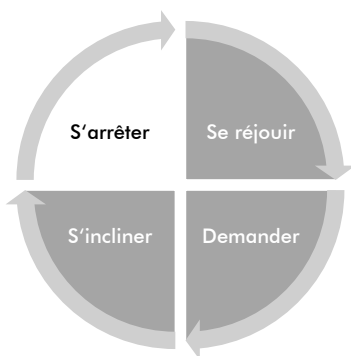


ÉTAPE 1 : S'ARRÊTER

Ralentir et se recentrer

Arrêtez, et reconnaissez que je suis Dieu.
(Psaumes 46.11, NFC)



Pour commencer, il faut s'arrêter. Pour aller de l'avant, nous devons faire une pause. Tel est le premier pas vers une vie de prière plus profonde : mettez de côté votre liste de souhaits et attendez. Asseyez-vous tranquillement : « Arrêtez, et reconnaissez que je suis Dieu » (Psaumes 46.11). Soyez vraiment présents, ici et maintenant, afin de vous recentrer sur la présence éternelle de Dieu. Le silence et le calme retrouvés vous permettront de prier plus profondément, dans un esprit de paix, de foi et de sérénité. Ce type de silence est en soi une façon de prier.

3. RALENTIR ET SE RECENTRER

Comment faire silence devant Dieu

Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre.

(Blaise Pascal, *Pensées*¹)

L'âme humaine est inquiète et timide. Le psalmiste la compare à une biche qui soupire après des courants d'eau (Psaumes 42.2). Les Celtes la comparaient à un cerf, noble et farouche, se cachant moins des tumultes de la vie que refusant de répondre aux ordres comme un animal de compagnie affamé et servile. Mais l'âme s'invite dans le silence, curieuse et incroyablement vivante.

Dans la prière, comme dans la vie, il y a « un temps pour garder le silence et un temps pour parler » (Ecclésiaste 3.7). Si nous voulons mieux entendre celui qui nous parle « dans un bruissement doux et léger » nous devons apprendre à aimer le silence (1 Rois 19.12). Si nous devons accueillir la présence de Celui qui dit : « Arrêtez, et reconnaissez que je suis Dieu », nous devons nous-mêmes devenir plus présents (Psaumes 46.11). Nous attendrions peut-être une voix rugissante comme le tonnerre, mais elle n'est souvent

1. « Divertissement », *Pensées*, n° 139 (éd. Brunschvicg), 126 (éd. Le Guern), 136 (éd. Lafuma), 168 (éd. Sellier).

qu'un léger murmure. Nous imaginons Dieu chaussé de bottes cloutées, mais il vient sur la pointe des pieds, caché au milieu de la foule. Nous attendons quelqu'un d'étrange, mais il « vient à nous déguisé en notre vie² ».

La meilleure manière de commencer à prier est donc de s'arrêter de prier, de faire silence, laissant de côté nos listes de sujets de prières, et renonçant à notre planning. Arrêter de parler à Dieu suffisamment longtemps nous permet de nous concentrer sur les merveilles de sa personne et de découvrir qui il est vraiment. « Demeure en silence devant l'Éternel. Attends-toi à lui » (Psaumes 37.7).

* * *

Lorsque nos fils étaient encore petits, il m'arrivait de devoir quitter la maison pendant quelques jours. À mon retour, j'étais souvent accueilli par des cris : « Papa, est-ce que tu m'as ramené quelque chose de chouette ? » ; ou bien : « Papa, mon frère ne veut rien partager avec moi » ; ou même : « Papa, on mange quoi à midi ? ».

« Eh bien ça me fait plaisir de voir que je vous ai manqué ! Est-ce qu'on peut avoir un petit câlin par ici ? » Je tenais à ce qu'ils reconnaissent vraiment ma présence avant de me bombarder de demandes. Je voulais qu'ils me regardent dans les yeux et me disent tout simplement : « Super ! Tu es revenu, papa ! »

D'une certaine façon, c'est ce que Jésus nous montre dès les premières lignes du Notre Père. Avant

2. Paula D'Arcy, citée par Richard Rohr, *Everything Belongs. The Gift of Contemplative Prayer*, New York, Crossroad Publishing, 1999, p. 130.

de dérouler la longue liste de nos besoins – le pain quotidien, le pardon de nos péchés, la délivrance du mal – il nous demande de marquer un arrêt, de nous adresser à Dieu avec tendresse (« Notre Père ») et avec respect (« que ton nom soit sanctifié »).

La prière peut trop facilement devenir un prolongement frénétique de la folle manière dont je vis trop souvent ma vie. Distract et impétueux, je débarque à la cour du Roi sans la moindre retenue, sans réduire le pas ni lever la tête pour rencontrer son regard. Les sages nous apprennent que la véritable prière n'est pas tant ce que nous disons ou faisons : elle est ce que nous *devenons*. Elle n'est pas transactionnelle mais relationnelle. Et cela commence par une juste prise de conscience de celui vers qui nous nous tournons.

La parabole du lévrier déjanté et de la terrible chaise mangeuse de chien

Par une belle matinée ensoleillée de printemps, la tranquillité de la pittoresque Grand Rue de Guilford fut troublée par les aboiements d'un chien et un étrange bruit métallique.

Un lévrier affolé avait déboulé au coin de la rue la queue entre les pattes, slalomant entre des passants effrayés et talonné par une chaise de bistrot en aluminium. La chaise, attachée au bout de la laisse du chien, semblait vivante et virevoltait tel un serpent dressé, prêt à piquer et à mordre le derrière de l'animal terrifié.

Peut-être le propriétaire du lévrier était-il toujours à l'intérieur, ignorant la détresse de son chien

et attendant innocemment son café. Quelque chose avait certainement fait bouger la chaise, ce qui avait fait sursauter le chien, sauter la chaise à nouveau, détalier le chien, bondir la chaise, aboyer le chien, hurler les clients, courir le chien encore plus frénétiquement, poursuivi où qu'il aille par ce terrible morceau de métal et une foule d'étrangers hurlants. Plus vite il courait plus la chaise le poursuivait, plus haut il sautait plus elle bondissait, heurtant le sol et résonnant sur les pavés. Aux dernières nouvelles le chien court encore !

Notre vie est souvent à l'image de ce lévrier affolé. Nous pouvons être perturbés et désorientés par des craintes irrationnelles, poursuivis par des piles de chaises de bistrot assoiffées de sang, et trop effrayés pour simplement nous arrêter. Dieu parle alors avec force dans la cacophonie de nos activités humaines. Le Maître ordonne à sa créature de s'asseoir : « Il me *fait* reposer », dit un psaume célèbre. Il nous est naturellement très difficile d'obéir, mais, si nous le faisons, la situation se rétablit et de plus justes perspectives sont retrouvées. Les monstres regagnent leurs chaises de bistro...

Pourquoi sommes-nous de plus en plus nombreux à être attirés par la simplicité des longues randonnées, des courses à vélo, de la pêche, de la pratique de la méditation de pleine conscience, du yoga ou du culte de « l'allègement de sa vie » (des pratiques qui génèrent paradoxalement des millions de dollars)? Pourquoi nous gavons-nous inconsidérément de séries Netflix ou contemplons-nous – comme des moines leurs icônes – nos smartphones à la recherche

de l'heure qu'il est à Tombouctou lorsqu'il est 12 heures à Paris ? Nous semblons être de plus en plus attirés par des activités qui mettent les incessantes sollicitations du quotidien en attente et nous forcent à nous concentrer pendant quelques instants d'éternité sur une seule et simple chose. Du yoga à haute dose ? Une partie de Tetris ? Le bord d'un lac sous une pluie battante ? Tout ce qui pourrait apaiser ces terribles chaises de bistro.

Dieu connaît notre immense besoin de silence, d'ordre et de libération de toute obligation de résultat, car il nous a créés pour vivre simplement, une saison après l'autre, et en paix. Il s'est lui-même reposé et a institué le Sabbat, invitant chacun d'entre nous à appuyer sur le bouton pause régulièrement : « Arrêtez, et reconnaissez que je suis Dieu » (Psaumes 46.11). Le terme latin correspondant à « arrêtez » est *vacate*, celui-là même que nous utilisons pour dire que nous quittons un lieu ou que nous prenons des vacances. En d'autres termes, Dieu nous invite à prendre des congés, à nous détendre ou nous libérer, parce que c'est dans un tel contexte que nous pouvons apprécier sa présence. Peut-être pourrions-nous paraphraser ce verset ainsi : « Et si vous faisiez une pause, cessant de jouer mon rôle et me laissant être Dieu, pour changer ? »

**Vous devez chercher la solitude et le silence
comme si votre vie en dépendait ; et, d'une
certaine manière, c'est bien le cas.**
