre de prières, *etc.* On devrait encourager chaque membre de la famille à prendre le temps, chaque jour, à être seul en prière avec Dieu.

En même temps, on devrait expliquer et cultiver la dévotion à la communion des saints et saintes, notamment en initiant des enfants aux vies de leurs propres patrons et des saints patrons de toute la famille. Les litanies et les vies des saints – lues individuellement ou en famille – suscitent l'intérêt à cet égard.

Avec un missel, on pourrait encourager chaque membre de la famille à faire sa méditation sur les textes de l'Écriture du dimanche qui vient, surtout celui de l'Évangile. Cette méditation pourrait être dirigée en proposant la question suivante: « Qu'est-ce que Jésus me dit dans ces textes? » Ensuite, on pourrait fixer un moment chaque semaine, avant l'Eucharistie du dimanche, par exemple, pour partager ces réflexions. De tels échanges servent à approfondir chez chaque personne l'appréciation de l'Écriture et de la présence active du Seigneur. En même temps, la réflexion partagée ainsi sert à réunir la famille davantage autour de l'amour et de la vérité de Dieu, et à préparer les membres à une participation plus active à la liturgie.

D'une manière très particulière, le chapelet en famille aide à définir et renforcer les relations familiales. Car, grâce à cette prière, nous rappelons l'Incarnation de Jésus, et que notamment, y est révélé le mystère de la Sainte Famille, que la famille chrétienne tente d'émuler. Nous méditons sur la vie du Fils de Dieu, en faisant appel au Père céleste, ainsi qu'à la Mère de Dieu. Ainsi « Il n'y a pas de doute que le chapelet de la

Vierge Marie doit être considéré comme une des plus excellentes et des plus efficaces "prières en commun" que la famille chrétienne est invitée à réciter... Si la rencontre familiale devient un temps de prière, le Rosaire en est une expression fréquente et appréciée... qui s'exprime dans des relations sincères avec la Vierge et dans l'imitation de ses attitudes spirituelles, constitue un instrument privilégié pour alimenter la communion d'amour de la famille et pour développer la spiritualité conjugale et familiale » (FC 61).

La merveille du temps présente également une occasion en or pour la prière en famille et sa croissance spirituelle. Une simple prière du matin offerte ensemble confère à chaque journée un regard centré sur Dieu, et, pour les jeunes impressionnables, forme l'habitude d'identifier les vraies priorités de la vie. De même, le rassemblement pour la prière du soir confère une habitude durable à se former une attitude d'espérance, selon laquelle l'Action de grâce pour la journée et le désir du lendemain nous font songer à la vie éternelle, à laquelle nous préparons notre séjour sur terre. Les repas également constituent une occasion toute désignée pour prier en famille, car on peut y renforcer l'importance de manifester notre reconnaissance indéfectible envers Dieu, et notre humble dépendance de sa grâce.

Les temps liturgiques aussi sont riches d'occasions spéciales pour prier en famille. Les rites et les coutumes particulières associés à l'Avent, Noël, au Carême et au Temps pascal, sont des périodes servant à sanctifier le passage du temps. Il y a aussi les Fêtes commémoratives de l'Église, sans oublier les neuvaines qui nous y préparent. Celles-ci permettent aux enfants de saisir la bonne façon de souligner les jours de fête.

La vie en famille est remplie de changements constants que la prière devrait sanctifier. « Joies et peines, espoirs et tristesses, naissances et anniversaires, commémoration du mariage des parents, départs, absences et retours, choix importants et décisifs, la mort des êtres chers, *etc.*, sont des signes de la présence aimante de Dieu dans l'histoire de la famille, et ces

événements doivent aussi devenir un moment favorable d'Action de grâces, de supplication et d'abandon confiant de la famille entre les mains du Père commun qui est aux cieux » (FC 59).

D'une manière spéciale, la prière en famille devrait prédominer alors que des membres de la famille se préparent à célébrer certains sacrements — le Baptême, la Confirmation, la Première Communion, le Premier Pardon, les Ministères, le Mariage et l'Onction de malades. Les sacrements sont les signes de changements sacrés qui sanctifient, nous rapprochant davantage de Dieu.

Un tel programme de prière en famille d'une telle envergure se rapproche du programme éprouvé par le temps que suivent plusieurs communautés religieuses de l'Église. Il sert de complément à la méditation personnelle et la prière liturgique, de sorte que la famille chrétienne est en mesure « d'assumer ses responsabilités de cellule première et fondamentale de la société humaine » (FC 62).

## **Les ados et la prière**

Il y a quelque temps, la présidente de Covenant House, située à New York, sœur Mary Rose McGeady, Fille de la charité, a prononcé un discours dans lequel elle décrivait trois puissants dynamismes qu'on trouve chez les enfants de nos jours. Elle a noté que les jeunes d'aujourd'hui ressentent un besoin de s'attacher à une figure parentale. Ils ont aussi besoin d'apprendre à maîtriser leur agressivité inhérente. Aussi ont-ils besoin d'être sans cesse stimulés, pour que leurs habiletés dans les domaines de la connaissance et de la communication se développent autant et en même temps que leur habileté à avoir des rapports avec les autres.

Une vie de prière saine répond profondément à chacun de ses besoins présents chez les adolescents, en leur donnant une sensation d'être des enfants du Père, en les imprégnant d'une paix divine et en vivifiant et enrichissant leur cœur, leur âme, leur esprit et leurs talents, favorisant ainsi une fervente rela-

tion avec Dieu et avec d'autres. La question reste entière: comment présenter la prière aux adolescents de manière à la rendre significative et attrayante? Les luttes particulières qui parsèment la vie d'un adolescent exigent qu'on s'arrête sur une stratégie particulière quand il s'agit d'introduire et de favoriser la prière dans sa vie. C'est donc dire que, pour en arriver à ce que la prière ait du bon sens dans la confusion et la turbulence avec lesquelles il est constamment aux prises dans sa vie, elle doit s'implanter dans le vif des valeurs auxquelles les jeunes aspirent et contre lesquelles ils se buttent. Pour l'adolescent, la prière doit répondre à deux questions essentielles qu'il porte: « Qu'est-ce qui compte le plus dans ma vie? » et « Qu'est-ce que je veux dans la vie? »

De plus, cette stratégie doit répondre à ces questions de la façon même dont Jésus y répond. Car la clé de la prière pour adolescents se trouve dans une relation active et vitale avec la Personne de Jésus Christ. Quelle que soit sa forme, la vie de prière de l'adolescent devra s'efforcer de renforcer les convictions les plus efficaces à former et façonner la vie du jeune chrétien ou la jeune chrétienne. C'est pour cette raison que la spiritualité des adolescents s'y prend bien lorsqu'elle cherche à approfondir les chapitres 14 à 17 de l'Évangile de Jean, c'est-à-dire le discours d'adieu de Jésus. Car dans ce passage, le Seigneur révèle profondément, en des termes extrêmement tendres, la réponse à l'insécurité inhérente à la vie: le sens, la valeur et le désir.

Les adolescents n'arrivent pas à prier sans d'abord trouver une solution au nihilisme envahissant qui empoisonne leurs existences. Tant de situations qu'ils rencontrent semblent tellement futiles, arbitraires, insignifiantes, vaines, futiles. Cette réalité est révélée par la tragédie si répandue du suicide chez les adolescents. Et l'expérience parfois troublante des programmes scolaires n'a rien de réconfortant. Comment les preuves et les axiomes abstraits et de la géométrie, ou les épisodes appris par cœur d'une histoire ancienne peuvent-ils rejoindre les quêtes urgentes que les adolescents vivent à tout moment.

Les adolescents ont faim de la vérité qui les libérera de tant d'amertume Et cette vérité centrale, essentielle, comme l'affirme le catéchisme (27), se trouve dans le Dieu qui est inscrit dans le cœur de l'humain. Nous sommes créés par Dieu et pour Dieu, et Dieu ne cesse de nous attirer à lui. C'est en Dieu seul que nous trouverons la vérité et le bonheur que nous recherchons sans jamais nous lasser. En effet, nous ne pouvons vivre pleinement, à moins de reconnaître librement cet amour et de nous abandonner au Créateur.

C'est pourquoi la clé de voûte de toute méditation chez les adolescents doit se trouver dans l'assurance que formule Jésus quand il dit: « Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, mais c'est moi qui vous ai choisis » (Jean 15, 16). Infatigablement, Dieu est à notre recherche et nous ramène à lui, comme le bon pasteur à la recherche de la brebis perdue. Dans notre errance, nous devenons la priorité de Seigneur. C'est pourquoi Jésus insiste pour nous informer à maintes reprises dans son discours d'adieu qu'il nous conduit au Père, que nous sommes dans le Père, que nous sommes aimés du Père, et que le nom du Père nous protège. Ces paroles doivent être dites et répétées aux adolescents qui tentent de prier. Car ce lien avec le Père — en dépit de l'antagonisme possible qu'ils peuvent vivre avec leurs parents au foyer — informe la foi des adolescents et comble leurs vies de sens et de liberté authentiques.

En même temps, il arrive souvent que les adolescents aient à lutter avec l'anxiété déchirante de ne pas savoir quel rôle ils jouent dans la société. Ils ont besoin de savoir que leur vie a un sens... qu'ils sont appelés personnellement à laisser leur marque dans le monde. Il leur est difficile de se trouver un but dans un monde où si peu de gens tendent à l'excellence... où tant d'individus ont compromis leur idéal et leur intégrité.

Les adolescents doivent être soulagés par les paroles encourageantes de Jésus qui proclament: « Je suis la vigne, vous êtes les sarments... Vous ferez les mêmes ?uvres que moi et de plus grandes encore... Allez et portez du fruit. » Grâce à

l'espérance que communique une telle Bonne Nouvelle, les adolescents arrivent à donner leur assentiment à la paix chrétienne véritable, d'où ils peuvent avoir confiance que la providence et la volonté de Dieu sont à l'œuvre en tout temps dans nos vies comme le moyen le plus sûr d'arriver au bonheur.

Ainsi, l'agitation et l'agressivité qui autrement manifestent l'angoisse existentielle trouvent la paix. La vérité inhérente de l'amour et l'élection de Dieu portent les adolescents à agir et à faire des choix qui stimulent leur sentiment d'être destinés à une vocation et une responsabilité personnelle. Grâce à son union ardente et personnelle avec Jésus, l'adolescent en arrive à faire sien ce que professe le catéchisme: « La liberté atteint sa perfection quand elle est ordonnée à Dieu... Plus on fait le bien, plus on devient libre. Il n'y a de liberté vraie qu'au service du bien et de la justice » (1731, 1733).

De plus, l'adolescent qui aspire à l'amour et l'amitié trouve une profonde satisfaction dans les paroles de saint Paul lorsque celui-ci déclare que nous « appartenons à Jésus » (Romains 1,6; Galates 3,29, 5.24). Toute amitié véritable trouve sa source et sa solidité dans cet aveu de Jésus avant sa mort: « Vous êtes mes amis... maintenant, je vous appelle mes amis » (Jean 15, 14-15). Les adolescents doivent se convaincre que Jésus les aime profondément tels qu'ils sont. En donnant notre vie — notre égoïsme, notre entêtement, notre gratification personnelle — la véritable signification de l'amour émerge. La passion pour la stimulation que recherchent si souvent les adolescents dans la sensualité, l'alcool, les stupéfiants, les films, la musique et le matérialisme est assouvie par la Passion de Jésus.

Plus les adolescents deviennent convaincus de l'amour de Dieu en découvrant par expérience à quel point ils appartiennent au Christ, plus cette intimité vécue transforme et oriente toute impulsion rebelle. La priorité que se donne le Seigneur de confirmer son amitié avec ses disciples devient alors la priorité de l'adolescent. Ainsi l'adolescent découvre

comment l'on devient quelqu'un de pleinement vivant justement en se vouant à un autre, grâce à l'engagement, l'alliance et la communauté.

Au fur et à mesure que, grâce à la sécurité qu'apportent la présence et la puissance de Dieu en nous, les adolescents en viennent à connaître Jésus. Au fur et à mesure qu'est renforcée la foi en méditant l'appel et l'invitation interminables à la grâce, les adolescents en viennent à connaître Jésus, la Vérité. Et au fur et à mesure qu'est redéfini l'amour, grâce au sacrifice personnel du Christ qui se livre à sa mort, dans le même souffle qu'il nous appelle ses amis très chers, les adolescents en viennent à connaître Jésus, la Vie. Plongés dans cette Bonne Nouvelle, les adolescents peuvent désormais se mettre à prier.

### **La théologie de la prière**

Quel sens donner au fait que nous n'obtenons pas toujours ce que nous demandons dans la prière? Pour comprendre le fonctionnement de la prière, nous devons d'abord en arriver à une appréciation profonde du fonctionnement de l'amitié. Tout ami véritable cherche toujours à faire en sorte que se réalisent les désirs de l'être cher. L'amitié authentique souhaite donc sans cesse le « bien » de l'être cher. C'est par amour que Dieu répond généreusement aux désirs que nous manifestons dans la prière, car Dieu nous a appelés à l'amitié avec lui, en nous créant à son image et ressemblance.

Ce privilège de l'amitié divine explique aussi pourquoi certaines demandes que nous faisons en priant ne sont pas exaucées. Par exemple il n'est pas rare que nous demandions des choses qui, pensons-nous, seraient bonnes pour nous. Parfois nous pouvons faire notre demande sans réflexion suffisante, sans avoir songé aux répercussions de notre demande. Parfois aussi, il nous serait impossible de prévoir comment une demande, si elle était exaucée, aurait un effet défavorable sur notre vie. En bon ami, Dieu n'accorde pas ces demandes faites dans la prière, et qui sont bonnes qu'en apparence, mais seulement celles qui sont vraiment bonnes pour nous. De plus,

cet ami étant divin, la sagesse lui est donnée de savoir ce qui est bon pour nous, lorsque nous n'en sommes par sûrs.

Une amitié féconde est fondée sur un effort énergique, un généreux don de soi, et une communication constante. Il en est de même pour la prière. Parfois les demandes ne sont pas exaucées, parce que nous manquons d'application ardente et constante à prier. Soit par tiédeur ou manque d'attention à notre demande, nous pouvons briser le rythme qui mène notre requête au but déterminé. Les amis ne tentent pas de bousculer ou de talonner leurs amis. Et l'inconstance demeure la grande ennemie de l'amitié. De même, notre persistance, notre persévérance et notre patience sont garantes de la subsistance spirituelle nécessaire pour que notre requête soit exaucée par Dieu en son temps et lieu.

De plus, plus cette amitié devient intime, plus nous lui accordons d'attention et que nous nous conformons à lui, plus il devient facile de recevoir ce que nous demandons de cet ami. Dans la vie de foi, lorsque nous manquons d'aborder Dieu avec fervente affection, et à la suite d'une contemplation provenant du fond du cœur dans une intention humble mais ferme, nous n'avons pas à nous surprendre si notre requête reste sans réponse. C'est notre rapprochement et notre intimité avec Dieu qui établit la manière qui convient pour qu'il réponde aux désirs que nous déposons devant lui.

Ainsi en est-il, chaque fois que nous nous détournons de nos amis, quelle qu'en soit la raison, nous abandonnons toute attente qu'ils satisfassent nos requêtes. Le fait de se détourner de Dieu, qui constitue un péché, a un effet semblable sur notre vie de prière.

Mais il y a aussi une raison très positive pour laquelle, de temps à autre, Dieu doit répondre Non à ce que nous demandons. Certes avons-nous connu l'expérience de refuser une demande à un ami parce qu'on sait qu'elle lui sera nuisible à lui ou à elle. Nous pourrions aussi refuser parce que, d'après notre expérience et notre intuition, nous savons que le contraire même de sa demande lui serait encore plus utile que ce

que lui ou elle demande. De même, Dieu choisit parfois de ne pas acquiescer à la demande de ceux qu'il aime davantage, afin d'accorder à ses amis une demande beaucoup plus avantageuse pour leur bonheur et leur sainteté. Ce peut être une chose à laquelle nous n'avons jamais pensé... une chose que nous n'avons jamais pensée possible. C'est ce qui amena saint Augustin à écrire que « souvent, le Seigneur ne nous accorde pas ce que nous désirons pour nous accorder ce que nous désirons encore davantage ».

Notre capacité d'être attentif et utile envers nos amis a de bons effets qui jusqu'ici dépassent de beaucoup les demandes que nous formulons. L'amitié nous perfectionne, nous enrichit et nous comble. Il en va de même pour la prière. Un certain auteur note que la prière semble parfois transformer certaines personnes, même sur le plan physique, au point que, même si elles n'ont pas été favorisées par la nature, la prière semble les avoir changées et rendues agréables à regarder. Saint Jean-Marie Vianney explique comment la prière dilate nos cœurs étroits, les élargissant et les rendant capables d'aimer Dieu. Et ceux qui ont connu sainte Élisabeth de Hongrie témoignent que, « au retour de la prière, son visage rayonnait merveilleusement et une lumière émanait de ses yeux semblables à des rayons de soleil ». Amis de Dieu, nous pouvons nous attendre à vivre de telles grâces extraordinaires dans notre prière.

## REMERCIEMENTS

Les titres ci-dessous sont ceux des ouvrages cités en traduction dans la présente brochure :

*The Cloud of Unknowing*. William Johnston, ed. New York: Doubleday/Image, 1973.

*The Confessions of St. Augustine*. E. B. Pusey, tr. New York: E. P. Dutton, 1950.

*Story of a Soul* par Sainte Thérèse de Lisieux. Washington, D.C.: Institute of Carmelite Studies, 1976.

*The Interior Castle* par Ste Thérèse d'Avila. Prior Zimmerman, O.C.D., ed. London: Thomas Baker, 1921.

'D'une 'instruction de Saint Columban, abbé' (Instr. De compuncione, 12, 2-3: Opera. Dublin 1957, pp. 112-14) In *The Liturgy of the Hours*, Volume IV. New York: Catholic Book Publishing Co., 1975, p. 383.

*The Practice of the Presence of God* par Brother Lawrence of the Resurrection. John J. Delaney, tr. Garden City: Doubleday/Image, 1977.

La citation de Gerard Manley Hopkins est tirée de *The Habit of Being: Letters of Flannery O'Connor*. Sally Fitzgerald, ed. New York: Random House/Vintage Books, 1979.