



Choisir la meilleure part

Frère Hervé Zamor, Supérieur général

FRÈRES DE L'INSTRUCTION CHRÉTIENNE

Décembre 2024

Circulaire 321

TABLE DES MATIERES

Introduction	3
Chapitre I À la rencontre du Seigneur	7
En chemin.....	7
I- À la manière du pharisien.....	8
1- Se tenir debout	8
2- À la mesure de ses mérites	9
3- Jeûner	10
4- Verser la dîme	11
II- À la manière du publicain	12
1- Se tenir à distance.....	13
2- Avoir les yeux baissés.....	14
3- Se frapper la poitrine	15
4- Mendier la miséricorde du Seigneur	16
Choisir la prière féconde.....	17
Chapitre II À l'école du Maître	19
I- Au rythme de la diastole.....	20
1- Notre Père qui es aux cieux	20
2- Que ton nom soit sanctifié.....	21
3- Que ton règne vienne	22
4- Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel	23
II- Au rythme de la systole	25
1- Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour	25
2- Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.....	27
3- Ne nous laisse pas entrer en tentation	28
4- Mais délivre-nous du mal.....	30
Chapitre III À l'écoute de la Parole du Seigneur	33
I- Avant l'écoute.....	34
1- Préparation lointaine	35
2- Préparation immédiate	35
II- Durant l'écoute.....	36
1- La prière préparatoire	36
2- La composition de lieu	37
3- La grâce attendue	38
4- Le cœur de l'oraison.....	38
III- Après l'écoute.....	42
IV- Écouter autrement	43
1- Savourer.....	43
2- Répéter	44
3- Contempler	45
Marie, modèle d'écoute de la Parole.....	47

INTRODUCTION

Notre nouvelle Règle de Vie est le document capitulaire par excellence : nous y avons consacré du temps avant, pendant et après le Chapitre général de 2024. Aussi avons-nous décidé d'en faire l'axe principal de notre animation pour les six prochaines années. *« Puisant son inspiration dans l'Évangile et l'intuition des Fondateurs, transmise et enrichie par la tradition vivante de la Congrégation, la Règle de Vie de l'Institut est pour chaque Frère le guide sûr dans la voie qu'il a choisie »* (RV 2024, 12)¹. C'est donc un appel pour nous à la lire fréquemment, à l'étudier et à la méditer pour en assimiler les richesses et l'esprit.

L'année 2024-2025 est consacrée à la lecture, à l'étude et à la méditation du chapitre sur la vie de prière. C'est dans cette perspective qu'il faut comprendre le thème de cette année ainsi que les différentes propositions d'animation que vous avez déjà reçues.

Mes prédécesseurs ont déjà largement abordé ce thème important². Ce qu'ils ont dit reste valable et appartient au patrimoine spirituel de l'Institut. Mais cette lettre circulaire a pour simple objectif de nous encourager à faire de la prière personnelle

¹ Cette remarque est valable pour l'ensemble de cette circulaire. Il s'agit de notre nouvelle Règle de Vie approuvée par le Chapitre général 2024. Quand la citation vient des Constitutions, c'est un nombre entier, par exemple 12. Quand elle renvoie au Directoire, c'est un nombre suivi d'un point, par exemple 12.1.

² Frère Bernard Gaudeul : circulaires 272, 273 et 276, Frère José Antonio Obeso : circulaire 298 et Frère Yannick Houssay : circulaire 308.

et communautaire un véritable chemin de vie. En effet, c'est cette invitation que nous lance notre dernier Chapitre général quand il affirme : « *Nous sommes appelés avant tout à nous mettre à l'écoute de Jésus. Cela suppose un renouveau spirituel pour le rencontrer dans la prière, la lecture et la méditation de la Parole de Dieu* » (CG 2024, n° 20).

Marie, la sœur de Marthe et de Lazare, est une figure évangélique qui nous invite à nous asseoir aux pieds du Seigneur pour l'écouter. C'est cela, « *choisir la meilleure part* » (Lc 10, 42). C'est notre première vocation, la seule chose qui soit nécessaire. Si la prière n'alimente pas le souffle de notre vie spirituelle, nous risquons de suffoquer au milieu des mille choses de chaque jour. C'est une grâce à demander au Seigneur, celle de la fidélité quotidienne à sa rencontre.

Cette réflexion s'adresse principalement aux Frères. Mais les Laïcs sont invités à en prendre connaissance. Elle peut les aider à mieux comprendre la place de la prière dans leur vie chrétienne et mennaisienne. Approfondir ensemble un tel sujet, n'est-ce pas une belle manière de tisser des liens de fraternité et renforcer ainsi notre sens d'appartenance ? Une magnifique expérience synodale qui ouvrira certainement nos oreilles et nos cœurs : chacun à l'écoute des autres, et tous à l'écoute de l'Esprit Saint (cf. Jn 14, 17).

« *Choisir la meilleure part* » compte trois chapitres. Le premier développe le désir de la rencontre du Seigneur qui habite le cœur de tout homme. Le deuxième nous met à l'école du Maître qui nous apprend à prier par sa vie, son exemple et ses enseignements. Le dernier nous propose l'attitude de Marie, sœur de Marthe et de Lazare, si nous voulons nous mettre à l'écoute de Jésus et entrer dans son intimité.

Je désire vivement que cette lettre circulaire puisse être lue soit personnellement, soit en communauté, soit en groupe ou en fraternité. Qu'elle nous aide vraiment à repartir du Christ, à le

rencontrer, particulièrement dans l'oraison et la lectio divina ! Qu'elle soit une belle opportunité pour des échanges entre nous sur notre vie de prière ! Qu'elle nous encourage à nous prêter un mutuel appui pour aller à Dieu et réaliser sa volonté !

Puissions-nous *choisir la meilleure part*, celle de nous asseoir chaque jour aux pieds du Maître et d'être à son écoute ! C'est le secret pour que la Parole puisse germer, grandir et porter du fruit dans notre vie à raison de cent, ou soixante, ou trente pour un (Mt 13, 23). C'est le chemin pour que nous soyons des images vivantes³ de Jésus dans nos différents lieux de vie et de mission.

³ Jean-Marie de la Mennais, S II, 632.

CHAPITRE I

À LA RENCONTRE DU SEIGNEUR

En chemin

« À l'adresse de certains qui étaient convaincus d'être justes et qui méprisaient les autres, Jésus dit la parabole que voici : "Deux hommes montèrent au Temple pour prier. L'un était pharisien, et l'autre, publicain (c'est-à-dire un collecteur d'impôts) " » (Lc 18, 9-10).

Pharisien ou publicain, l'homme est un pèlerin dans la quête de Dieu. Il désire monter au Temple pour prier (Lc 18, 10). Comme une terre desséchée ou un cerf altéré, son âme cherche l'Eau vive (Ps 62, 2, Ps 41, 2, Jn 4, 14). N'est-ce pas cette vérité fondamentale que confesse saint Augustin quand il affirme : *« C'est toi, Seigneur, qui nous pousse à prendre plaisir à te louer parce que tu nous as faits orientés vers toi et que notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose pas en toi »*⁴ ? Ainsi, guidés par l'Esprit et marchant à la suite du Christ, nous cherchons Dieu en vérité dans notre vie de prière et au cœur de nos actions (RV 2024, 70). À l'exemple de Bartimée qui a tout fait pour rencontrer Jésus (Mc 10, 46-52), soyons des mendiants qui osent frapper à la porte du cœur de Dieu avec foi, humilité et persévérance. C'est là qu'il nous donne rendez-vous pour combler notre soif.

Dans cette montée au Temple, Jésus nous invite à *choisir la meilleure part*, celle du publicain, si nous voulons nous laisser

⁴ Saint Augustin, Les Confessions, Livre I, 1.1.

« configurer au Christ par l'écoute obéissante de la Parole de Dieu et la vie sacramentelle, qui unifient progressivement » tout notre être (RV 2024, 70). C'est le chemin pour vivre toujours mieux l'amour comme « *la plus belle et la plus parfaite des prières* »⁵.

I- À la manière du pharisien

« Le pharisien se tenait debout et priait en lui-même : "Mon Dieu, je te rends grâce parce que je ne suis pas comme les autres hommes – ils sont voleurs, injustes, adultères –, ou encore comme ce publicain. Je jeûne deux fois par semaine et je verse le dixième de tout ce que je gagne." » (Lc 18, 11-12).

À la manière d'un bon pédagogue, sous la plume de Luc, Jésus commence par nous mettre en garde, grâce à l'image du pharisien, contre des attitudes qui pourraient faire écran à notre rencontre avec le Seigneur. Tout cela, en vue de nous encourager à *choisir la meilleure part*, celle du publicain.

1- Se tenir debout

Le pharisien se tient debout et prie en lui-même (Lc 18, 11). Dans la vie courante, se mettre debout exprime le respect et la politesse. Ainsi, quand une personne importante arrive pour une visite, toute l'assemblée se lève. Cette attitude répond aux convenances sociales. Cependant, en présence de Dieu, l'homme est appelé à se déchausser, à retirer ses sandales car le lieu où il se tient est une terre sainte (Ex 3, 5).

Se tenir debout dit plutôt la confiance du pharisien en ses capacités. Il se comporte comme s'il était le maître du temple. Il est au centre de l'attention. Il prie sans tenir compte de Celui à qui il s'adresse. Sa prière est un monologue qui vante ses pratiques de juif religieux. Il veut se faire voir et valoir. Son attitude est aux antipodes des enseignements du Seigneur sur la prière du vrai disciple :

⁵ Jean-Marie de la Mennais, S II, 176.

« Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien montrer aux hommes qu'ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra » (Mt 6, 5-6).

La prière qui rend juste est bien celle qui est adressée au Père en toute confiance et humilité dans le plus secret de sa chambre. Rien à voir avec l'attitude de celui qui veut se donner en spectacle pour bien montrer aux autres qu'il prie. Elle est *« cette alternance, ce va-et-vient intérieur de l'homme qui parle, sûr que Dieu l'entend, et de l'homme qui se tait à l'écoute de son Dieu. Elle est parole et silence, parole accueillie dans le silence des Trois, silence accueillant la Parole de Dieu »*⁶. Dialoguer avec le Seigneur est une grâce : nous n'en sommes pas dignes et nous bégayons à chaque mot. Mais Jésus, le Fils, est la porte qui nous ouvre à ce dialogue avec notre Père.

Prier le Seigneur dans le silence, le secret de son cœur et savoir l'écouter dans la brise légère de sa Parole, telles sont les recommandations du Maître au disciple qui veut apprendre à *«progresser dans une vie d'union continue et familière avec le Père, par Jésus Christ, dans l'Esprit »* (RV 2024, 71). C'est la condition pour que la Parole de Dieu prenne chair en nous, à l'exemple de la Vierge Marie. C'est le chemin à emprunter si nous voulons nous tenir debout humblement devant le Seigneur, pour lui parler et l'écouter.

2- À la mesure de ses mérites

Le pharisien loue le Seigneur pour ce qu'il n'est pas et pour ce qu'il fait. Il n'est ni voleur, ni injuste, ni adultère. Il est différent de ce publicain qui est un pécheur public. Il jeûne deux fois par semaine et il paie la dîme. À vrai dire, il présente un bon carnet de bord au

⁶ Frère Bernard Gaudeul, Mais priez donc, Circulaire 272, p. 14.

Seigneur et prie à la mesure de ses mérites. Mais il néglige le commandement le plus important : l'amour de Dieu et de son prochain. Cela ne devrait-il pas être la motivation de toute véritable prière ? À ce sujet, l'apôtre Jean est très clair : « *Si quelqu'un dit : "J'aime Dieu", alors qu'il a de la haine contre son frère, c'est un menteur. En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, est incapable d'aimer Dieu, qu'il ne voit pas* » (1 Jn 4, 20).

Ce qui mesure l'authenticité de notre prière, ce ne sont pas nos mérites, mais notre capacité à aller nous réconcilier avec nos frères (Mt 5, 23-24). C'est à la fois la grâce que nous demandons et l'engagement que nous prenons quand nous prions le Notre Père (Mt 5, 12). Autrement dit, plus nous rencontrons notre Père dans la prière, plus nous nous découvrons comme frères et plus nous sommes prêts à aller vers eux avec humilité et confiance pour leur offrir notre pardon ou nous excuser des fautes commises (RV 2024, 77).

Seul un cœur apaisé et réconcilié avec l'autre peut présenter une offrande agréable au Seigneur. C'est le miracle qu'accomplit la prière dans notre vie. À l'inverse du pharisien, nous ne comptons plus sur nos propres mérites, mais nous apprenons progressivement à nous abandonner à la Providence. Tout ce que nous sommes et faisons provient de Dieu. Ainsi, nous ne lui contons plus nos exploits mais nous recevons tout de sa main, fruit de son amour surabondant. Sur le chemin de la rencontre du Seigneur, c'est un appel à nous ouvrir à la mesure de sa Providence. Là où nos mérites ne comptent plus, sa grâce surabonde (Rm 5, 20).

3- Jeûner

Le pharisien jeûne deux fois par semaine. Qu'est-ce qui devrait motiver son ascèse ? Être plus à l'écoute de Dieu et du prochain, particulièrement du pauvre. Le jeûne qui plaît au Seigneur, n'est-ce pas faire tomber les chaînes injustes, rendre la liberté aux opprimés, partager son pain avec celui qui a faim, accueillir le pauvre, défendre la veuve et l'orphelin (Is 58, 6-7) ? C'est la condition pour qu'il

réponde à notre cri et nous admette en sa présence (Is 58, 9). Sinon, vain est le culte que nous lui rendons : nous l'honorons des lèvres mais notre cœur est loin de lui (Mc 7, 6-7).

Comme pour la prière, Jésus nous met en garde contre la tentation du paraître. Il nous invite à nous parfumer la tête et à nous laver le visage quand nous jeûnons. Ainsi notre privation ne sera connue que de notre Père qui voit au plus secret de notre cœur.

Agir dans le secret, c'est faire ce voyage intérieur que notre Règle de Vie nous invite à entreprendre si nous voulons nous libérer des obstacles qui nous empêchent d'entendre la voix de Dieu et de marcher sur le chemin d'une constante conversion du cœur. Ce faisant, nous devenons plus aptes à entrer dans l'intimité de notre Seigneur et à nous donner gratuitement aux autres (RV 2024, 81).

À quel jeûne sommes-nous invités aujourd'hui pour être plus à l'écoute de Dieu et du prochain ? Notre nouvelle Règle de Vie nous aide à discerner l'ascèse que le Seigneur attend de nous :

« L'effort quotidien pour un lever ponctuel et pour la prière vraie, le respect des horaires, la capacité à faire silence, le maintien de son équilibre humain et spirituel, la sobriété dans l'usage des technologies de l'information et de la communication, l'acceptation lucide de ses limites, la résistance à la tentation permanente du confort et de l'égoïsme, la modération dans l'usage du tabac et des boissons alcoolisées, voire l'abstention : en un mot, tout ce qui favorise la maîtrise de soi permet au Frère d'accéder peu à peu à cette libération intérieure que le Seigneur lui demande » (RV 2024, 81.1).

4- Verser la dîme

Le pharisien verse le dixième de tout ce qu'il gagne. Par ce geste, il reconnaît que Dieu est l'origine et le Maître de tous les biens dont il est le gérant. Il soutient le service cultuel du temple et participe à l'aide aux plus pauvres. Tout cela fait de lui un juif fidèle et obéissant à la Torah.

Par contre, en payant la dîme, beaucoup de pharisiens pensaient s'acquitter et s'affranchir de l'amour de Dieu et du prochain (Lc 11, 42). Ce faisant, ils ont négligé l'important et se sont fourvoyés. Ce qui importe pour le Seigneur n'est pas ce que nous donnons mais ce que ce don représente pour nous. Ainsi, avec ses deux piécettes, la veuve de l'Évangile a apporté plus que tous les autres car elle a mis tout ce qu'elle possédait, tout ce qu'elle avait pour vivre (Mc 12, 41-44). C'est la logique même de l'amour qui consiste à aimer sans mesure.

Pour sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, la prière est un élan du cœur, un cri d'amour dans l'épreuve comme dans la joie. Elle consiste à être là devant le Seigneur, à l'aimer et surtout à se laisser aimer par lui, à ouvrir notre cœur à sa tendresse et à sa lumière.

Sommes-nous prêts à tout donner pour aimer le Seigneur ? Cela s'exprime dans la qualité du temps et de la présence que nous lui offrons. Comment nous préparons-nous à sa rencontre ? Nous arrivons avant l'heure, juste à l'heure ou toujours en retard ? Car là où est notre trésor, là aussi sera notre cœur (Mt 6, 21). Quel est notre investissement quand il s'agit d'être là pour le Seigneur ? Dix, trente, cinquante ou cent pour cent ? Heureux sommes-nous si nous acceptons de lui offrir l'obole de la veuve plutôt que la dîme de tout ce que nous possédons ! Osons lui apporter tout ce que nous sommes et il nous comblera au centuple. C'est la terre sainte où il nous attend pour la rencontre.

II- À la manière du publicain

« Le publicain, lui, se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ; mais il se frappait la poitrine, en disant : "Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !" » (Lc 18, 13).

L'évangéliste Luc nous présente le publicain comme la personne qui a *choisi la meilleure part* dans sa relation au Seigneur. Sa prière a été exaucée : il est devenu un homme juste (Lc 18, 14). C'est une invitation pour nous à l'imiter.

1- Se tenir à distance

Arrivé au temple, le publicain se tient à distance du Seigneur. Par cette attitude, il témoigne de son indignité de s'approcher de Celui qui est le Saint par excellence. Humble, il est sûr d'une seule chose : il est un pécheur qui sollicite la pitié du Seigneur. Il est ce centurion qui ne se sent pas digne de recevoir le Seigneur dans sa maison (Mt 8, 8). Tel un petit chien, il est prêt à manger les miettes qui tombent de la table de son Maître (Mt 15, 27). Il cherche à toucher par derrière la frange de son manteau (Mt 9, 20-21).

Le Catéchisme de l'Église catholique nous enseigne que « *l'humilité est la disposition pour recevoir gratuitement le don de la prière* » et que « *l'homme est un mendiant de Dieu* » (CEC, n° 2559). C'est ainsi que, petite et faible, sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus a choisi d'utiliser les bras du Seigneur pour aller au ciel : « *L'ascenseur qui doit m'élever jusqu'au Ciel, ce sont vos bras, ô Jésus ! Pour cela je n'ai pas besoin de grandir, au contraire il faut que je reste petite, que je le devienne de plus en plus* »⁷. Aussi est-elle prête à se présenter à son Époux les mains vides. Le Seigneur ne reste jamais indifférent aux cris des plus faibles (Ps 68, 34). Quand un pauvre appelle, il entend et le sauve de toutes ses angoisses (Ps 33, 7). Le cœur de Dieu se penche toujours sur son humble serviteur.

La porte d'entrée de la prière est l'humilité qui nous apprend à ouvrir nos mains et notre cœur pour rencontrer le Seigneur. C'est le chemin pour imiter sa douceur et être à l'écoute de sa Parole. C'est la meilleure disposition pour que le Maître nous enseigne à prier et que le Fils nous introduise dans l'intimité du Père. Sans cette attitude humble, il nous manquera la simplicité de l'enfant qui se sait pauvre et qui accepte de se laisser conduire par la main. Heureux sommes-nous si nous entrons en relation avec Dieu par la porte de l'humilité ! Elle nous apprendra à être souples et dociles entre les mains du Seigneur, ouverts et disponibles à l'action de sa grâce.

⁷ Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, Histoire d'une âme, p. 238.

2- Avoir les yeux baissés

Le publicain n'ose même pas lever les yeux vers le ciel. Cette attitude de recueillement exprime son abandon et sa confiance dans le Seigneur. Tel un enfant, il se jette dans les bras de son Père, sûr d'être accueilli et pardonné. Lui seul est capable de le sauver du péché (Jb 22, 29). Comme le fils prodigue, en rentrant en lui-même, il découvre la bonté et la miséricorde de son Père, prêt à l'accueillir tel qu'il est, à faire tuer le veau gras et à le revêtir du plus beau manteau (Lc 15, 17-25).

Pour sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, *« c'est la confiance et rien que la confiance qui doit nous conduire à l'Amour »*⁸. Par ce chemin, *« la source de la grâce déborde dans nos vies, l'Évangile se fait chair en nous et nous transforme en canaux de miséricorde pour nos frères »*⁹. Si nous nous abandonnons entre les mains d'un Père qui nous aime sans limites, nous sommes sûrs que son plan d'amour et de plénitude se réalisera dans notre vie. Seule la prière nous aide à vivre notre réalité quotidienne avec ses épreuves et ses souffrances dans la pleine confiance en Dieu qui nous répond comme il l'a fait pour son Fils.

La confiance est la pierre angulaire de toute véritable prière qui vise à nous introduire dans l'intimité du Fils avec le Père (RV 2024, 70). C'est elle qui nous rapproche de Jésus jusqu'à poser notre tête sur sa poitrine, à l'exemple du disciple bien-aimé (Jn 13, 25). C'est elle qui nous permet de reconnaître le Seigneur quand il nous prépare du pain et du poisson sur un feu de braise (Jn 21, 9). C'est elle qui nous pousse à marcher vers lui sur les eaux agitées de notre vie et à l'appeler au secours quand nous perdons pied (Mt 14, 22-33). C'est elle qui nous fait frapper avec persévérance à la porte du cœur de Dieu, à l'exemple de l'aveugle Bartimée (Mc 10, 46-52).

Enracinés dans la confiance en Dieu, nous pouvons tout demander, tout expliquer, tout raconter à notre Père. Quelle que

⁸ Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, Œuvres complètes, p. 553.

⁹ Pape François, Exhortation apostolique : C'est la confiance, n° 2.

soit notre situation, il continue de nous aimer et d'être fidèle. Il est toujours près de la porte de notre cœur et il attend que nous lui ouvrons. Il n'y a pas de meilleure manière de prier que de nous remettre, comme Marie, les yeux fermés, entre les mains du Seigneur (Lc 1, 38).

3- Se frapper la poitrine

Le publicain prie le Seigneur en se frappant la poitrine. Son geste manifeste sa contrition (Jr 31, 19). La reconnaissance de ses fautes s'accompagne aussi d'un mouvement corporel. C'est donc un moyen pour lui d'accorder ses paroles à ses actes, de rapprocher son corps et son cœur. Cela traduit également son désir de s'ouvrir toujours plus à Celui qui se tient à la porte et qui frappe (Ap 3, 20).

Le geste du publicain est prière. En impliquant son corps, il engage tout son être : son esprit, sa volonté et son cœur. Il ébranle ses attitudes et ses choix de vie. Il le réveille de son sommeil et le pousse à choisir Dieu seul. Ce faisant, ce collecteur d'impôts souhaite laisser le gouvernail de sa vie à Celui qui en est l'auteur.

Dans la tradition spirituelle, grâce au mystère de l'incarnation, prier avec notre corps est un lieu de rencontre du Seigneur. Ainsi, le pèlerin russe a appris à prier en répétant la même invocation un nombre infini de fois, au rythme de sa respiration : « *Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur* ». Cette prière vocale, appelée encore prière du cœur ou de Jésus, devient progressivement une partie de son souffle. C'est l'oxygène de sa vie. « *Je le regarde et il me regarde* », disait le paroissien du curé d'Ars en prière devant le tabernacle. La lumière du regard de Jésus illumine les yeux de notre cœur et nous apprend à tout voir dans la lumière de sa vérité et de sa compassion. Ce n'est que dans l'écoute et le silence de l'adoration, à genoux devant le Seigneur, que nous pouvons faire l'expérience du feu vivant de l'Esprit qui donne force au témoignage et à la mission. La manière la plus caractéristique de prier de Moïse est l'intercession. Aussi, l'Écriture le représente-t-elle habituellement avec les mains tendues vers le haut, vers Dieu,

presque comme pour faire de sa personne un pont entre le ciel et la terre. Telle doit être l'expérience spirituelle de tout disciple du Christ : le rencontrer avec son corps. C'est ce qu'affirme l'auteur de la première épître de saint Jean : « *Ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé et que nos mains ont touché du Verbe de vie, nous vous l'annonçons* » (1 Jn 1, 1).

4- Mendier la miséricorde du Seigneur

Le publicain se frappe la poitrine en disant : « *Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !* ». « *Se présentant "les mains vides", le cœur nu et se reconnaissant pécheur, ce collecteur d'impôts nous montre à tous la condition nécessaire pour recevoir le pardon du Seigneur* »¹⁰. Il est cette brebis perdue qui a du prix aux yeux du Bon Pasteur. Celui-ci n'a-t-il pas laissé les quatre-vingt-dix-neuf autres dans le désert pour aller la chercher (Lc 15, 4) ? Il est ce fils prodigue que le Père accueille en faisant apprêter le veau gras (Lc 15, 23).

Savoir mendier la miséricorde de Dieu, c'est reconnaître qu'il nous est impossible d'aller à sa rencontre sans son aide. En effet, nous ne savons pas prier comme il faut. Bien plus, c'est l'Esprit Saint qui vient au secours de notre faiblesse et qui intercède pour nous par des gémissements inexprimables (Rm 8, 26). C'est Lui qui nous apprend à crier : Abba ! (Ga 4, 6) C'est le Seigneur qui forme ses disciples à la prière filiale (Mt 6, 9-14, Lc 11, 1-4). C'est l'Église qui, par la liturgie et les sacrements, continue de nous éduquer à prier.

À l'exemple de la Samaritaine au puits de Jacob (Jn 4, 5-42), osons demander à Jésus de nous donner de l'Eau vive. Sans la prière, tout s'écroule et notre vie manque d'oxygène. Elle est le gouvernail qui nous guide vers Jésus. Elle diffuse lumière et chaleur autour de nous. Elle est le souffle de notre foi. Elle est l'huile qui permet de veiller en attendant la venue de notre Seigneur.

¹⁰ Pape François, Audience générale, mercredi 1^{er} juin 2016.

Être mendiant de la prière, c'est apprendre à nous ouvrir, à mettre notre temps à la disposition de Dieu et à attendre qu'il nous aide lui-même à entrer dans un véritable dialogue avec lui. C'est savoir accueillir l'Esprit Saint qui « *devient la force de notre 'faible' prière, la lumière de notre prière 'éteinte' et le feu de notre prière 'sèche'* »¹¹.

En conclusion, faisons nôtres les recommandations du Père Porphyre de Kasvsokalyvia, moine du mont Athos, à des milliers de pèlerins de toutes confessions et de toutes conditions qui le visitaient :

*« Priez Dieu les mains ouvertes, c'est là le secret des saints. Dès qu'ils ouvraient les mains, la grâce de Dieu les visitait. Les Pères de l'Église font usage de la prière monologique, la plus efficace à leurs yeux : « Seigneur, Jésus Christ, aie pitié de moi ». La clef de la vie spirituelle est la prière. Nul ne peut l'enseigner, ni les livres, ni le père spirituel, ni quelque autre. Le seul maître en est la grâce de Dieu. Si je vous dis que le miel est doux, qu'il est liquide, qu'il est comme ceci et comme cela, vous n'en comprendrez rien, à moins d'y goûter vous-mêmes. Il en va de même de la prière »*¹².

Choisir la prière féconde

« "Je vous le déclare : quand ce dernier redescendit dans sa maison, c'est lui qui était devenu un homme juste, plutôt que l'autre. Qui s'élève sera abaissé ; qui s'abaisse sera élevé." » (Lc 18, 14).

L'évangéliste Luc nous propose deux chemins de prière. Le pharisien s'élève devant le Seigneur mais il rentre à la maison comme il était avant. En revanche, le publicain s'abaisse et il retourne chez

¹¹ Pape Benoît XVI, « La prière est un don », un chapitre du livre : Pape François, Pape Benoît XVI, Une seule Église, p. 108.

¹² Alain Durel, Prier avec les moines du mont Athos, p. 45.

lui en étant devenu un homme juste. *Choisir la meilleure part*, c'est apprendre à prier le Seigneur à la manière du collecteur d'impôts ! Prier Dieu avec humilité et savoir mendier sa miséricorde, c'est le secret pour que notre prière soit féconde et nous transforme chaque jour !

CHAPITRE II

À L'ÉCOLE DU MAÎTRE

« *Un jour, quelque part, Jésus priait. Quand il eut fini, un de ses disciples lui demanda : Seigneur, apprends-nous à prier* » (Lc 11, 1). En effet, c'est en contemplant son Maître en prière que le disciple désire prier. Jésus est le Chemin par lequel l'Esprit Saint nous apprend à prier. Sans Lui, nous ne pouvons rien faire (Jn 15, 5). Dans cet apprentissage, il est à la fois notre Maître et notre modèle. Par sa vie, il nous éduque à une vie d'intimité avec le Père. Par son exemple, il nous entraîne à faire de notre vie une quête permanente de Dieu seul.

Pour nous mettre à l'école du Maître, nous avons comme icône biblique le passage de l'évangéliste Luc où Jésus apprend à ses disciples à prier le Notre Père (**11, 1-4**). Pourquoi un tel choix ? Tout d'abord, Jésus nous forme à prier en priant. Ensuite, il propose un contenu à notre prière. Pour Tertullien et saint Augustin, le Notre Père est le résumé de l'Évangile et de toutes les prières. Puis, communautaire ou personnelle, vocale ou intérieure, notre prière a accès au Père si nous prions par, avec et dans le Fils. Enfin, le Seigneur, dans le Notre Père, introduit les apôtres et, avec eux, nous tous, chrétiens, à ce qui peut être considéré comme le « *modèle de toute prière* »¹³.

La prière du Notre Père est donc un véritable chemin vers l'intimité avec notre Père car elle nous apprend à nous tourner vers

¹³ « Apprends-nous à prier », Document préparé par le Dicastère pour l'Évangélisation, année de la prière.

Dieu avec une confiance toute filiale. « *Les paroles de cette prière que nous prononçons nous prennent par la main ; à certains moments, elles redonnent le goût, elles éveillent même le plus endormi des cœurs, elles réveillent des sentiments dont nous avons égaré la mémoire, et nous conduisent par la main vers l'expérience de Dieu* »¹⁴.

L'approche méthodologique de ce chapitre utilise la métaphore du cœur dont le fonctionnement normal repose sur un double mouvement : la diastole et la systole. Dans le premier, les oreillettes s'ouvrent, tandis qu'elles se contractent dans le second. Si on l'applique à notre vie de prière, on peut dire que la diastole nous tourne d'abord vers le Père et que la systole nous renvoie ensuite à nos besoins propres. Ce sont les deux piliers incontournables de toute véritable prière.

I- Au rythme de la diastole

Le mouvement de la diastole nous porte à nous tourner vers notre Père, son Nom, son Règne et sa Volonté. C'est la spécificité de l'amour qui nous pousse à nous préoccuper d'abord de Celui que nous aimons. Ce faisant, nous apprenons comme Marie, la sœur de Marthe et de Lazare, à *choisir la meilleure part*.

1- Notre Père qui es aux cieux

Quand nous prions le Père, c'est d'abord l'enfant en nous qui, mû par l'Esprit Saint (Ga 4, 6), s'adresse en toute confiance à Celui qui lui donne la vie, le mouvement et l'être (Ac 17, 28). C'est le Fils, le premier-né d'une multitude de frères (Rm 8, 29), qui nous révèle son identité, à condition que nous appartenions à ces « *tout-petits* » disponibles à l'accueillir (Mt 11, 25-27). Le prier, c'est entrer dans son mystère de Père tel que le Fils nous l'a révélé. Cela fait naître en nous deux dispositions fondamentales : vouloir lui ressembler et choisir de retourner à l'état des enfants (Mt 18, 3). C'est donc un appel à

¹⁴ Pape François, La prière vocale, mercredi 21 avril 2021.

nous convertir à la confiance du Fils et à la bonté du Père, lui qui fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons et tomber la pluie sur les justes et sur les injustes (Mt 5, 45).

Pour grandir dans notre relation filiale, les guides ne manquent pas. En nous proposant la voie de l'enfance spirituelle, sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus nous invite à nous abandonner sans crainte dans les bras de notre Père. Saint Charles de Foucauld nous conseille de nous remettre souvent entre ses mains avec une infinie confiance. Jean-Marie de la Mennais nous recommande de nous jeter les yeux fermés dans les bras de la Providence.

Tenir notre âme égale et silencieuse comme un petit enfant contre sa mère (Ps 130, 2), voilà la meilleure prière qui exprime notre confiance filiale en un Père bon et miséricordieux ! Et ce secret est révélé aux tout-petits.

2- Que ton nom soit sanctifié

C'est la première demande que nous adressons à notre Père par son Fils Jésus. Celle-ci exprime un désir et une attente où Dieu et l'homme sont engagés. Ainsi, nous sommes choisis dans le Christ pour que nous soyons saints, immaculés devant Dieu, dans l'amour (Ep 1, 4). Le baptême nous sanctifie par le Nom de Jésus Christ et par l'Esprit de notre Dieu (1 Co 6, 11). Saint Cyprien nous rappelle l'importance de la prière pour que le Nom du Père soit sanctifié en nous et par nous. Si notre vie est conforme à notre baptême, nous bénissons Dieu. Cependant, si elle le contredit, nous le maudissons. Seul le Christ peut nous apprendre à sanctifier le Nom du Père car il intercède toujours auprès de Lui pour que cette œuvre de sanctification se réalise en nous et pour nous (Jn 17, 11.17-19). Bonne nouvelle : il suffit d'unir notre prière à la sienne.

Le chemin que l'Église nous indique pour répondre à notre appel à la sainteté est celui de la prière. Saint Jean de la Croix nous recommande d'être toujours en la présence de Dieu : « *Efforcez-vous de vivre dans une oraison continuelle, sans l'abandonner au milieu des exercices corporels. Que vous mangiez, que vous buviez [...], que*

*vous parliez, que vous traitiez avec les séculiers, ou que vous fassiez toute autre chose, entretenez constamment en vous le désir de Dieu, élevez vers lui vos affections »*¹⁵. Cependant, cette prière n'est possible que s'il existe des moments de rencontre du Seigneur dans la solitude et le silence. Pour sainte Thérèse d'Avila, c'est « *un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé* »¹⁶. Avons-nous ces moments où nous nous mettons en présence du Seigneur en silence, où nous nous laissons regarder par lui ? Savons-nous lui demander de brûler par le feu de son cœur toutes les scories qui ternissent sa ressemblance dans nos vies ? C'est dans cet esprit que, fidèles au patrimoine spirituel de sainte Thérèse de Calcutta, les Missionnaires de la Charité consacrent une heure à l'adoration chaque jour.

Exalter le nom de notre Dieu et nous prosterner devant Lui en un silence chargé de présence adorée (Ps 98, 9), voilà notre chemin de prière pour que son Nom soit sanctifié en nous et par nous. Une grâce à demander au Père par son Fils !

3- Que ton règne vienne

Par cette invocation, nous exprimons notre attente de la venue du Christ. Il est déjà venu et il reviendra. C'est le sens de notre prière : « *Maranatha, viens, Seigneur Jésus* » (1 Co 16, 22). Mais « *le Règne de Dieu est également justice, paix et joie dans l'Esprit Saint* » (Rm 14, 17). Pour qu'il devienne une réalité dans nos cœurs, nous sommes appelés à livrer un dur combat entre les désirs de la chair et ceux de l'Esprit (Ga 5, 16-25). Et pourtant, il est une réalité bien humble, comparable à une graine de moutarde qui grandit et qui dépasse tous les arbres, ou à un levain qui fait lever toute la pâte (Mt 13, 31-32). Accueillir le Règne dans la personne du Christ a un coût : il faut vendre tout ce que nous possédons pour acheter le champ où

¹⁵ Saint Jean de la Croix, Avis à un religieux pour atteindre la perfection, 9b.

¹⁶ Sainte Thérèse d'Avila, Livre de la Vie 8, 5.

ce trésor est caché (Mt 13, 44). C'est la condition pour être sel et lumière (Mt 5, 13-16) ou pour entrer par la porte étroite (Mt 7, 12-14).

Pour hâter la venue du Règne, l'apôtre Paul nous indique le chemin : faire un avec le Christ. *« Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi »* (Ga 2, 20). Où pourrions-nous nous entraîner pour parvenir à cette totale configuration à Jésus ? Grâce à l'oraison qui est fondamentalement l'écoute de la Parole de Dieu, le Verbe vient faire en nous sa demeure. C'est là que le Père, par la puissance de l'Esprit, *« fortifie en nous l'homme intérieur et que le Christ habite en nos cœurs par la foi et que nous sommes enracinés, fondés dans l'amour »* (Ep 3, 16-17). Accueillie dans le silence, la Parole lue et méditée *« se répand au fond de notre cœur comme la rosée »*¹⁷. À la manière d'une graine de moutarde, elle grandit et remplit toute notre vie. Sommes-nous fidèles aux trente minutes d'oraison comme à notre trésor caché et notre perle précieuse ? Cet exercice spirituel *« ne doit pas être abrégé, sous quelque prétexte que ce soit, car de tous les exercices, c'est le plus nécessaire »* (RV 2024, 71). C'est le secret pour que le Règne de Dieu s'établisse dans nos cœurs et autour de nous.

Ouvrir notre cœur et écouter la Parole du Seigneur (Ps 94, 7-8), voilà tout un programme de vie pour nous qui voulons ne faire qu'un avec le Christ. Il n'y a pas d'autre voie pour que le Règne s'établisse dans notre cœur et nos différents lieux de vie. Telle la pluie, la Parole de Dieu n'y retourne pas sans avoir abreuvé la terre, l'avoir fécondée et l'avoir fait germer, donnant la semence au semeur et le pain à celui qui a faim (Is 55, 10).

4- Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel

Cette troisième demande souhaite que la volonté du Père se fasse sur la terre comme au ciel. Quelle est-elle ? Dieu veut que *« tous les hommes soient sauvés et parviennent à la connaissance de*

¹⁷ Jean-Marie de la Mennais, S I, 485.

la vérité » (1 Tm 2, 3-4). Il désire que « nous nous aimions les uns les autres comme il nous a aimés » (Jn 13, 34). Le Fils nous révèle le mystère de sa volonté (Ep 1, 11). Il est venu dans le monde pour la réaliser (He 10, 7). Il fait toujours ce qui plaît à son Père (Jn 8, 29), même s'il doit mourir sur la croix (Lc 22, 42). Pour imiter le Fils dans l'apprentissage de l'obéissance (Hb 5, 8), nous sommes invités à unir notre volonté à la sienne. C'est le chemin pour avoir part à son Royaume (Mt 7, 21).

Pour Jésus, la prière est le lieu où il discerne la volonté du Père et puise la force pour l'accomplir. Avant le choix des douze Apôtres, il prie toute la nuit (Lc 6, 12-16). À Gethsémani, il s'abandonne à la volonté du Père (Mt 26, 39).

Par son Fiat (Lc 1, 38) et par son intercession à Cana (Jn 2, 1-11), Marie nous éduque au discernement et à la réalisation de la volonté du Père. Écouter et mettre en pratique la Parole de son Fils nous conduit à Jésus pour mieux le connaître, nous conformer à lui et lui ressembler davantage.

Pour apprendre à communier à la volonté de Dieu, Jean-Marie de la Mennais nous invite à ouvrir notre désir à celui du Père. C'est ce qu'il nous conseille dans cette prière que nous pouvons reprendre quand nous peinons sur le chemin de l'obéissance :

« Mon Dieu, que ta volonté soit toujours la mienne ! J'ai un seul désir : ne jamais opposer la moindre résistance à ce que tu demandes de moi. Je me livre à Toi entièrement : fais ce qu'il te plaira de cette pauvre créature »¹⁸.

Si voulons faire ce qui plaît au Seigneur à l'exemple de Jésus, Ignace de Loyola nous propose de lui offrir notre liberté, notre mémoire, notre intelligence, toute notre volonté, tout ce que nous avons et tout ce que nous possédons. Ainsi, nous répondrons à la fin pour laquelle nous sommes créés : louer, vénérer et servir Dieu.

Apprendre du Seigneur à faire sa volonté (Ps 143, 10) et lui offrir notre disponibilité (Ps 39, 8-9), c'est choisir d'imiter le Fils qui

¹⁸ Jean-Marie de la Mennais, CG I, 159.

fait toujours ce qui plaît à son Père (Jn 8, 29). « *Si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit* » (Jn 12, 24). Beau chemin de vie et de résurrection pour nous, avec l'aide du Seigneur !

II- Au rythme de la systole

Le mouvement de la systole nous pousse à demander au Père ce dont nous avons besoin pour approfondir notre relation filiale, sanctifier son nom, hâter la venue de son règne et réaliser chaque jour sa volonté. Si nous, qui sommes mauvais, savons donner de bonnes choses à nos enfants, combien plus notre Père donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent (Mt 7, 11) ! Il connaît mieux que nous-mêmes nos véritables besoins et il est prêt à nous exaucer. Osons frapper avec foi et persévérance à la porte de son cœur. En cherchant d'abord son Royaume, le reste nous sera donné par surcroît (Mt 6, 33).

1- Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour

Quand nous demandons à notre Père de nous donner notre pain quotidien, nous exprimons notre confiance dans sa bonté et sa Providence (Mt 6, 25-34). En aucun cas cela ne nous engage à la passivité (2 Th 3, 6-13). Autrement dit, selon la belle expression de saint Ignace de Loyola, nous prions comme si tout dépendait de Dieu et nous travaillons comme si tout dépendait de nous. Le pain que nous sollicitons de notre Père appartient à tous. C'est donc un appel au partage des biens matériels et spirituels.

Cette demande nous renvoie également à une autre faim plus profonde, celle de la Parole (Mt 4, 4). Sans ce pain quotidien, nous risquons de défaillir en chemin (Mt 15, 32-39). L'anémie spirituelle nous menace et notre santé est en danger. Saint Augustin nous indique où trouver cette nourriture indispensable :

« L'Eucharistie est notre pain quotidien. La vertu propre à ce divin aliment est une force d'union : elle nous unit au Corps du Sauveur et fait de nous ses membres afin que

nous devenions ce que nous recevons ... Ce pain quotidien est encore dans les lectures que vous entendez chaque jour à l'Église, dans les hymnes que l'on chante et que vous chantez. Tout cela est nécessaire à notre pèlerinage »¹⁹.

Quelle est notre assiduité à participer à l'eucharistie ? Quelle est la qualité de notre participation ? C'est dans ce sacrement que nous trouvons inspiration et nourriture, que nous renouvelons notre consécration et que nous nous associons à l'offrande du Christ (RV 2024, 76).

Un autre pain qui nourrit notre vie de prière est la liturgie des Heures. Elle est l'autel où notre cœur se prépare pour la rencontre personnelle avec le Seigneur. Elle nous éduque à prier en mettant sur nos lèvres la Parole de Dieu que nous utilisons pour dialoguer avec Lui. Elle nous introduit dans la prière officielle de l'Église qui offre à Dieu sans relâche un sacrifice de louange, fruit de nos lèvres qui confessent son nom (RV 2024, 73). Elle rythme notre vie par l'écoute de la Parole de Dieu et par la prière des psaumes. Sommes-nous fidèles à ces temps communautaires de prière fixés par notre Règle de Vie ? Nous nourrir ensemble peut aiguïser l'appétit de ceux qui sont malades ou qui souffrent d'anorexie.

Un autre aliment pour notre vie de prière est la lecture spirituelle. Notre Règle de Vie nous demande d'y consacrer au moins deux heures par semaine. Elle nous recommande de privilégier l'approfondissement des Écritures et des principaux documents de l'Église et de l'Institut (RV 2024, 74). Se basant sur leur expérience dans la vie de prière, plusieurs orants considèrent la lecture spirituelle comme une préparation lointaine de l'oraison. En nourrissant notre intelligence, notre cœur et notre mémoire de contenus spirituels, elle crée des conditions pour une écoute fructueuse de la Parole de Dieu.

¹⁹ Saint Augustin, Sermons 57, 7, 7 : PL 38, 389.

Une autre nourriture est la lectio vitae quotidienne qui « ouvre le Frère à la présence de Dieu et à ses appels. Elle lui permet de saisir les résistances qu'il oppose à l'action de l'Esprit. Elle l'aide à unifier sa vie et le rend disponible au Seigneur qui agit en lui » (RV 2024, 73.1). Sommes-nous attentifs à effectuer cet exercice spirituel à la fin de l'adoration du soir ou durant le moment de silence laissé après la lecture de la Parole de Dieu lors de la célébration des Vêpres ? C'est un formidable outil pour progresser dans la vie d'intimité avec le Seigneur.

2- Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés

En implorant le pardon du Père, nous nous engageons également à pardonner à ceux qui nous ont offensés. Quel audacieux engagement de notre part quand nous connaissons la profondeur de notre misère ! Mais c'est la démarche de l'enfant prodigue (Lc 15, 11-32) pleinement confiant en la miséricorde du Père. En empruntant le chemin du pardon, nous voulons du fond du cœur imiter son amour, sa perfection, sa sainteté (Mt 5, 48, Lc 6, 36). Seul le cœur qui s'ouvre à l'action de l'Esprit Saint transforme la blessure en compassion et guérit la mémoire en convertissant l'offense en intercession. Quelqu'un qui pardonne jusqu'aux ennemis (Mt 5, 43-44) et jusqu'à soixante-dix fois sept fois (Mt 18, 21-22) a atteint le sommet de la prière. C'est le testament spirituel que Jésus nous laisse du sommet de la croix (Lc 23, 34).

Donner et pardonner représentent deux visages complémentaires de la miséricorde. C'est la règle d'or que nous devons nous efforcer de mettre en œuvre pour offrir le pardon à ceux qui nous ont offensés. C'est ce à quoi nous encourage le Pape François :

« Donner et pardonner, c'est essayer de reproduire dans nos vies un petit reflet de la perfection de Dieu qui donne et pardonne en surabondance ... La mesure que nous utilisons pour pardonner sera appliquée pour nous

pardonner. La mesure que nous appliquons pour donner sera appliquée au ciel pour nous récompenser. Nous n'avons pas intérêt à l'oublier »²⁰.

La charité couvre une multitude de péchés (1 P 4, 8). Ainsi, pour panser les blessures de nos offenses à l'égard du prochain, l'Église nous invite à pratiquer les œuvres de miséricorde corporelles : *« donner à manger aux affamés, donner à boire à ceux qui ont soif, vêtir ceux qui sont nus, accueillir les étrangers, assister les malades, visiter les prisonniers, ensevelir les morts »²¹.*

« Pour la conversion de son cœur à Dieu, le Frère, précise notre Règle de Vie, a fréquemment recours au sacrement de la réconciliation, préparé par la relecture de vie quotidienne ... Avec humilité et confiance, il décide d'aller vers ses Frères pour leur offrir son pardon ou s'excuser des fautes commises afin de consolider les liens de la charité fraternelle » (RV 2024, 77). Utilisons-nous régulièrement ces deux moyens dont nous parle notre charte pour cheminer vers le sommet de la prière qu'est le pardon mutuel ?

Heureux sommes-nous si nous pardonnons et si le faisons jusqu'à soixante-dix fois sept fois (Mt 18, 22), car nous obtiendrons miséricorde (Mt 5, 7). C'est la véritable prière qui plaît à Dieu (Ps 50, 19).

3- Ne nous laisse pas entrer en tentation

Quand nous supplions le Père de ne pas nous laisser entrer en tentation, nous lui demandons de nous aider à éviter le chemin qui conduit au péché. Nous voulons mener le bon combat entre les désirs de la chair (Ga 5, 19-21) et ceux de l'Esprit (Ga 5, 22-23). En d'autres termes, nous sollicitons l'esprit de discernement et de force. Seul l'Esprit Saint nous aide à discerner entre l'épreuve nécessaire à notre croissance spirituelle (Ga 5, 16), et la tentation qui mène au

²⁰ Pape François, Gaudete et Exsultate, n° 81.

²¹ Pape François, Misericordiae Vultus, n° 15.

péché et à la mort (Jc 1, 14-15). Pour Jésus, la prière est le moyen efficace pour résister aux tentations (Mt 4, 1-11, Mt 26, 36-44).

Dans notre vie de prière, les difficultés ne manquent pas. Une première, ce sont les distractions. Elles sont variées et de tous ordres. Les chasser n'est pas la solution : nous en mettons une à la porte et une autre rentre par la fenêtre. Les distractions révèlent ce à quoi notre cœur est attaché. Là se situe le combat : renouveler humblement notre attachement au Seigneur et lui demander de nous rendre libres pour l'aimer et le servir. Là où est notre trésor, là aussi sera notre cœur (Mt 6, 21). La lampe du corps n'est-elle pas l'œil (Mt 6, 22) ? Si nous ne sommes pas vigilants sur ce que nous regardons, écoutons et voyons, le combat contre les distractions dans la prière est déjà perdu. La vigilance du cœur exige la sobriété dans l'usage des technologies de l'information et de la communication, la capacité à faire silence, la résistance à la tentation permanente du confort et de l'égoïsme (RV 2024, 81.1).

Une autre difficulté est la sécheresse. Nous voulons prier mais notre cœur est sec. Nous n'y trouvons aucun goût. Nous avons perdu l'appétit pour les réalités d'En-Haut. Si cela vient de notre manque d'enracinement dans le Christ, à l'exemple de la Parole tombée sur du roc (Mc 4, 5), nous sollicitons du Seigneur la grâce de la conversion. Qu'il nous réchauffe le cœur (Lc 24, 32) ! Qu'il nous donne à boire l'Eau vive (Jn 4, 15) !

Sur le chemin de la prière, les tentations sont nombreuses. La plus fréquente est notre manque de foi. Nous ne croyons pas que le Seigneur est là, qu'il nous attend, qu'il nous écoute et qu'il exauce nos demandes. Unis aux Apôtres, demandons-lui d'augmenter notre foi (Lc 17, 5-6). Soyons cet ami importun qui vient réveiller son voisin en pleine nuit pour lui demander du pain (Lc 11, 5-8). Imitons cette veuve qui importune le juge jusqu'à ce que justice lui soit rendue (Lc 18, 1-8). Apprenons avec la Vierge Marie que rien n'est impossible à Dieu (Lc 1, 37).

Une autre tentation s'appelle l'acédie. Il s'agit d'une forme de dépression due au relâchement de l'ascèse, à la baisse de la vigilance

du cœur et au surmenage. C'est le plus grand obstacle à la vie de prière. Ses manifestations sont nombreuses. Elle nous pousse à vouloir bouger tout le temps et changer de lieu. Elle fait émerger une insatisfaction générale et vague. Elle nous détourne de la régularité et de la constance nécessaires à la vie de prière. Dieu peut parfois permettre une telle épreuve à une âme qui le cherche afin de renforcer sa foi et son abandon à la Providence. Saint Jean de la Croix parlerait de la nuit obscure.

Pour lutter contre l'acédie, des pères spirituels proposent plusieurs remèdes. Évagre recommande de pleurer : c'est le signe de notre impuissance à aller à Dieu sans son aide. Jean Cassien suggère une courte prière tirée de la Parole de Dieu à répéter autant que possible ; par exemple, « *Dieu, viens à mon aide ! Seigneur, viens vite à mon secours !* » (Ps 69, 2). Isaac le Syrien conseille de tenir coûte que coûte à sa vie de prière et de travail, avec patience et régularité. Saint Jean Climaque encourage la vie fraternelle en communauté. Pour lui, c'est l'antidote de l'acédie.

À trois reprises, l'apôtre Paul a prié le Seigneur de lui enlever l'écharde, cet envoyé de Satan dont la mission était de le gifler pour l'empêcher de se surestimer. « *Ma grâce te suffit* », lui a répondu le Christ (2 Co 12,7-10). Une belle invitation à apprendre à compter sur l'aide du Seigneur dans nos moments de tentation et d'épreuve !

4- Mais délivre-nous du mal

Par cette invocation, nous demandons à notre Père de nous délivrer de tout ce qui nous éloigne de Lui. Il est le seul à pouvoir nous libérer du mal, avec l'aide de son Fils Jésus qui continue d'intercéder pour nous : « *Je ne prie pas pour que tu les retires du monde, mais pour que tu les gardes du Mauvais* » (Jn 17, 15). Ce mal a un nom et un visage : il s'appelle le Diable, celui qui s'oppose à Dieu et à son dessein de salut. C'est par lui que le péché et la mort sont entrés dans le monde. Mais il a été vaincu définitivement par le sang de la croix du Christ.

La lutte permanente contre le Diable qui est le prince du mal et de ce monde (Jn 14, 30) ne se fait que par le jeûne et la prière (Mc 9, 29). Jésus lui-même fête nos victoires. En effet, il exultait de joie quand ses disciples lui rapportaient que même les démons leur étaient soumis (Lc 10, 17-18). Par ailleurs, plus nous nous efforcerons d'appartenir au Seigneur sans réserve, plus nous vaincrons le mal. Autrement dit, le progrès du bien, la maturation spirituelle et la croissance de l'amour sont les meilleurs contrepoids au prince de ce monde. Saint Paul nous encourage à être vainqueurs « *du mal par le bien* » (Rm 12, 21). L'auteur de la lettre aux Hébreux nous exhorte à résister jusqu'au sang dans notre lutte contre le péché (Hb 12, 4). C'est ce dont témoignent les martyrs d'hier et d'aujourd'hui. Désormais, ils sont appelés fils de Dieu (Mt 5, 9) : ils ont remporté la victoire sur le mal. Heureux sommes-nous si nous marchons sur leurs traces !

CHAPITRE III

À L'ÉCOUTE DE LA PAROLE DU SEIGNEUR

« Chemin faisant, Jésus entra dans un village. Une femme nommée Marthe le reçut. Elle avait une sœur appelée Marie qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Quant à Marthe, elle était accaparée par les multiples occupations du service. Elle intervint et dit : "Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissé faire seule le service ? Dis-lui donc de m'aider. " Le Seigneur lui répondit : "Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée." » (Lc 10, 38-42).

Dans ce passage, l'évangéliste Luc nous rappelle que l'écoute de Jésus doit être au centre de nos activités de chaque jour. C'est la meilleure part que nous sommes appelés à choisir, à l'exemple de Marie, la sœur de Marthe et de Lazare. Sans la prière, notre vie consacrée perd le contact avec sa source et se vide de sa substance. *« Un danger constant pour les ouvriers apostoliques, fait remarquer à juste titre le Pape Jean-Paul II, est de se laisser tellement submerger par leurs propres activités pour le Seigneur, qu'ils en oublient le Seigneur de toute activité. Il sera donc nécessaire qu'ils prennent toujours plus conscience de l'importance de la prière dans leur vie »*²².

²² Pape Jean-Paul II, Message aux religieuses américaines, 7 mai 1980.

Marie s'est assise aux pieds du Seigneur et écoute sa Parole. N'avons-nous pas été initiés à cette forme de prière au noviciat et durant nos premières années de vie consacrée ? Où en sommes-nous aujourd'hui ? A-t-elle été seulement une parenthèse dans notre cheminement ou est-elle devenue la source qui donne sens et vie à « *toutes nos activités pour le Seigneur* » ?

Pour Jean-Marie de la Mennais, faire oraison, c'est être là en silence aux pieds de Jésus et lui parler comme à un ami :

*« Mettez-vous en esprit aux pieds de Jésus-Christ ; ne faites pas de phrases, ne fatiguez pas votre esprit par de vaines formules. Dites-lui ce que vous diriez à un ami, à un père ; découvrez-lui les plaies de votre âme afin qu'il les guérisse, vos embarras et vos chagrins afin qu'il vous éclaire et vous console ; racontez-lui même avec une humble simplicité vos faiblesses, vos infidélités, vos fautes ... »*²³.

L'objectif de ce chapitre est de nous fournir quelques outils tirés de la méthode d'oraison proposée par saint Ignace de Loyola²⁴ et ce, afin de mieux nous mettre à l'écoute de la Parole du Seigneur, à l'exemple de Marie de Béthanie. C'est le secret pour continuer à *choisir la meilleure part*. Cela nous aidera peut-être à ne jamais abrégé notre oraison, l'exercice spirituel le plus nécessaire à notre croissance.

I- Avant l'écoute

Comme toute rencontre, l'oraison se prépare. Aller prier, c'est nous mettre en route pour rencontrer une personne : le Seigneur. Si nous avons un rendez-vous avec quelqu'un d'important, plusieurs jours à l'avance, nous y pensons. Nous lisons les documents, nous nous informons et nous nous assurons que tout est prêt pour le jour

²³ Jean-Marie de la Mennais, S I, 265.

²⁴ Bethy Oudot, Jalons pour prier : À l'école de Saint Ignace de Loyola, Éditions Vie Chrétienne, 2012.

prévu. Tous ces préparatifs visent un seul objectif : une meilleure écoute. À plus forte raison pour une rencontre personnelle avec le Seigneur !

1- Préparation lointaine

À cette étape, la Règle de Vie nous fixe le cadre : « *Les Frères consacrent chaque matin trente minutes* » à l'écoute de la Parole de Dieu (RV 2024, 70). Le moment et la durée sont déjà prévus. Le lieu calme qui porte au recueillement doit être l'oratoire de la communauté. Il faut que ce soit un espace beau, bien décoré, où l'on se sent bien accueilli et où l'on a du plaisir à demeurer. S'il est trop chaud ou trop froid, nous irons à contrecœur, par obligation, ou notre place restera vide. En entrant dans l'oratoire, tout doit dire que c'est le lieu le plus important de la communauté. Est-ce bien le cas pour le nôtre ?

Le soir avant d'aller au lit, il est bon de choisir la Parole de Dieu qui nous servira de support pour notre oraison : le texte de la liturgie du jour ou un autre qui nous parle. Il s'agit d'une préparation bien simple : lire le passage choisi calmement une, deux ou trois fois et le laisser résonner en nous durant quelques minutes. Ensuite, retenir deux ou trois points pour l'oraison du matin : une phrase de l'Évangile, une idée, une parole de Jésus, une attitude d'un personnage ... Cette préparation s'accompagne également de l'ascèse du silence et de la sobriété dans l'usage des technologies de l'information et de la communication. Nous endormir avec la Parole de Dieu sur nos lèvres et dans notre cœur, c'est nous revêtir de notre beau vêtement pour la rencontre du Seigneur.

2- Préparation immédiate

La célébration des Laudes en communauté prépare déjà à l'oraison. Comme la pluie, elle arrose la terre de notre cœur pour que la Parole puisse germer, grandir et produire des fruits.

Tout d'abord, nous commençons par poser un geste de foi qui marque le début de notre oraison : un signe de croix en pleine

conscience, une inclinaison, un regard sur le tabernacle ou la croix de l'oratoire. À chacun de trouver sa petite liturgie pour débiter cette rencontre importante. Puis nous choisissons une attitude confortable et respectueuse qui nous aide à être à l'écoute du Seigneur. Impliquer notre corps dans la prière est fondamental. Ensuite, nous nous apaisons en contrôlant le rythme de notre respiration. Nous nous laissons habiter par la paix du Seigneur. Nous faisons silence pour nous rendre présents à Dieu. Cette mise en présence constitue la porte d'entrée dans l'oraison. Si elle est ratée, nous risquons de tourner en rond et de ne pas trouver notre lieu de rendez-vous. C'est elle qui transforme notre prière en une véritable rencontre avec le Seigneur.

II- Durant l'écoute

Le modèle de notre écoute du Seigneur est l'attitude de Marie, la sœur de Marthe et de Lazare. Ainsi, nous sommes assis aux pieds de notre Maître pour l'écouter, le regarder et dialoguer avec lui. Notre présence dit notre amour et notre attachement à sa personne.

1- La prière préparatoire

Ignace de Loyola suggère de commencer notre rencontre par la prière préparatoire qui « *consiste à demander à Dieu notre Seigneur sa grâce pour que toutes nos intentions, nos actions et nos activités soient purement ordonnées au service et à la louange de sa divine Majesté* »²⁵. Nous exprimons donc au Seigneur notre désir d'être là pour lui gratuitement, de le connaître et de l'aimer davantage. Nous pouvons demander également à l'Esprit Saint d'éclairer notre esprit, de réchauffer notre cœur et de mobiliser notre volonté pour que ce temps d'oraison soit totalement consacré à l'écoute du Seigneur, d'ouvrir notre cœur pour que la Parole du Seigneur y fasse sa demeure.

²⁵ Ignace de Loyola, Exercices spirituels, n° 46.

La prière préparatoire est importante : elle nous situe dans la bonne attitude face au Seigneur. Elle nous ajuste à sa volonté, nous dont la prière est si souvent intéressée. Cette première étape opère un mouvement de décentrement de nous-mêmes pour nous mettre d'abord à l'écoute de Celui que notre cœur aime et cherche. Nous sommes là à ses pieds pour lui, parce qu'il est notre Dieu. Nous ne recherchons rien d'autre que d'accomplir ce qu'il nous demande.

2- La composition de lieu

La composition de lieu implique notre corps. Il s'agit de « *voir, avec les yeux de l'imagination, le lieu matériel où se trouve ce que je veux contempler ; comme par exemple un temple ou une montagne où se trouve Jésus-Christ ou Notre-Dame* »²⁶. Qu'est-ce à dire ? Nous visualisons mentalement l'espace où se déroule l'épisode que nous avons choisi de méditer. Grâce à cette porte d'entrée concrète, nous ouvrons notre cœur à l'écoute du Seigneur. Cette représentation mentale peut s'appuyer sur des images réelles de la Terre sainte, du lac de Tibériade, du mont Thabor, des synagogues, des villes et villages où le Christ prêchait. Des peintures, des sculptures, des vitraux de nos églises peuvent aussi aider à nous représenter la scène. Quand notre méditation se porte sur une réalité invisible, par exemple la tendresse de Dieu, nous sommes invités à avoir recours à des images symboliques telles qu'un père ou une mère avec son enfant ...

Supposons que nous faisons notre oraison à partir du passage évangélique qui guide notre réflexion dans ce chapitre (Lc 10, 38-42). Nous prenons le temps de voir Marthe qui accueille Jésus dans sa maison et Marie qui l'écoute, assise à ses pieds. Nous laissons résonner leur dialogue en nos cœurs. Toute cette contemplation se déroule paisiblement, sans tension, dans la paix du Seigneur.

La composition de lieu permet de donner un espace à notre prière. Elle contribue au silence intérieur. Elle ne vise pas une

²⁶ Ignace de Loyola, Exercices spirituels, n° 47.

reconstitution historique. Elle est plutôt de l'ordre de la symbolique : nous devenons des pèlerins qui veulent voir, toucher et marcher sur les traces de Jésus. Ce faisant, nous construisons un pont entre la Parole du Seigneur et ce que nous sommes.

3- La grâce attendue

À cette étape, nous exprimons la grâce que nous souhaitons recevoir du Seigneur. Elle peut venir du texte que nous méditons : l'attitude d'écoute de Marie (Lc 10, 39), ou la parole de Jésus : « *Une seule chose est nécessaire ; Marie a choisi la meilleure part...* » (Lc 10, 42). Elle peut présenter également nos besoins actuels, nos peines et nos joies du moment. Tournée vers nous ou vers le Seigneur, plus générale ou plus précise, elle traduit ce que nous attendons de Lui.

Demander la grâce revient à nous mettre en état de recevoir la Parole, l'Esprit et la lumière de Dieu. Ainsi, nous reconnaissons dans la foi que tout vient de Lui et nous acceptons notre condition de créature. Cela nous oblige aussi à trier et à hiérarchiser nos désirs. Progressivement, l'Esprit Saint nous aidera à ajuster notre demande au désir de Dieu. C'est donc un bel exercice de discernement.

Dans toute la tradition spirituelle, le Seigneur désire que nous lui formulions nos demandes. C'est la condition pour les exaucer. « *Que veux-tu que je fasse pour toi ?* » (Mc 10, 51) demande-t-il à l'aveugle Bartimée. « *Rabbouni, que je retrouve la vue !* » lui répond ce dernier. Chaque jour, Jésus nous repose cette même question. Nous ne demandons pas pour informer Dieu de nos besoins, mais plutôt pour nous former à son désir.

4- Le cœur de l'oraison

« *Toute la vie du Frère est écoute de la Parole qui transfigure et donne vie. Dans le temps privilégié de l'oraison, le Frère cherche le Christ par la méditation de la Parole de Dieu et la contemplation de ses mystères* » (RV 2024, 71). C'est pour répondre à cet appel que nous consacrons du temps à l'écoute du Seigneur. Cet exercice

spirituel qui doit impliquer tout notre être s'apprend progressivement à la manière d'un athlète qui s'entraîne quotidiennement tout en suivant et en respectant les sages conseils de son entraîneur. Au début, cela peut être laborieux mais, avec le temps, chacun trouve son rythme et la pédagogie qui lui convient.

La présentation structurée qui suit n'entend nullement diviser notre personne formant un tout ; elle veut plutôt proposer des repères à nous qui souhaitons approfondir notre écoute du Seigneur, tout en *choisissant la meilleure part*.

4.1- Appliquer notre mémoire

Après la prière préparatoire, la composition de lieu et la formulation de la grâce que nous attendons du Seigneur, nous entrons dans le cœur de l'oraison. En préambule, nous relisons le texte que nous avons préparé la veille au soir. Puis nous commençons à appliquer notre mémoire au premier point retenu pour notre méditation. En fait, il s'agit de laisser monter en nous tout ce que ce thème nous rappelle et en quoi il rejoint notre histoire. Autrement dit, il peut évoquer d'autres passages de l'Écriture, d'autres gestes de Jésus ou des faits très précis de notre histoire personnelle : enfance, vocation, blessures, joies, peines, grâces déjà reçues du Seigneur... En silence, nous accueillons paisiblement tout ce que nous offre notre mémoire, mais sans vouloir dresser un inventaire exhaustif. Le Seigneur nous rejoindra certainement sur notre route d'Emmaüs pour nous aider à faire mémoire de tous les événements de sa vie et de la nôtre (Lc 24, 13-24).

La veille au soir, le premier point retenu pour notre oraison est – par exemple – l'attitude de Marie qui, assise aux pieds du Seigneur, écoute sa Parole. En exerçant notre mémoire, ce passage nous renvoie à la Vierge Marie qui accueille l'ange Gabriel dans sa maison à Nazareth. Il évoque également la réponse de Jésus à la femme qui faisait l'éloge de sa mère : « *Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu, et qui la gardent !* » (Lc 11, 28). Il nous ramène à la première fois que nous entendons l'appel du Seigneur ...

Quand plus rien n'émerge à notre mémoire, nous passons à l'étape suivante : exercer notre intelligence. Mais il se pourrait également que les trente minutes d'oraison s'arrêtent là. Si tel est le cas, nous rendons grâce à Dieu et nous concluons notre écoute du Seigneur par une prière vocale : le Notre Père, l'Ave Maria, l'Angélus ou toute autre prière. Et ceci est valable pour toutes les autres étapes.

4.2- Exercer notre intelligence

À ce stade, nous sommes invités à exercer notre intelligence pour comprendre ce que le Seigneur attend de nous et pour discerner sa volonté. Ainsi, nous identifions nos résistances, nos fragilités, nos peurs et nos combats. En silence, nous laissons la Parole de Dieu illuminer notre esprit, sans précipitation ni anxiété. À son heure, le Seigneur, partant de Moïse et de tous les prophètes, nous interprétera les Écritures (Lc 24, 27).

Marie, assise aux pieds du Seigneur, écoute sa Parole. En nous laissant interroger par ce passage, nous pouvons découvrir la qualité de notre terre quand il s'agit d'écouter le Maître. Nous sommes tantôt ces pierres où la Parole se dessèche, tantôt ces ronces qui l'étouffent, tantôt cette bonne terre qui porte du fruit à raison de cent pour un (Lc 8, 4-21).

Quand nous avons terminé notre exploration, c'est un signe que nous sommes prêts à mouvoir notre cœur et notre volonté pour être plus disponibles à son service.

4.3- Mouvoir notre cœur et notre volonté

L'objectif de cette étape est de mouvoir notre cœur et notre volonté afin de mieux aimer et servir le Seigneur. L'écoute de la Parole nous interpelle, nous touche et nous affecte. Elle nous invite à des engagements concrets. Ce ne sont pas ceux qui disent « Seigneur, Seigneur » qui entreront dans le Royaume des Cieux mais plutôt ceux qui font sa volonté (Mt 7, 21). Il est impossible que cette méditation nous laisse indifférents. Elle devrait faire naître dans notre cœur la gratitude à l'égard du Seigneur, ou la décision

d'une fidélité renouvelée sur tel point précis de notre vie, ou la demande d'une conversion. En silence, nous nous ouvrons à son amour. Les cœurs des disciples d'Emmaüs n'étaient-ils pas brûlants quand le Ressuscité leur expliquait tout ce qui le concernait dans les Écritures (Lc 24, 13-35) ?

Marie, assise aux pieds du Seigneur, écoute sa Parole. Au niveau affectif, plusieurs sentiments peuvent surgir en nous. Nous ne sommes pas meilleurs que nos pères : notre cœur est fermé et refuse d'écouter Jésus (Ps 94, 7-8). Il est lent à croire comme ceux des disciples d'Emmaüs (Lc 24, 25). Il ressemble à celui de la sœur de Marthe et de Lazare et il sait *choisir la meilleure part* (Lc 10, 42).

Quand nous parvenons à notre Emmaüs, c'est le moment d'inviter le Seigneur à rester avec nous (Lc 24, 29). C'est l'étape suivante si nous touchons à la fin de notre temps d'oraison. Sinon, nous prenons le deuxième point que nous avons choisi la veille au soir et nous recommençons à appliquer notre mémoire, exercer notre intelligence et mouvoir notre cœur et notre volonté.

4.4- Converser avec le Seigneur

*« Le colloque se fait, proprement, en parlant comme un ami parle à son ami ou un serviteur à son maître. Tantôt on demande quelque grâce, tantôt on s'accuse de quelque mauvaise action, tantôt on fait part de ses affaires personnelles et on demande conseil à son sujet »*²⁷. En réalité, c'est une conversation simple, familière et respectueuse avec le Seigneur après l'avoir longuement écouté. À la fin de l'oraison, nous lui disons ce qui nous habite. Cela peut être une demande de pardon, une action de grâce pour une découverte, un engagement, une promesse, un souci, une peur, une crainte ... Dans cette prière, nous nous adressons au Père, à Jésus, à la Vierge Marie, à un saint et à l'un des personnages contemplés (Pierre, Jean-Baptiste, Marie, sœur de Marthe et de Lazare...). Le colloque n'a pas besoin d'être long : un mot suffit.

²⁷ Ignace de Loyola, Exercices spirituels, n° 54.

Comme déjà indiqué, il est conseillé de conclure ce temps d'oraison par une prière vocale : le Notre Père, l'Ave Maria, l'Angélus ou toute autre formule qui me permet de prier le Seigneur en Église.

III- Après l'écoute

Après avoir écouté le Seigneur, il est bon de relire notre rencontre avec Lui. « *Pendant un quart d'heure, recommande Ignace de Loyola, je verrai comment les choses se sont passées, pendant la contemplation ou la méditation* »²⁸. C'est un exercice important si nous voulons progresser dans notre vie d'union avec le Seigneur. Aussi est-il souhaitable d'avoir un cahier propre à cette relecture et d'y être fidèle. Il ne s'agit pas de tout écrire mais plutôt de garder en mémoire quelques traces de ses passages dans notre vie.

Relire notre oraison nous permet de prendre au sérieux les visites du Seigneur, d'identifier avec précision ses dons afin d'y répondre dans notre vie quotidienne. Cela nous aide à repérer notre couleur spirituelle qui comprend notre esclavage en Égypte, notre désert, nos vœux d'or et notre terre promise. Ce faisant, nous découvrons progressivement notre vie comme une histoire sainte où le Seigneur nous rejoint pour faire route avec nous. Une telle relecture est une préparation lointaine de l'accompagnement spirituel.

Comment relire notre oraison ? Tout d'abord, nous notons en deux ou trois mots la coloration d'ensemble. Par exemple, le temps était long ou court ou normal. Nous étions secs ou, au contraire, nous avons eu beaucoup de choses à dire au Seigneur. Ensuite, nous évaluons la pédagogie que nous avons utilisée : préparation lointaine et immédiate, prière préparatoire, composition de lieu, grâce attendue, oraison, colloque ... Enfin, nous retenons quelques fruits de cet exercice spirituel : paix, joie, force, confiance, lumière reçue, dégoût, peur, crainte, révolte ...

Relire notre oraison est le meilleur chemin pour unifier progressivement notre prière et notre vie.

²⁸ Ignace de Loyola, Exercices spirituels, n° 77.

IV- Écouter autrement

Sur le chemin de l'oraison, à son heure, le Seigneur nous donnera des signes et nous invitera tantôt à aller plus loin, tantôt à nous arrêter un peu, tantôt à approfondir un aspect de notre relation avec lui, tantôt à le contempler. À nous d'être attentifs à ses appels et à y répondre avec l'aide de sa grâce ! En d'autres termes, il nous demandera d'apprendre à l'écouter autrement. Parmi les nombreuses invitations qu'il pourrait nous adresser, retenons-en trois : savourer, répéter et contempler.

1- Savourer

Pour Ignace de Loyola, savourer relève de la qualité et non de la quantité : « *Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieurement* »²⁹. Ainsi, à la manière d'un excellent mets, il nous conseille d'en prendre un peu à la fois : un mot, un verbe, une expression, une attitude, une phrase et de le savourer lentement, calmement. Écoutée, reçue et accueillie, il faut du temps pour que la Parole dégage tout son parfum. Cela exige de nous une réelle réceptivité qui évite la divagation et le papillonnage où nous passons d'une phrase à une autre comme si nous faisons défiler un texte sur l'écran de notre ordinateur ou téléphone portable. En agissant ainsi, nous avalons la Parole mais nous ne la savourons pas. De ce fait, elle n'a pas le temps de nous nourrir vraiment. Savoir goûter signifie garder la bonne saveur dans notre bouche aussi longtemps que possible. Ce n'est pas un goût à inventer, une saveur à rechercher, mais un arôme à accueillir et dans lequel demeurer. Ce n'est pas non plus une fin en soi mais c'est une indication de la part du Seigneur.

Ce goût intérieur peut s'exprimer de différentes manières. Tel passage éveille chez nous émerveillement, gratitude et reconnaissance. Tel personnage nous plaît et nous nous identifions à Lui. Nous nous sentons bien en présence du Seigneur. Comme Pierre,

²⁹ Ignace de Loyola, Exercices spirituels, n° 2, 4.

nous voulons dresser notre tente (Mt 17, 4). Il existe aussi des expressions plus douloureuses. Nous éprouvons de la compassion quand nous méditons sur les mystères douloureux de la vie du Christ. Nous regrettons nos péchés quand nous contemplons l'amour infini de Dieu pour nous.

Ce que nous savourons n'est pas Dieu mais un signe que sa Parole nous forme et nous transforme de l'intérieur. C'est le pain que le Seigneur nous offre pour la route. C'est le lait qu'il nous donne en attendant que nous devenions des adultes aptes à digérer des aliments plus solides (Hb 5, 13-24).

2- Répéter

Répéter signifie approfondir une invitation du Seigneur. Qu'est-ce à dire ? Dans la relecture des oraisons précédentes, nous identifions des passages qui nous ont marqués, soit par le temps que nous y avons consacré, soit par le goût que nous y avons trouvé, soit par la résistance que nous y avons opposée. Ces versets peuvent venir de différents textes. La veille au soir, nous décidons d'en faire le contenu de notre oraison.

Nous débutons notre écoute du Seigneur de façon habituelle. Quand nous arrivons à l'oraison proprement dite, nous prenons le premier verset choisi et nous approfondissons son contenu en appliquant notre mémoire, en exerçant notre intelligence et en mobilisant notre cœur. Mais nous ne recherchons pas à répéter ce que nous avons déjà ressenti précédemment. Nous ruminons et savourons cette Parole en nous laissant instruire par le Seigneur. Nous recommençons la même dynamique avec les autres versets. Nous concluons toujours le temps d'oraison par une prière vocale qui nous met en communion avec l'Église.

L'oraison de répétition nous permet d'affiner notre écoute du Seigneur et de laisser du temps pour que sa Parole prenne chair en nous. Elle nous aide à demeurer avec Lui. Elle évangélise nos sentiments. Elle nous fait bâtir notre maison sur le roc qu'est le Christ.

3- Contempler

Contempler, c'est apprendre à voir le Christ lui-même, à écouter ses paroles et à regarder ses actions. Plus qu'une méthode d'oraison, c'est une manière d'être à l'écoute du Maître. Ce style de prière convient à une scène évangélique qui comporte des personnages à observer ou à entendre.

Après les étapes introductives à l'oraison, nous fixons notre regard sur les personnages de la scène évangélique. Nous essayons de mieux les connaître : ils ont un nom, un caractère, une histoire avec Jésus. Nous les contemplons avec tout le poids de leur humanité, en silence, en toute tranquillité. Nous nous imprégnons de ce que nous voyons. Pourquoi ne pas participer à la scène évangélique en montant dans la barque avec les disciples (Mt 8, 23-27), en nous agenouillant à la crèche de Bethléem avec Marie et les Mages (Mt 2, 11), en nous laissant faire comme le paralytique descendu devant Jésus sur un brancard (Lc 5, 18-20) ? Tout cela devrait nous aider à partager ce que ces personnages ont vu, compris et touché du mystère de Jésus.

Puis, nous nous efforçons d'écouter le dialogue que relate le texte évangélique. Nous accueillons les paroles entendues comme si elles nous étaient adressées ou comme si nous les prononcions. « *Fils de David, prends pitié de moi* » (Lc 10, 48). « *Zachée, descends vite : aujourd'hui il faut que j'aille demeurer dans ta maison* » (Lc 19, 5). « *Étends la main* » (Mc 5, 3). Nous laissons résonner en nous les différentes tonalités qu'elles nous communiquent : la joie, la tristesse, la colère, la peur ...

Ensuite, nous regardons les faits et les gestes de ces personnes. Ils expriment quelque chose de Dieu ou d'elles-mêmes. Par conséquent, ils nous révèlent également ce que le Seigneur peut accomplir dans notre vie si nous lui sommes ouverts et disponibles. C'est un appel pour nous à répéter les attitudes de la scène évangélique qui nous interpellent : laisser Jésus nous laver les pieds (Jn 13, 4-5), servir le bon vin à Cana (Jn 2, 7-9), jeter le filet à droite de la barque (Jn 21, 5-6), nous frapper la poitrine comme le publicain en prière au Temple (Lc 18, 13).

Enfin, vient le temps du colloque où nous exprimons au Seigneur ce qui habite notre cœur : une action de grâce, une

confession de foi, une demande de pardon ou de guérison, un acte d'abandon ou de confiance. Nous pouvons dialoguer également avec un des personnages de la scène évangélique. Nous pouvons le féliciter pour son audace et sa foi ou lui demander d'intercéder pour nous auprès de Jésus. Ce temps de contemplation se termine également par une prière vocale.

Contempler le Christ imprime progressivement en nous ses traits. Ainsi, nous apprenons à aimer ce qu'il a aimé, à mépriser ce qu'il a haï, autrement dit, à être son image vivante³⁰.

³⁰ Jean-Marie de la Mennais, S II, 631-632.

MARIE, MODÈLE D'ÉCOUTE DE LA PAROLE

« Les Frères expriment leur amour et leur vénération envers la Bienheureuse Vierge Marie, modèle d'écoute de la Parole. À travers l'Écriture, ils méditent son rôle dans le dessein du salut et, par la liturgie, vivent avec elle les mystères de son Fils.

Ils confient à sa maternelle sollicitude leur vie religieuse et apostolique. Ils le font particulièrement par le chapelet quotidien, prière traditionnelle dans la Congrégation »
(RV 2024, 75).

À l'Annonciation, par la voix de l'ange Gabriel, Marie écoute et accueille la Parole du Seigneur. Ainsi, par son oui, sa disponibilité et son obéissance, elle nous donne Jésus Christ. Ce faisant, elle nous indique le chemin pour que notre vie porte des fruits. En écoutant le messager de Dieu, elle apprend aussi qu'Élisabeth attend un enfant. Aussitôt, elle part pour aller se mettre à son service. Marie est non seulement la servante, mais également celle qui croit à l'accomplissement de ce qui lui a été dit de la part du Seigneur. Merveille extraordinaire : sur ses lèvres, la Parole écoutée, accueillie, partagée et crue devient louange au Seigneur.

Matthieu décrit la Vierge comme celle qui adore et contemple son Fils dans la crèche de Bethléem en compagnie des Mages (Mt 2, 11). Pour l'évangéliste Luc, Marie garde et médite dans son cœur tout le mystère de la vie de Jésus (Lc 2, 19. 51). Elle est heureuse

parce qu'elle écoute la Parole de Dieu et la met en pratique (Lc 11, 27-28). Elle accompagne dans la prière les premiers pas de l'Église naissante, en attendant l'Esprit Saint (Ac 1, 14). Pour l'apôtre Jean, Marie nous apprend à faire toujours ce que son Fils nous demande (Jn 2, 5). C'est le secret pour l'accueillir comme notre Mère, au pied de la croix (Jn 19, 25-27).

Puissions-nous écouter, garder et mettre en pratique la Parole du Seigneur, à l'exemple de Marie ! Qu'elle nous aide à la ruminer, à la savourer et à en faire notre pain quotidien ! Qu'elle nous apprenne à faire tout ce que son Fils nous demande !

Dieu seul dans le temps !

Dieu seul dans l'éternité !

Frère Hervé Zamor, s.g.

Le 15 novembre 2024

En la mémoire de saint Albert le Grand.