La première partie de la prière est centrée sur Dieu, son nom, son Règne, sa volonté. Nous sommes ainsi tournés vers Lui et « dépréoccupés » de nous-mêmes et préoccupés de sa gloire et de sa présence dans le monde. Cette perspective est le meilleur remède contre certaines attitudes de prière qui nous replient sur nous-mêmes et nous font ressasser nos angoisses, nos frustrations et nos désirs.

Ce n'est qu'ensuite que peuvent venir les demandes. Il est de bon ton aujourd'hui, dans certains milieux, de mépriser les demandes et de considérer qu'elles ne font pas partie du meilleur de la prière. Pourtant, combien de fois, nous y reviendrons plus loin, Jésus nous invite-t-il à demander (Lc 11.9-13). Dans le Notre Père, la demande est encouragée, mais limitée par la foi et la confiance en Dieu pour l'avenir : « Donne-nous *aujourd'hui* notre pain *de ce jour* ». La demande nous rappelle notre dépendance confiante. Quant au lendemain, il s'inquiétera de lui-même car à chaque jour suffit sa peine (Mt 6.34).

La demande de pardon arrive ensuite, liée de manière étroite à notre propre manière de pardonner. Et ce lien est encore souligné par le commentaire qu'en fait Jésus en Matthieu 6.14-15. C'est l'unique demande de la prière qui est reprise et commentée. Il est donc impossible de dire cette prière sans s'engager. Il devrait l'être, tout au moins, car toute formule peut être dite sans que l'on s'attache à son sens…

Enfin viennent les demandes d'aide et de délivrance du mal. Celui qui prie exprime la conscience qu'il a de sa fragilité et, encore une fois, sa confiance dans la libération que le Père peut apporter.

S'il est bon de lire quelques commentaires du Notre Père pour assurer et élargir notre compréhension de ses demandes, le meilleur sera certainement celui que nous nous ferons au long de notre prière et de notre vie. Car il sera alors nourri de nos expériences et chaque demande, et d'abord le mot « Père », résonnera aussi d'une manière qui ne pourra qu'être unique.

2. S'entretenir avec Dieu

La prière est une rencontre personnelle avec Dieu. Et, comme dans toute rencontre normale, il doit y avoir échange. Prier, c'est être devant

Dieu, lui parler, l'écouter. Pour le chrétien, la prière n'est donc pas un luxe, mais une nécessité. Si les apôtres et Jésus lui-même[45] ont prié, à combien plus forte raison, en avons-nous besoin. La prière est indispensable car elle nous met en relation avec Dieu et nous permet de vivre et de nous engager dans le monde sans nous y dissoudre inutilement.

Se placer devant Dieu

Si c'est l'Esprit de Dieu qui nous pousse à prier, prier n'en est pas moins un acte libre de notre volonté. Lorsque je prie, je me place devant Dieu. « Être devant Dieu » est l'essentiel de la prière.

Elle est donc *un temps* que je prends pour me consacrer à Dieu seul (Mc 1.35). Nous reviendrons plus loin sur le « priez sans cesse » et sur la manière dont la prière peut comme imprégner la vie entière. Elle commence cependant par la mise à part d'un temps particulier. Il sera souvent au début de la journée, peut-être également à la fin, et, pourquoi pas lorsque cela est possible, au milieu. Dans ce domaine, il n'y a pas de loi, seulement des disciplines utiles pour l'un et non pour l'autre. C'est à chacun de trouver son chemin, le rythme qui lui convient et qui pourra évoluer avec lui. Lorsque l'on veut s'engager sur ce chemin, il faut choisir un temps ou des temps dans sa journée, pas trop longs pour ne pas nous décourager, pas trop courts non plus car il faut du temps pour entrer dans la prière.

Il faut aussi *un lieu*. On peut certes prier partout. Il n'empêche qu'un lieu paisible et isolé facilite bien les choses. Jésus parle de la chambre la plus reculée et de là, porte fermée, de s'adresser au Père dans le secret (Mt 6.6). On le voit lui-même se lever de bon matin et s'isoler pour prier à l'écart (Mc 1.35). On peut certes prier dans le métro ou en voiture, mais on le fera bien mieux si l'on vient de prier dans sa chambre. Là encore, il faut tenir compte des possibilités.

---

45. Nous pouvons renvoyer à l'excellent livre de Samuel BÉNÉTREAU, *Les prières de Jésus. L'unique et l'imitable*, coll. Théologie biblique, Charols/Vaux-sur-Seine, Excelsis/Édifac, 2009[2].

Nous prions aussi avec *notre corps*. Que faire de lui ? Nous mettre à genoux, debout, face contre terre, rester assis ? Toute attitude est possible. Mais il en est qui favorisent la concentration et l'éveil, d'autres l'assoupissement béat ou les crampes douloureuses. Si nous ne faisons pas attention à notre corps, c'est lui qui se rappellera à notre souvenir. Une position détendue, stable et sans crispation est toujours souhaitable. D'autre part, le corps peut accompagner notre attitude intérieure de louange ou de repentance et devenir un moyen de notre expression devant Dieu. Nous sommes là dans la plus grande liberté et si la Bible nous donne des exemples, elle ne nous ordonne rien. Tout ce qui sera vrai pour nous sera certainement bon, mais il faut éviter le forcé et le factice en ce domaine.

Il ne nous reste plus qu'à *entrer dans la prière*. Là encore, c'est à chacun de trouver sa voie et il n'y a aucun passage obligé. Mais il est bon, lorsque cela est possible, de prendre le temps de se détendre, de laisser couler hors de soi les soucis et les tensions. Pour beaucoup, lire et méditer un passage de la Bible est une excellente introduction. Parfois, nous l'avons vu, la prière est la simple continuation naturelle de notre méditation. Nous nous placerons devant Dieu, prenant conscience de Celui que nous allons rencontrer et devant qui nous sommes. Il est le Père qui nous a manifesté son amour en Jésus-Christ, qui nous aime tels que nous sommes, que nous connaissons par le Christ et qui est tout proche par son Esprit (Lc 15.11-32 ; Jn 14.8-9 ; 1 Co 3.16…). Si nous nous tenons un moment en silence devant lui, ce temps de contemplation ou d'adoration sans parole sera peut-être une louange meilleure que tout ce que nous saurions dire.

Parler à Dieu

Comme nous l'avons vu, les prières de la Bible, particulièrement les Psaumes, nous montrent que la plus grande liberté est possible. Mais, comme le dit Calvin,

> Puisque la prière est une sorte de communication entre Dieu et nous, par laquelle nous lui exposons nos désirs, nos joies et nos

> plaintes, en somme tous les élans de notre âme, nous devons veiller, chaque fois que nous invoquons le Seigneur, à nous adresser à lui du plus profond de notre cœur, et non pas seulement de la langue et des lèvres[46].

Nous savons bien que l'essentiel est le mouvement de notre cœur et non les sons et les pensées que nous pouvons produire. C'est à Dieu que nous voulons nous adresser, non au plafond ou à nous-mêmes. Si nous nous adressons à Dieu, que ce soit par des phrases simples, brèves. Il n'a pas besoin de longues explications, encore moins de longs discours et nous ne prions pas pour nous entendre prier (Mt 6.7-15).

Dans ce que nous allons dire, soyons prêts à nous laisser conduire par l'Esprit (Rm 8.26). Il peut nous conduire là où nous ne pensions pas aller : louange ou demande de pardon, offrande de soi ou présentation d'une inquiétude… Nous sommes appelés à être aussi libres que nous le serions devant un père aimant, sans nous sentir obligés de multiplier les paroles ou d'abréger les silences.

Il peut arriver, il arrivera certainement, que notre prière soit perturbée. Lorsque des idées traversent ainsi notre esprit et détournent notre attention, ne perdons pas de temps à les maudire ou à nous lamenter. Revenons simplement devant Dieu et, si cela est possible, intégrons-les même à notre prière.

Nous sommes là dans la plus grande liberté. Tout est possible. Si nous prenons le temps de rencontrer Dieu qui nous est tout proche, au cœur de nous-mêmes, c'est lui qui nous apprendra à prier. Nous trouverons le chemin qui nous est propre et les frères et les sœurs nous seront utiles pour nous aider à ôter de notre route, ou à contourner, les obstacles que nous rencontrerons.

Les retraites

Il est vrai que la prière doit prendre place au cœur même de notre vie. Mais, précisément pour cela, des temps de retrait peuvent être

46. Jean CALVIN, *Instruis-moi dans ta vérité. Brève instruction chrétienne*, Aix-en-Provence/Cléon d'Andran, Kerygma/Excelsis, 1998, p. 54.

nécessaires. De même que Jésus s'isolait sur la montagne (Lc 6.12), il est bon de mettre à part des périodes que nous pourrons consacrer entièrement à cette rencontre avec Dieu. Nous ne sommes plus alors pressés par le temps, dérangés intérieurement par d'autres occupations urgentes. Nous ne sommes là que pour Dieu et nous acceptons de passer avec et devant lui le temps qu'il faudra. La pratique des retraites spirituelles, solitaires ou accompagnées n'a pas été fréquente dans le protestantisme. On prend de plus en plus conscience aujourd'hui de sa richesse. Une telle retraite peut, dans certains cas, être vécue chez soi, mais le plus souvent, il est préférable de partir et de trouver un lieu qui puisse nous accueillir et qui nous sépare physiquement de notre vie quotidienne. C'est sans doute un des aspects les plus précieux du ministère des communautés de vie d'accueillir des retraitants pour un ou plusieurs jours, dans un cadre adapté et en leur proposant la possibilité d'un accompagnement. Il ne s'agit aucunement de se retirer du monde, mais de prendre des forces pour pouvoir vivre pleinement une vie spirituelle équilibrée dans notre activité habituelle. On ne saurait surestimer l'importance et la fécondité de telles périodes pour notre vie spirituelle.

3. La louange et l'adoration

La louange est centrée sur Dieu seul. Dieu est Dieu et je suis devant lui. Elle est l'adoration de celui qui connaît et reconnaît le Seigneur pour ce qu'il est. Les mots qui l'expriment sont bien pauvres et nous en avons vite fait le tour. Aussi, dans la Bible s'agit-il avant tout de la mémoire des grands actes de Dieu (Ex 15; Jg 5; Ps 105; Mt 11.25-27…). La louange nous amène à nous concentrer sur qui est Dieu et ce qu'il fait. Si nous pouvons nous servir des Psaumes, d'autres textes bibliques peuvent également nous aider (Col 1.15-20; Ph 2.6-11; Ac 2.32-36…). Nous pouvons nous rappeler ce que Dieu a fait dans l'histoire et tout particulièrement en Jésus-Christ, mais aussi ce qu'il a fait dans notre propre histoire. La louange est ainsi liée au souvenir et à l'action de grâce.

Merci

Le merci que nous disons au Seigneur, c'est l'attitude normale du chrétien. « Rendez grâce en toute circonstance, car c'est la volonté de Dieu à votre égard », nous dit l'apôtre Paul (1 Th 5.18, TOB) et encore : « En tout temps, à tout sujet, rendez grâce à Dieu le Père au nom de notre Seigneur Jésus-Christ » (Ep 5.20, TOB). C'est la prière de celui qui reconnaît la main et l'amour du Père en tout ce qui arrive. Une telle action de grâce nous aide à discerner ce que Dieu fait dans notre vie. Elle est l'acte joyeux de celui qui est reconnaissant du don qui lui est fait et des interventions du Seigneur, petites ou grandes, dans sa vie. Cette prière de chaque instant peut n'être qu'un cri du cœur, mais elle a une place naturelle à table lors des repas et le soir lorsqu'on confie à Dieu la journée écoulée et le repos de la nuit.

Au-delà des paroles

Au-delà de nos paroles, il y a celles, bibliques ou non, écrites par d'autres. Nous pouvons y entrer et elles élargissent alors notre prière et notre adoration. Elles nous ouvrent des chemins que nous n'aurions pas encore découverts seuls et apprennent à notre prière des langages nouveaux. Mais nous voudrions souvent dépasser les limites des mots qui se répètent pour exprimer le soupir de notre cœur.

Pour certains, et c'est un don de Dieu, *la prière en langues*[47] peut être le moyen de dépasser la limite des mots. Le sens disparaît, ne reste plus que la louange du cœur qui, en flots, jaillit vers Dieu. C'est l'expression du bouillonnement intérieur ; c'est Dieu qui prie en nous. Il est possible de désirer ce don et de le demander mais pas de se l'approprier. Attention également au conditionnement qui peut susciter en nous des imitations factices qui ne mèneront pas loin.

Pour tous, en revanche, la *contemplation silencieuse* permet de demeurer dans la louange lorsque les mots sont épuisés. Il n'est pas besoin de parler pour faire savoir à quelqu'un qu'on l'aime. On peut de

47. 1 Corinthiens 14.1-5, 18.

même rester devant Dieu et l'adorer en silence en contemplant Jésus. Nous entrons alors dans de plus larges étendues où Dieu est présent bien au-delà de ce que nous saurions formuler.

Sur cette voie, un guide précieux, bien que peut-être inattendu pour les protestants, peut être trouvé en Thérèse d'Avila (1515-1582). Son chemin d'oraison n'est autre, au fond, qu'un cœur à cœur avec Dieu : « L'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un commerce intime d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé[48] ».

« Je ne vous demande qu'une chose : le regarder[49] », disait-elle à ses sœurs du Carmel.

Cette approche thérèsienne[50] allie une expérience spirituelle évidente à un bon sens pratique que, bien souvent, le protestant ne soupçonne guère chez les « mystiques ». Nous retrouverons plus loin, lorsque nous nous intéresserons au « priez sans cesse », le frère Laurent, carme lui aussi, et dont bien des paroles évoquent la réformatrice de son ordre.

L'oraison est avant tout une présence à Dieu en vue d'avancer vers la communion. Lorsque les mots ont été dits, il ne reste que *l'attention amoureuse* qui nous permet d'être devant Dieu, simplement disponibles et accueillants. Tout devient alors possible dans cette relation nouvelle qui s'installe dans le silence attentif. Le risque, bien sûr est de ne pas réussir à garder son attention tournée vers Dieu et de se perdre dans une sorte de rêverie. Il peut être, dans ce cas, utile de garder à l'esprit un petit mot, pourquoi pas le nom de Jésus ou celui du Père, pour ramener, lorsqu'il en est besoin, notre attention vers l'essentiel. La prière qui se vit alors, pour extrêmement simplifiée qu'elle soit, est une présence à Dieu qui nous ouvre à l'Esprit et nous rend disponibles pour lui. Elle peut changer une vie plus que bien des paroles, car elle laisse la place à Dieu qui, en quelque sorte, prie en nous. Ces temps de silence

48. THÉRÈSE D'AVILA, *Vie écrite par elle-même*, Paris, Seuil, 1995, p. 82.

49. THÉRÈSE D'AVILA, *Le chemin de la perfection*, Paris, Seuil, 1961, p. 157.

50. Pour une première approche simple et profonde : Guido STINISSEN, o.c.d., *Comment faire oraison, Un itinéraire sur les traces de Thérèse d'Avila*, Paris, Cerf, 1997.

devant Dieu seront souvent, surtout au début, des temps de ressourcement, de paix et de joie, et nous pourrons en être reconnaissants. Mais il est possible que cela ne dure pas et que Dieu veuille nous conduire plus loin. Nous pouvons alors commencer à y voir plus clair en nous-mêmes et à discerner en nous des choses que, parfois, nous ne soupçonnions pas. Mais, dans les découvertes intérieures, tout ne sera pas nécessairement agréable. C'est que nous sommes loin, alors, des paroles qui, dans la prière, cherchent à « meubler » un espace et parfois à nous cacher devant Dieu. Nous nous trouvons comme « nus » devant lui, sans armes ni protection. Et peut-être allons-nous voir surgir de nos profondeurs certaines choses qui nous appartiennent, mais que nous aurions préféré oublier ou ignorer. Ne nous inquiétons pas. Si elles apparaissent, c'est sans doute que nous sommes capables de les recevoir. Les reconnaître devant Dieu, c'est pouvoir avancer, les assumer dans la grâce, et les dépasser pour aller plus loin.

Bien des spirituels[51] nous enseignent qu'il faut aussi passer par les *nuits* et les déserts et qu'alors le goût de la prière lui-même disparaît. Restent la persévérance et la fidélité qui permettent de passer ces temps qui auront la durée que Dieu jugera nécessaire. Car ces temps de désert sont paradoxalement des temps fertiles, temps de dépouillement et de maturation. Et bien des piétinements dans la vie spirituelle viennent de la peur qu'ils suscitent. Le retour en Égypte paraît alors préférable à la traversée qui seule permet pourtant de déboucher sur la terre promise.

On assiste souvent, lorsque quelqu'un avance dans la prière, à une simplification de son langage. Dieu sait et cela suffit ; quant à l'essentiel de ce que nous sommes devant Dieu, il n'est guère de mots pour le dire. Il faut nous rappeler que les mots sont des signes, mais que le plus important est l'attitude du cœur devant Dieu. Nous aurons toujours besoin de revenir à des formulations, ne serait-ce souvent que pour orienter notre pensée, mais gardons-nous de leur accorder trop d'importance. La prière est avant tout un cœur à cœur avec le Seigneur.

---

51. On pense bien sûr à l'enseignement de JEAN DE LA CROIX (1542-1591), par exemple dans *La nuit obscure* (*Œuvres complètes*, Paris, Cerf, 1990), mais aussi à TAULER (1300-1361) : Suzanne ECK, *Initiation à Jean Tauler*, Paris, Cerf, 1994, p. 116-127.

4. La confession et le pardon

L'adoration nous place devant Dieu. De même, la méditation de l'Écriture nous révèle ce que nous sommes (Jc 1.22-26) et la prière nous aide à avoir de nous-mêmes une plus juste idée.

Dans la louange, la grandeur de Dieu nous rappelle, par contraste, notre petitesse et donc le caractère extraordinaire de son amour pour nous (Ps 8). C'est qu'être devant Dieu nous rend petit à petit plus lucides sur nous-mêmes.

Certes, le pardon est acquis et la réconciliation a eu lieu une fois pour toutes en Jésus-Christ (2 Co 5.14-21). Nous sommes sûrs, si nous revenons au Père, de son pardon et de son accueil et il n'est pas de plus bel exemple de cette certitude que la parabole dite du fils prodigue (Lc 15.11-32, cf. également 1 Jn 1.9-2.2). Mais toute faute, toute offense, élève entre Dieu et nous une sorte de barrière. C'est bien pourquoi Jésus accorde, nous l'avons vu, une telle importance, dans le Notre Père, à la demande de pardon comme au pardon donné.

Le résultat de cette confession, ce n'est pas seulement le pardon de Dieu, mais notre libération :

> *Tant que je me suis tu, mes os se consumaient, je gémissais toute la journée ; car nuit et jour ta main pesait sur moi, ma vigueur n'était plus que sécheresse, comme celle de l'été. Je t'ai fait connaître mon péché, je n'ai pas couvert ma faute ; j'ai dit : je confesserai mes transgressions à l'Éternel ! Et toi, tu as enlevé la faute de mon péché (Ps 32.3-5, BC).*

Une telle confession demande notre sincérité la plus profonde. Elle ne doit pas devenir une sorte de distributeur automatique de la grâce à bon marché, comme le craignait Bonhoeffer[52]. La confession suppose la repentance qui est aussi la volonté de changer…

Adressons-nous donc à Dieu sans discours inutile : il sait. Ce qui compte, c'est l'attitude de notre cœur. Attention à ne pas, au nom de la pureté, tomber dans une introspection maladive et culpabilisante. Tout

52. Dietrich BONHOEFFER, *Le prix de la grâce*, Sermon sur la montagne, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1967, p. 11-22.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos 7

INTRODUCTION 11
Théologie et spiritualité 11
1. Théologie de la spiritualité 11
2. L'importance des spiritualités 12
3. Les axes d'une spiritualité protestante 16

PARTIE I. DIEU ET L'ÊTRE HUMAIN 19
Une théologie spirituelle trinitaire 19

Chapitre 1. L'être humain devant Dieu 22

1. Le péché 22
2. La tentation 23
3. Le salut 25

Chapitre 2. Le Dieu de la relation 28

1. Dieu comme Père 28
2. Devenir comme des enfants 31
3. « La crainte du Seigneur » 32

Chapitre 3. La régénération, la conversion et la foi 34

1. La conversion 34
2. Le processus de la conversion 36
3. La variété des expériences 37

4. Une conversion ou des conversions? 39
5. La grâce et la justification par la foi 41

Chapitre 4. La sanctification 45

1. La nature de la sainteté 45
2. Le renoncement à soi-même et l'obéissance à la volonté de Dieu 47
3. La place de la sanctification 51
4. Sanctification et perfection 53
5. Le but de la sanctification 57
6. Les moyens de la sanctification 61

PARTIE II. LES PRATIQUES DE LA VIE SPIRITUELLE 65

Chapitre 1. L'Église 65

1. Membres du corps du Christ 65
2. L'Église, « école de disciples » 68
   Le culte 70
   Le baptême et la cène 71
   Les rencontres particulières 72
3. L'accompagnement spirituel 74
   Direction ou accompagnement spirituel? 76
   Les raisons de l'accompagnement 78
   L'écoute et la parole 79
   Qui peut accompagner? 82
4. Les dons de l'Esprit 83
   Pour l'édification du corps 83
   La prophétie et son discernement 84

Chapitre 2. La méditation de l'Écriture 87

1. La lecture et l'étude de la Bible 88
   La lecture de la Bible 88
   L'étude de la Bible 89
   L'approche communautaire 91

2. La méditation de la Bible 92
Le silence 92
La « lectio divina » 93
La pratique de la méditation 95
Entrer « dans le texte » 96
La méditation devient prière 98

Chapitre 3. La prière 100

1. Les racines de la prière chrétienne 100
Les Psaumes 100
Le Notre Père 102
2. S'entretenir avec Dieu 104
Se placer devant Dieu 105
Parler à Dieu 106
Les retraites 107
3. La louange et l'adoration 108
Merci 109
Au-delà des paroles 109
4. La confession et le pardon 112
La confession à un frère ou une sœur 113
5. La demande et l'intercession 114
Le mystère de l'exaucement 115
L'importance du désir 118
L'intercession 119
6. Prier sans cesse 120

Chapitre 4. La vie quotidienne 124

1. La vocation 124
2. Une vie devant Dieu 125
3. La confiance fondamentale 129
4. L'amour et le service 132
L'amour du prochain 132
Le pardon et la bienveillance 134
Le service du prochain 136
Le service de la création 137

CONCLUSION 141

Pour continuer la route 141

1. Quelques obstacles à éviter 141
   Ne chercher que Dieu seul 141
   Spiritualité par procuration 143
   Tourisme spirituel 143
2. Trois derniers mots 144

Index des références bibliques 147

Index des auteurs 151