INTRODUCTION

Comment tirer le meilleur parti de ce livre

Lorsque vous vous adressez à un Dieu
qui vous aime autant, vous pouvez prier
très simplement. Comme ceci…
(d'après l'Évangile de Matthieu, chapitre 6)

Quand il a appris que j'écrivais un livre sur la prière, un de mes fils m'a dit : « C'est facile papa. Tu n'as qu'à dire : "Seigneur", parler avec lui un moment, puis dire Amen. » Et dans un sens, il avait raison. Nous rendons quelquefois la prière bien plus compliquée qu'il ne le faudrait. *Prier, tout simplement* se veut un « petit guide pour tous ». C'est une introduction à un vaste sujet qui s'adresse aussi bien à des chrétiens de fraîche date qu'à des disciples de Jésus qui n'ont peut-être pas étudié la théologie ni ne se considèrent comme des guerriers spirituels, mais qui aimeraient malgré cela progresser et approfondir leur relation à Dieu. Je leur promets une aventure pleine de rebondissements.

J'ai la chance de vivre à la campagne et j'aime me balader dans les bois, faire le tour d'un parcours de golf ou grimper jusqu'au sommet de la colline, d'où l'on peut contempler le paysage à quarante lieues à la ronde.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Lorsque j'ai peu de temps, ou pour éviter la boue en cas de pluie, j'emprunte le sentier principal. Mais, enchevêtrés autour de cette artère, il existe tout un réseau de veines et de capillaires, des passages secrets ou des pistes envahies par la végétation, plus connus des blaireaux, des cerfs ou des chouettes hulottes que des êtres humains.

Je choisis mon itinéraire en fonction de la météo, de mon agenda ou de mon humeur. Les beaux jours, je préfère grimper dans les collines pour profiter pleinement du panorama. En automne je me perds dans les sous-bois tapissés d'humus à la recherche de pelotes de réjections ou de mousserons. En été nous faisons des feux de camp en famille sous la lune ou du camping sauvage.

Cet ouvrage est un guide pratique pour découvrir le paysage complexe et vivant de la prière. Chaussez-vous bien, car nous n'allons pas marcher sur une chaussée bétonnée. Je sais bien que nous avons parfois besoin d'emprunter la voie la plus rapide pour aller à Dieu – lorsque nous dérapons à bicyclette et que nous sommes sur le point de percuter une voiture en stationnement, la communication la plus directe est : « Au secours ! » Mais prier ne consiste pas seulement à demander et Dieu n'est pas pressé. Certaines façons de prier ressemblent plus à une exploration qu'à une imploration : on s'arrête sur des sentiers boisés pour y trouver refuge, des lieux d'une telle beauté qu'ils en appellent à la louange. Il y a aussi des endroits retirés et paisibles où planter sa tente et des sentiers qui nous conduisent vers les sommets qui ouvrent sur des cieux plus grands. Cette ascension demande des

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

efforts mais ils seront largement récompensés à l'arrivée.

Tout au long du chemin, vous ferez connaissance avec des saints qui ont élu domicile dans des lieux spécifiques de ce paysage si varié. Vous pourrez découvrir leurs histoires tout au long du livre, sous la rubrique de « Héros » à la fin de nombreux chapitres. Certains ont fait de la contemplation leur demeure. D'autres ont construit un abri sur les cimes de la pensée prophétique. Et vous finirez par trouver *votre* propre terrain de prédilection au cours de cette marche avec Dieu.

Je dois cependant vous prévenir : aucun de ces sentiers ne conduit à Dieu. Cela ne fonctionne pas de cette manière. Aucune façon de prier n'est supérieure à une autre. Si vous cherchez le Saint Graal, retournez à la case départ. Cependant, en empruntant les nombreux sentiers de la prière, le Seigneur se joindra à votre périple (il est déjà en train de s'y préparer). Il marchera en silence auprès de vous et votre conversation aura des hauts et des bas. Il vous révélera des choses que vous ignoriez et vous demandera ce que personne ne vous avait jamais demandé. Il vous arrivera de le perdre de vue, mais pour un peu de temps seulement.

Quelquefois il vous suggérera de prendre un sentier particulier ou de vous arrêter pour prendre du repos, mais la plupart du temps il marchera avec vous et vous accompagnera à chaque étape du chemin, jusqu'à ce que vous boucliez la boucle et arriviez dans sa demeure, « en connaissant comme vous avez été connu ».

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Vous emporterez une carte avec vous, bien entendu. La prière la plus célèbre du monde – le Notre Père – vous a été donnée par Jésus à cet effet : vous apprendre à prier. À travers ces paroles si familières, vous allez parcourir neuf sentiers de prière différents : *le silence*, *l'adoration*, *la demande*, *l'intercession*, *la persévérance*, *la contemplation*, *l'écoute*, *la confession* et *le combat spirituel*.

Votre voyage va se faire sur un rythme à quatre temps : *s'arrêter – se réjouir – demander – s'incliner*. Je ne suis pas un fan des listes ; elles me rappellent un peu trop mes livres de sciences ou certains sermons surannés, mais celle-ci *fonctionne*, car elle est simple, logique et profonde à la fois. Ne considérez pas ces quatre temps comme une règle absolue et définitive, comme les barreaux d'une échelle conduisant au septième ciel. Ils ressemblent davantage à des pas de danse : fluides, interactifs et ouverts à la créativité. Ils offrent un cadre plein de souplesse et un cheminement aisé pour votre vie de prière, que vous vouliez prier seul ou en groupe.

L'écriture de ce livre s'est étalée sur une vingtaine d'années suite à deux découvertes capitales qui sont à l'origine du Mouvement de prière 24-7 (prier 24h/24 et 7 jours/7). La première est que la prière est véritablement, et de façon étonnante, la chose la plus essentielle de notre vie. La seconde est que mes amis et moi-même étions terriblement médiocres dans ce domaine.

Et malgré ces débuts peu prometteurs, nous nous sommes lancés dans une aventure : explorer cette pratique à la fois simple et difficile, mais incontour-

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

nable, qui est au cœur de notre vie, de notre foi et de la culture. L'enseignement de ce livre ne provient donc pas tant de bibliothèques, de séminaires ou de chaires prestigieuses, que de découvertes faites dans des centaines de salles de prières de fortune durant ces vingt dernières années.

Vous pouvez lire ce livre seul – il se suffit à lui-même – mais il peut aussi être accompagné du *Cours sur la prière,* un outil gratuit en ligne composé de vidéos et de pistes de discussions pour petits groupes, qui sont une aide à la mise en pratique des différentes facettes du Notre Père au quotidien. Comme je l'ai déjà indiqué, vous trouverez à la fin de chaque chapitre un « héros de la prière » dont la vie sert d'exemple au type de prière étudié auparavant ainsi que des liens vers les ressources disponibles en ligne sur https://prayercourse.org :

- Une boîte à outils : trente outils pour la prière, qui vous aideront à pratiquer tel ou tel type de prière (https://prayercourse.org/toolshed).
- *Les vidéos du cours sur la prière :* une vidéo en lien avec chaque chapitre, ainsi qu'un guide très pratique pour animer les discussions de groupe.
  Les vidéos sont en anglais (https://prayercourse.org/sessions), elles peuvent être sous-titrées en français en changeant la langue dans les paramètres de sous-titres.

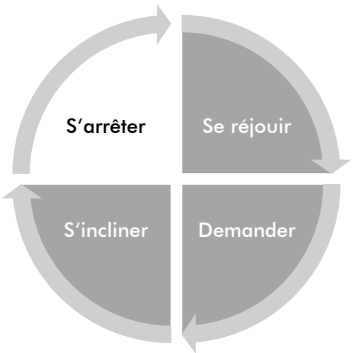


© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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).

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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 vie[2] ».

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.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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. Distrait 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

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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, détaler 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

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Préface 7

Comment lire ce livre en quelques minutes 9

Introduction. ***Comment tirer le meilleur parti de ce livre*** 13

S'arrêter – Se réjouir – Demander – S'incliner 19

1. Prier en tous lieux. ***Pourquoi prier ?*** 21
Langue natale 22
Être humain c'est prier 26
La Bible et la prière 28
Trouver votre lieu de prière 31
Où est votre rocking-chair ? 32
Seigneur, apprends-nous à prier 34

2. Rester simple. ***Commencer à prier*** 37
Rester simple 40
Être vrai 42
Tenir bon 47
Une héroïne de la prière simple. Susanna Wesley : la mère du méthodisme 57

Étape 1 : S'arrêter 61

3. Ralentir et se recentrer. ***Comment faire silence devant Dieu*** 63
La parabole du lévrier déjanté et de la terrible chaise mangeuse de chien 65
Selah 68

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Apaiser la maison 70
Centrer sa prière 71
Canaliser ses énergies 74
La prière d'un cœur apaisé : Psaumes 131.1-2..... 77
Des héros de l'art de se recentrer et de ralentir. Les Pères et les Mères du désert : un silence régénérateur dans une culture toxique 78

Étape 2 : Se réjouir 81

4. L'adoration. ***Comment adorer Dieu*** 83
Notre Père..... 84
Que ton nom soit sanctifié 89
Inch Allah..... 91
Vivre avec un Dieu indompté 93
Un héros de l'adoration. Frère Laurent : la pratique de la Présence de Dieu 105

Étape 3 : Demander..... 107

5. La demande. ***Comment demander à Dieu ?***..... 109
Prier pour une place de parking..... 113
La loi de la demande..... 114
Miracles 116
Notre pain quotidien est vraiment du pain quotidien .. 118
Pourquoi nous devons demander 120
Libre arbitre et volonté divine 122
Prier au nom de Jésus 124
Prier avec foi..... 125
Trouver la foi dans la personne du Christ..... 127
Trouver la foi en pratiquant la confiance..... 128
Feux de circulation 130
Une héroïne de la pétition. Corrie ten Boom : prier en enfer 133

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

6. L'intercession. *Demander pour autrui* 137
Mind the Gap 142
Le miracle de Dunkerque 155
Un héros de l'intercession. Comte Zinzendorf : un noble passionné de Jésus 159

7. Quand nos prières ne sont pas exaucées. *Comment faire face aux déceptions* 163
Les prières inexaucées de Jésus 165
Le monde de Dieu 174
Le combat de Dieu 177
La volonté de Dieu 178
« Non pas ce que je veux, mais ce que tu veux » : la prière de renoncement 179
Une héroïne de la prière inexaucée. Joni Eareckson Tada : quand le projecteur n'est pas braqué sur vous 182

Étape 4 : S'incliner 185

8. Contemplation. *Comment prier sans paroles* 187
Contempler les étoiles et écouter du jazz 191
Un éclat du kaléidoscope céleste 195
La pratique de la prière contemplative (et autres expériences cinématographiques) 197
De l'importance de la prière contemplative 201
Un héros de la contemplation. Blaise Pascal : la nuit de feu 209

9. Écouter. *Comment entendre la voix de Dieu* 211
Dieu parle ! 214
Une héroïne de l'écoute. Amy Carmichael : l'enfant-oiseau sauvage 231

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

10. Confession et réconciliation. ***Comment être en règle avec Dieu*** 233
La prière d'examen 238
La réconciliation 246
Un héros de la confession et de la réconciliation. L'archevêque Desmond Tutu : un agitateur pour la paix ... 254

11. Le combat spirituel. ***Comment exercer l'autorité spirituelle*** 257
Délivre-nous du mal 259
Joignez les mains et priez 260
Un héros du combat spirituel. Saint Patrick : le saint guerrier 289

12. Amen 293
L'effet papillon 296
Revenir à la simplicité 297
Amen 300
La prière universelle 303

Comment utiliser ce livre en parallèle avec le cours sur la prière 307

Boîte à outils. ***Un index de trente outils de prière*** ... 309

Pour aller plus loin 311

Remerciements 313

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com