

Jour 2 : Cheminer vers une prière qui me permette de grandir

Rapport à Soi ... La prière d'Oraison...

« S'apprendre de Dieu ! »

Textes de référence : Ct 3,1-4a ; Ps 62 ; Jn 3,1-9

Plan :

1- Nécessaire retour sur soi !

Interpellation de la part des religions d'Asie :

- Prise en compte du corps
- Disponibilité au souffle intérieur
- Se rendre présent à son intériorité
- Désencombrement de son ego
- Dépassement d'une compréhension intellectuelle de la foi

2- Le Christ comme seule référence : S'apprendre de Dieu

Contempler la vie du Christ

- Nécessité de la parole de Dieu, pour s'apprendre du Christ
- Pour que la façon d'être du Christ se substitue à mes réflexes naturels
- Pour que mon regard sur moi-même devienne le regard aimant de Dieu
- Pour apprendre une vie humaine pleinement réussie

3- La prière d'Oraison

L'Oraison est donc elle aussi à évangéliser

- Entrer dans une relation gratuite avec Dieu
- Se laisser modeler par cette rencontre
- S'apprendre de Dieu
- En prolongement de l'eucharistie
- Orienter vers la quête du Royaume

Intro

Explorons une deuxième dimension de la prière : le retour sur soi, la méditation, le cœur à cœur avec Dieu, l'Oraison... Il s'agit principalement de prendre le temps de s'arrêter, de faire silence, de ne pas rechercher d'abord une prière utile mais gratuite, un temps gratuit pour moi, un temps gratuit pour Dieu...

1- Retour sur soi

Nous évoquions, dans la première journée, le fait que la prière n'est pas spécifiquement chrétienne. Or, justement, de nombreuses religions, notamment d'Asie, mettent en exergue ce travail à faire sur soi dans la prière, dans la méditation... Avant de nous démarquer de ces traditions d'Asie et de dire la spécificité chrétienne de cette prière méditative, prenons le temps d'écouter ce qui se vit dans ces religions et qui peut interpeller et enrichir notre propre façon de méditer...

Expérience de zen chrétien...

De nombreux groupes chrétiens ont travaillé cela : zen chrétien, yoga chrétien, méditation chrétienne, etc... Écoutons ce que nous en dit le P. Jacques Breton du centre « Assise » de Paris (Centre reconnu et mandaté par l'Église catholique pour un travail de dialogue interreligieux) :

Qu'est-ce que le Zen a changé dans votre foi catholique ?

« Il faut dire que le corps n'avait pas beaucoup de place dans notre vie spirituelle catholique. Or, un tel rejet du corps est finalement contraire à ce christianisme basé sur un Dieu qui a pris corps. En tout cas, j'en souffrais, et ce que j'ai trouvé chez Dürckheim, c'est justement une unification de ma personne, corps-âme-Esprit.

J'avais aussi beaucoup de mal à quitter mon mental, à me rendre présent, à m'intérioriser, à être en communion avec les autres. Et surtout, j'éprouvais une énorme difficulté à m'abandonner, à me lâcher... J'étais souvent hypertendu. Le Zen m'a donc aidé dans ces domaines.

Enfin, bien que j'aie toujours admis que tout était Grâce, je ne savais pas comment vivre cette Grâce. J'avais une grande dévotion pour l'Esprit Saint, mais ce n'est qu'avec le Zen que j'ai compris à quel point l'Esprit, c'est le souffle. Avec Zazen, j'ai découvert qu'un geste juste, une parole juste doivent être portés par le souffle intérieur, l'énergie. Ce qui est important c'est que ce ne soit pas moi qui... mais le souffle en moi qui anime ma parole et mes gestes.

Et là où je ne suis pas d'accord avec les mouvements charismatiques, c'est que l'Esprit n'agit pas sans nous. Il faut que l'Esprit se mette en œuvre en nous. Et j'ai trouvé dans le Zen une méthode pour me laisser animer par ce souffle intérieur.

Dans les moments forts de méditation, je célèbre l'Eucharistie. En ces occasions, le Zen me met dans une telle attitude de réceptivité, d'accueil et de présence, que j'obtiens un climat de présence extraordinaire où je participe vraiment à ce qui est vécu, et où ma parole est portée... »

Des interpellations et des questions :

- Prendre en compte le corps...

- Centrer sa vie sur l'essentiel... La méditation nous aide à aller vers ce que nous sommes en profondeur... Se désencombrer de son égo : « je ne suis pas ma capacité à bien parler français... je ne suis pas ce que je possède -ma maison, ma voiture-... je ne suis pas les belles tenues que je porte... je ne suis pas la beauté extérieure de mon cors... » Autant d'éléments qui contribuent à construire un égo d'autant plus vulnérable qu'il est développé...
- Se rendre disponible au souffle intérieur « *Ce qui est né de la chair est chair, ce qui est né de l'Esprit est Esprit* » (cf Nicodème)... Se rendre présent à son intériorité, à une communion avec les autres êtres animés du même Esprit.
- Dépasser une compréhension intellectuelle de la foi, pour entrer dans une compréhension plus existentielle, plus intuitive, comme s'y ingénient les koans, ces petits textes méditatifs. Par exemple : *Un maître zen se promène avec son disciple. Le vent souffle. Le bruit des clochettes accrochées aux quatre coins du temple se fait entendre. «Qu'est-ce qui sonne ?» demande le maître. «Ce sont les clochettes», répond le disciple. «Mais non», dit le maître, «les clochettes ne sonnent pas». «Alors c'est le vent», dit le disciple. «Mais non», dit le maître, «le vent ne sonne pas». «Alors, c'est le vent et les clochettes» dit le disciple. «Mais non», dit le maître. «Ce n'est ni le vent, ni les clochettes, ni les deux. C'est notre esprit qui sonne»...*
Une démarche qui rejoint celle des paraboles, ou des métaphores dans la Bible... On pourrait parler de « koan chrétien », par exemple : « *Il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le Royaume... Mais alors qui peut être sauvé ? Aux hommes cela est impossible, mais pas à Dieu...* »
- Utilisation de mantra... Qui rejoint également une richesse de l'orient chrétien... La « prière de Jésus » ou la « prière du cœur » de la tradition hésychaste : « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, prends pitié de moi pécheur !* »

Par la richesse et la diversité des différentes traditions religieuses, l'être humain, par la méditation peut donc cheminer vers l'être intérieur, vers l'essentiel de sa vie, etc... ! Mais attention, d'un point de vue chrétien, il y a danger du côté de ce que l'on peut atteindre par cette méditation : le vide, la relativisation de l'être, la non-dualité etc...

Comme toute forme de prière, la méditation n'est pas nécessairement chrétienne ! L'Occident valorise l'utilisation de ces « techniques de méditation » en vue d'un bien-être (par exemple, dans une approche « neuroscientifique », on constate que la prière apaise)... Et même, prenons-en conscience, la vie monastique, qui porte à son apogée la prière méditative, est présente dans la plupart des religions. Elle n'est pas chrétienne a priori...

Pour être chrétienne, la méditation doit m'ouvrir à **l'agir et au Christ**. Il en va d'une prière qui me permette de grandir spirituellement mais aussi humainement. Une prière qui soit une respiration pour l'action. Notre fondateur, le père Emmanuel d'Alzon, parlait de **moines apostoliques**, cette forme de vie plus ou moins partagée par toutes les congrégations apostoliques, est une forme a priori chrétienne, puisqu'il s'agit d'y vivre et d'y annoncer l'Évangile...

Approfondissons en quoi la méditation chrétienne ne peut se faire qu'en référence au Christ...

2-Le Christ comme seule référence

S'apprendre de Dieu...

Certes la méditation permet un retour sur soi mais, dans une perspective chrétienne, le but est de pouvoir se décentrer de soi et de s'orienter vers le Christ. Il s'agit de s'éveiller à son Esprit, à sa vie, de devenir membre de son Corps, d'entrer dans la communion Trinitaire... Finalement d'entrer en communion avec Dieu, avec tous les humains et peut-être aussi avec tous les êtres vivants¹. « *Ce n'est plus moi qui vit, c'est le Christ qui vit en moi...* » (St Paul) Comme le Christ, il nous faut faire silence : avant chaque grand tournant de sa vie, Jésus se retire (poussé par l'Esprit) pour nourrir sa disponibilité à la volonté du Père, pour se laisser agir par l'Esprit, dans la prière, dans l'intimité de sa communion avec le Père...

Le but essentiel de l'oraison, pour opérer le décentrement nécessaire de nous-même, est donc d'orienter notre regard vers le Christ... Comment se comportait-il dans telle ou telle situation, qu'a-t-il dit, quelles étaient ses attitudes... La Parole de Dieu est donc éminemment nécessaire pour nourrir notre oraison ! Pas sous le mode de l'analyse exégétique (bien que ce travail puisse être nécessaire en amont), mais sous le mode de l'interrogation existentielle : qu'est-ce que ce texte me révèle de Dieu, de moi, de l'autre, du monde etc... Prendre le temps de s'arrêter sur telle ou telle phrase, ou même sur un mot : le bien-aimé, l'ami, le serviteur...

Il ne s'agit pas non plus d'utiliser la Parole de Dieu pour faire du « copier-coller » pour notre vie.

Vous connaissez cette boutade, de la catéchète qui demande aux parents d'utiliser des citations de la Parole de Dieu avec leurs enfants, le mercredi, pour les préparer à la rencontre du catéchisme... Consciencieuse, une maman vient donc trouver son fiston dans sa chambre dès le petit matin et lui dit : « Jeune homme, je te l'ordonne, lève-toi »(Lc 7,14) et son enfant de répondre : « Femme, que me veux-tu, mon heure n'est pas encore venue »(Jn 2,4)...

Au-delà de la boutade, nombreux sont ceux qui cherchent à faire ainsi coller « magiquement » l'Évangile à leur vie. L'oraison n'est pas de cet ordre-là, celui d'une réponse pratique, magique, à nos questions. Mais le fruit est plutôt de l'ordre d'une si grande imprégnation des façons de faire et de dire de Jésus, que son Esprit se substitue à mes réflexes naturels... Par exemple, dans telle ou telle situation de violence, quand on est prompt à hurler avec la meute, ce sont peut-être les réactions de Jésus face à la femme adultère, que nous aurons déjà intégrées dans notre vie et qui nous permettront de trouver notre propre attitude évangélique.

S'apprendre de Dieu, s'apprendre du Christ, est un « travail » qui ne concerne pas simplement nos jugements sur les autres, mais aussi nos jugements sur nous-même... L'oraison nous permet de nous exposer à l'amour de Dieu qui nous relève, qui nous donne toute notre place.... En effet, beaucoup d'erreurs, d'attitudes, de réactions, viennent de notre besoin d'être aimé, d'être reconnu, qui risque d'entraîner jalousie, orgueil, dépréciation de soi, comparatisme, complexes de supériorité ou d'infériorité et finalement violence. Or, s'exposer tout simplement, dans l'oraison, à l'amour bienveillant du Père, nous permet de nous savoir aimés pour ce que nous sommes. Accueillir son regard sur nous-même, permet de se reconnaître dans l'amour de Dieu qui nous accepte. Cet amour puissant peut alors nous délivrer de toutes nos pensées mortifères, dépréciatives, de cette quête de reconnaissance incessante et sans fin. Il nous aide à découvrir que nous avons un rôle à jouer dans la construction du Royaume, une place irremplaçable et unique dans le monde !

¹ Voir le quatrième jour de cette retraite...

L'oraison nous permet encore de contempler en Jésus Christ que le don de soi, que le service de l'autre est source de vie, et finalement nous donne à voir ce qu'est une vie humaine pleinement réussie !

3- La prière d'oraison

L'Oraison est donc elle aussi à évangéliser... Elle ne peut pas être l'unique but de notre vie, dans une espèce de recherche effrénée de communion au divin qui m'exclurait de ma vie... Même la vie monastique, en régime chrétien, qui semble pourtant être là uniquement pour la contemplation, doit travailler sans cesse à son lien avec le monde, avec le reste de la vie de l'Église, avec les souffrances et les joies des humains, avec les chercheurs de sens qui viennent fréquenter les monastères, avec la création... bref avec l'avènement du Royaume de Dieu...

L'Oraison, la méditation chrétienne dans le silence, n'est donc pas là pour une quête de bien-être et de développement de soi d'abord, même si ces fruits subséquents peuvent advenir, mais :

- **Pour entrer dans une relation gratuite, d'amitié, d'intimité, de communion avec Dieu** elle ne peut qu'être gratuite, dans la mesure où toute vraie relation d'amour ou d'amitié est gratuite.
- **Pour se laisser modeler par cette rencontre** qui nous conduit à une communion avec les autres et avec le monde et nous oriente vers la quête du Royaume de Dieu.
- **Pour apprendre Dieu, pour s'apprendre de Dieu, mais aussi se laisser prendre par Dieu.**
- **Dans une articulation réelle avec les autres formes de prière** : notamment la prière liturgique, eucharistique. Elle est prolongement de l'eucharistie, car se nourrir à la Parole, devenir Corps du Christ, se laisser modeler, cela prend du temps ! Nous ne pouvons pas assimiler l'eucharistie uniquement dans le temps d'une célébration eucharistique... Il faut prendre le temps de laisser l'Esprit Saint modeler en nous l'attitude et la vie du Christ.

À chacun de creuser le désir de cette rencontre, de puiser à la source... Si ce désir n'est pas là, c'est peut-être parce que nous n'avons pas encore expérimenté qu'il est bon de se reposer en Dieu, ou que nous n'avons pas encore compris que ce temps où l'on vient boire à la source peut rejaillir dans toutes les dimensions de notre vie...

Par ailleurs le goût de la prière vient en la pratiquant. De la même manière que plusieurs d'entre vous ont expérimenté que de lire la Parole de Dieu, en groupe, nourrit notre désir de la lire encore, et de l'approfondir.

Pour que la vie du Christ, ses attitudes, ses façons de faire, s'établissent en nous, ne faut-il pas que nous consacrons du temps à la prière ? Il y a là comme un cercle : Prier, c'est acquérir une attitude, mais pour acquérir cette attitude, il faut prier. Il faudra donc bien un jour nous jeter à l'eau et nous mettre à prier, comme quelqu'un, qui ne sait pas nager, finit par se jeter à l'eau car c'est le seul moyen d'apprendre.

En guise de conclusion...

À chacun de trouver, et de prendre les moyens de faire oraison :

- **pour s'arrêter** : un lieu, un temps donné, une position corporelle ;
- **pour durer** : Il y aurait, avouons-le, quelque inconséquence à laisser Dieu nous fonder dans l'amour sans nous tourner vers lui régulièrement et suffisamment longtemps ;
- **pour faire silence** ... pas seulement extérieurement mais / notre cinéma intérieur ;
- **pour se rendre disponible** à la présence de Dieu en nous et autour de nous ;
- **pour s'entretenir avec Dieu**... pas un soliloque, place incontournable de la Parole de Dieu (aussi d'une icône par exemple) et puis l'Esprit habite en nous... Une descente vers l'intérieur de nous-même...

Pour notre méditation

- Est-ce que je prends du temps pour la prière silencieuse, pour l'oraison ?
- Si ce n'est pas le cas, n'ai-je pas envie de me jeter à l'eau pour trouver ou retrouver ce goût de la prière ?
- Est-ce que j'utilise la Parole de Dieu pour recentrer ma prière quand mon esprit vagabonde ?
- Pour évangéliser mon oraison, est-ce que l'horizon de ma prière c'est le Christ et l'avènement du Royaume ?