

CAHIERS

Vie chrétienne



# Le connaître et se connaître

La prière, un don de Dieu  
pour connaître le Christ



# Le connaître et se connaître

*La prière, un don de Dieu  
pour connaître le Christ*

© 2022. [www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)

© Photo. Candice Picard on Unsplash

## Introduction

"La prière est un élan, c'est une invocation qui va au-delà de nous-mêmes: quelque chose qui naît au plus profond de notre personne et qui sort de nous-mêmes, parce qu'il ressent la nostalgie d'une rencontre. Cette nostalgie qui est plus qu'un besoin, plus qu'une nécessité: c'est un chemin. La prière est la voix d'un « moi » qui vacille, qui avance à tâtons, à la recherche d'un « Toi ». La rencontre entre le « moi » et le « Toi » ne peut pas se faire avec des calculatrices: c'est une rencontre humaine et très souvent on avance à tâtons pour trouver le « Toi » que mon « moi » est en train de chercher"<sup>1</sup>.

Le pape François reprend dans ces mots une idée clé, que l'on retrouve chez de nombreux auteurs spirituels de tous les temps. La prière n'est pas seulement un besoin du cœur humain - elle l'est certainement - mais un dialogue amoureux qui cultive une relation d'amour. Et cette relation est à la base même de notre être : elle nous précède, et sans elle nous pouvons difficilement comprendre qui nous sommes et quelle est notre mission sur terre. Savoir que je suis enfant de Dieu est fondamental pour entrer dans la prière, pour parcourir ce chemin avec Jésus, qui est lui-même le chemin de la vie nouvelle en Dieu. Voici comment saint Josémaria l'explique : "Tu m'as écrit : « Prier, c'est parler avec

---

<sup>1</sup> François, Catéchèse sur la prière, 13 mai 2020.

Dieu. Mais de quoi ? » — De quoi ? De lui, de toi : joies, tristesses, succès et défaites, nobles ambitions, soucis quotidiens..., faiblesses ! actions de grâces et demandes, Amour et réparation.

En deux mots, le connaître et te connaître : « se fréquenter ! »<sup>2</sup>.

La prière cultive une relation avec Dieu le Père, Dieu le Fils et Dieu le Saint-Esprit, et nous identifie ainsi au Christ. Elle est donc plus qu'une nécessité : c'est le chemin que nous devons suivre pour avoir la vie et l'avoir en abondance (cf. Jn 10,10).

"Parfois, nous nous fatiguons de prier, peut-être parce que nous accordons trop d'importance à l'effort de la volonté. Nous pensons à une "prière idéale", sans distractions, sans soucis, sans mouvements spontanés du cœur et de la sensibilité, dans laquelle nous espérons des "résultats". La contemplation, ce n'est pas penser à Dieu, c'est savoir en présence de Quelqu'un : une simple intuition de sa présence, qui vient de l'amour. Souvent, c'est Parler sans les mots. Prendre conscience de la joie d'être enfant de Dieu, se sentir aimés de manière inconditionnelle, considérer avec Lui notre difficulté à faire le bien et nos limites, renouveler la confiance et l'abandon entre Ses mains, l'accompagner comme Simon Pierre, même s'il s'est endormi. Contempler de cette manière, en voyant en tout une volonté du Seigneur"<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n° 91.

<sup>3</sup> F. Ocariz, *À la lumière de l'Évangile*, Le Laurier, 2021, p. 172.

Ce livre rassemble douze contributions de douze auteurs, qui forment un itinéraire pour marcher avec Jésus et arriver à contempler Dieu dans notre vie ordinaire. Son but est de faciliter cette rencontre avec Celui qui nous aime de toute éternité, afin qu'elle transforme notre vie et nous permette de porter des fruits qui, bien que hors de notre portée, sont faits pour s'adapter à notre cœur. La prière est un don que Dieu veut faire à chacun d'entre nous. Il appartient à chacun d'entre nous de lever les obstacles qui nous empêchent de l'accueillir à bras ouverts. Que ces textes, écrits à partir de l'aspiration à prier plus et mieux, nous aident à désirer, à demander et à cultiver cette relation qui transformera nos vies en ce que Dieu a rêvé pour elles.

*Rubén Herce*

Certains des ouvrages les plus connus de saint Josémaria (notamment *Chemin, Sillon, Forge, Le Christ passe, Amis de Dieu, Saint Rosaire, Chemin de Croix, Entretiens*) sont cités dans ce livre. Les références bibliographiques de tous ces documents sont disponibles à l'adresse [www.escrivaobras.org](http://www.escrivaobras.org), ainsi que le texte intégral en espagnol et en traduction dans différentes langues. Lorsque le titre d'un ouvrage est accompagné de la mention "édition critique-historique", il s'agit du volume correspondant des Œuvres complètes de Josémaria Escriva, Rialp, Madrid.

## *Introduction*

---

*Rubén Herce Prêtre. Il travaille avec des étudiants universitaires depuis plus de dix ans. Il est directeur adjoint du Core Curriculum Institute et du groupe Science, Reason and Faith (CRYF) à l'université de Navarre et codirecteur de la revue Scientia et Fides.*

## **1. Ravir le cœur du Christ**

**Avec un seul mot, le bon larron a ravi le cœur du Christ et s'est ainsi ouvert les portes du ciel. Telle est la prière : un mot qui ravit le cœur de Jésus et nous permet de vivre désormais près de lui.**

En dehors des remparts de Jérusalem, peu après midi, trois hommes ont été crucifiés sur le mont Calvaire. C'était le premier Vendredi Saint de l'histoire. Deux d'entre eux étaient des larrons ; le troisième, en revanche, l'unique homme de ce monde absolument innocent : le Fils de Dieu. L'un des deux brigands, malgré sa souffrance intense et son épuisement physique, a eu la force d'engager un très bref dialogue avec le Christ. Ses propos, empreints d'humilité, « souviens-toi de moi quand tu viendras dans ton Royaume » (Lc 23, 42), ont mérité que le Dieu fait homme l'assure de se retrouver quelques heures plus tard dans le paradis. Saint Josémaria s'est souvent ému devant l'attitude du bon larron : « Un seul mot lui a suffi pour ravir le cœur du Christ et ainsi s'ouvrir les portes du Ciel »<sup>1</sup>.

### ***Deux dialogues sur la croix***

Nous aussi nous souhaitons que notre prière se remplisse de fruit, comme celle du bon larron, traditionnellement connu sous le nom de Dimas. Pour

---

<sup>1</sup> Saint Josémaria, *Chemin de Croix*, XIIème station, point n° 4.

nous, penser que le dialogue avec Dieu peut transformer notre vie est un rêve. Ravir le cœur, c'est conquérir, rendre amoureux, enthousiasmer. On dit « ravir » parce que l'on ne mérite pas de recevoir tant d'affection. On dit « assaillir », parce que l'on prend ce qui, sans vous appartenir, est ardemment désiré. La prière repose sur quelque chose d'aussi simple que d'apprendre à accueillir un pareil don dans notre cœur, en nous laissant accompagner de Jésus, qui n'impose jamais ses dons, ni sa grâce, ni son amour.

À côté de Dimas se trouve son compagnon de souffrance, lui aussi suspendu au bois sur le Calvaire. Quel contraste dans le reproche qu'il adresse à Jésus : « N'es-tu pas le Christ ? Sauve-toi toi-même, et nous aussi ! » (Lc 23, 39). Des propos qui ont l'effet d'une douche froide. Quelle est la différence entre les deux dialogues ? Les deux larrons se sont adressés à Jésus, mais seul Dimas a accueilli ce que le Maître a prévu de lui offrir. Il a mené à bien son dernier et meilleur coup : sa demande de rester au moins dans la mémoire du Christ. Son compagnon, en revanche, n'a pas ouvert son cœur avec humilité à celui qui voulait le délivrer de son passé et lui offrir un trésor sans égal. Il a réclamé son droit à être entendu et sauvé ; il a fait face à l'ingénuité apparente de Jésus, en lui reprochant sa passivité. Peut-être avait-il toujours volé ainsi : en pensant qu'il récupérerait ce qui lui appartenait. Dimas, pour sa part, savait qu'il ne méritait rien et son attitude est parvenue à ouvrir le coffre-fort de l'amour de Dieu. Il a su

reconnaître Dieu tel qu'il est : un Père qui se donne à chacun de ses enfants.

### ***Pour ouvrir les portes du ciel***

Saint Josémaria nous rappelait que Dieu « a voulu courir le risque résultant de notre liberté »<sup>2</sup>. Une bonne manière de l'en remercier pourrait être de nous ouvrir nous aussi à la sienne. Il faudrait même dire que, dans ce dernier cas, nous ne courons aucun risque ; seule une certaine apparence de danger pourrait se manifester, puisque nous avons toutes les chances de réussir : la garantie de sa promesse, des clous qui brûlent d'amour pour nous. Vu sous cet angle, nous comprenons à quel point il est absurde de résister à la volonté de Dieu, alors que cela nous arrive souvent. La raison en est que « nous voyons actuellement de manière confuse, comme dans un miroir ; ce jour-là, nous verrons face à face. Actuellement, ma connaissance est partielle ; ce jour-là, je connaîtrai parfaitement, comme j'ai été connu » (1 Co 13, 12). Saint Paul nous le dit : pour nous connaître, le meilleur chemin est de nous regarder dans le Christ, de contempler notre vie avec ses yeux.

Dimas l'a compris et il n'a pas eu peur de l'énorme brèche qui s'ouvrirait entre la bonté de Jésus et ses erreurs personnelles. Il reconnaît le roi du monde dans le visage humilié et défiguré du Christ ; dans ces yeux qui le regardent avec tendresse, lui rendant sa dignité et,

---

<sup>2</sup> Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 113.

étrangement, lui rappelant qu'il est aimé par-dessus tout. Certes, la fin heureuse de l'histoire du bon larron peut sembler trop facile. Cependant, nous ne connaissons jamais le drame de la conversion qui s'est opéré en son cœur à ce moment, pas plus que la préparation qui l'a rendue assurément possible.

S'ouvrir à tant d'affection présente des points communs avec la découverte que la prière est un don, une voie privilégiée pour accueillir l'affection d'un cœur qui ne connaît pas les demi-mesures ni les calculs. Une vie différente nous est donnée, plus comblée, plus plénière, plus heureuse et ayant plus de sens. Le pape François l'affirmait : « En priant, nous lui ouvrons le jeu et nous lui faisons la place pour qu'il puisse agir et puisse entrer et puisse triompher »<sup>3</sup>. C'est Dieu qui nous transformera, c'est lui-même qui nous accompagnera et fera tout : la seule chose dont il a besoin ce que nous lui ouvrons le jeu. C'est dans ce mouvement que notre liberté entre en jeu, une liberté que le Christ nous a précisément gagnée sur la Croix.

La prière nous aide à comprendre que « lorsqu'il demande quelque chose, en réalité il offre un don. Ce n'est pas nous qui lui faisons une faveur : c'est Dieu qui éclaire notre vie, en lui donnant un sens plein »<sup>4</sup>. Voilà précisément ce qui ravit le cœur : la porte ouverte de

---

<sup>3</sup> Pape François, *Christus vivit*, n° 155.

<sup>4</sup> F. Ocariz, *Luz para ver, fuerza para querer*, dans le journal ABC (Madrid), 18 septembre 2018.

notre vie qui laisse faire, qui se laisse aimer, transformer, animée du désir ardent d'y répondre, même si nous ne savons pas très bien comment nous y prendre. « Goûtez et voyez : le Seigneur est bon ! » (Ps 33, 9). Ces quelques mots résument le chemin pour devenir une âme de prière, « car si nous ne reconnaissons pas que nous les avons reçus (ces dons), nous ne nous éveillons pas à l'amour »<sup>5</sup>. Quand avons-nous dit au Seigneur pour la dernière fois combien il est bon ? Avec quelle fréquence nous arrêtons-nous à le considérer et à le savourer ?

C'est pour cette raison que l'étonnement est une partie essentielle de notre vie de prière : l'admiration devant un prodige qui ne tient pas dans nos paramètres. Ce qui nous amène à répéter souvent : « Que tu es grand, beau et bon ! Et moi, que je suis bête qui prétendais te comprendre. Tu serais bien peu de chose si tu tenais dans ma tête. C'est dans mon cœur que tu tiens, et ce n'est pas rien »<sup>6</sup>. Louer Dieu nous place dans une relation authentique avec le Christ, soulage le poids de nos soucis et nous ouvre des panoramas inconnus jusqu'alors. Voilà les conséquences d'avoir couru le risque de nous en remettre à la liberté de Dieu.

---

<sup>5</sup> Saint Thérèse d'Avila, *Livre de sa vie*, 10, 4.

<sup>6</sup> Saint Josémaria, notes prises lors de sa prédication, 9 juin 1974, dans les volumes *Catéchèse 1974/1*, p. 386 (AGP, bibliothèque, P04).

## ***Infinies manières de prier***

Lorsque saint Josémaria se trouvait au Mexique, il raconta un jour une anecdote au cours d'une de ses rencontres avec de nombreuses personnes. Un de ses enfants, philosophe, avait dû prendre inopinément en charge certaines affaires familiales. « Lorsqu'il m'a parlé d'affaires, je l'ai regardé et j'ai éclaté de rire. Je lui ai dit : Des affaires ? L'argent que tu gagneras, tu le mettras ici, dans le creux de ma main ; il y aura de la place en trop ». Des années se sont écoulées et ils se sont retrouvés. Saint Josémaria lui dit : « Voici ma main. Ne t'ai-je pas dit que tu devrais y déposer tout ce que tu gagnerais ? Il s'est levé et, à l'étonnement des gens présents, il a déposé un baiser dans le creux de ma main, tout en ajoutant: Voilà ! Je lui ai donné une accolade et j'ai ajouté : Tu m'as payé plus qu'il ne fallait. Vas-y, voyou<sup>7</sup>, que Dieu te bénisse ! »<sup>8</sup>

Dans notre prière, nous pouvons déposer un baiser dans la main de Dieu, lui faire don de notre affection, comme notre unique trésor, puisque nous n'avons rien d'autre. Pour certains, un geste semblable à l'intention du Seigneur suffira pour s'enflammer dans une prière toute d'actes d'amour et de résolutions. Pour eux, un regard est mille fois plus expressif que mille mots. Ils

---

<sup>7</sup> Traduction de « ladrón », mot affectueux dans le langage familial.

<sup>8</sup> Saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 27 novembre 1972 ; dans « *Dos meses de catequesis* », 1972, vol. II, p. 616 (AGP, bibliothèque, P04).

voudraient toucher tout ce qui se rapporte à Dieu. Au cours de leur rencontre avec le Seigneur dans la prière, on dirait qu'ils sentent la brise venant des rives de la mer de Galilée. Les sens se déchaînent et la proximité de Jésus rend possible ces sensations qui emplissent le cœur de paix et de joie. Aussitôt, cette joie a besoin d'être partagée et la mission consiste à ouvrir les bras comme le Christ pour embrasser le monde entier et le sauver avec lui.

Or, les manières de prier sont infinies, puisque tout un chacun a la sienne. Certains cherchent, en toute simplicité, à entendre des mots de réconfort. Jésus n'est pas mesquin à l'heure de tenir des propos admiratifs à l'égard de quelqu'un qu'il sait en avoir besoin : « Voici vraiment un Israélite : il n'y a pas de ruse en lui » (Jn 1, 47). Il nous en dira aussi, si nous lui ouvrons notre cœur. Personne plus que lui n'a tenu des propos aussi empreints d'amour. Personne ne les a formulés avec autant de grâce et de vérité. Lorsque nous les entendons, l'amour que nous recevons frappe notre regard. Nous apprenons ainsi à regarder avec Dieu. De la sorte, nous entrevoyons ce que chaque ami, ou chaque amie, serait capable de faire s'il se laissait porter par la grâce.

Certains se plaisent à servir les autres, comme Marthe, l'amie du Seigneur à Béthanie. Lors de son passage chez elle, Jésus ne lui a pas dit de s'asseoir, mais l'a invitée à découvrir l'unique nécessaire (cf. Lc 10, 42), au milieu de ses occupations. Des gens semblables à Marthe sont réconfortés en pensant que, par leur prière,

Dieu agit pour conduire au ciel beaucoup d'âmes. Ils aiment remplir leur prière de visages et de noms de personnes concrètes. Ils ont besoin de se convaincre qu'ils sont des co-rédempteurs dans tout ce qu'ils font. De facto, si Marie a pu choisir « la meilleure part », c'était justement parce que Marthe assurait le service. Elle se tenait pour satisfaite de savoir que les autres étaient heureux.

D'autres, pour leur part, sont davantage enclins aux petits détails, comme les cadeaux, y compris de peu de valeur. C'est la manifestation d'un cœur qui, ne cessant de penser aux autres, trouve partout dans sa vie quelque chose ayant trait à ses êtres chers. Ils sont peut-être satisfaits de découvrir tous les dons que Dieu a parsemés dans leur vie. « La prière, précisément parce qu'elle s'alimente du don de Dieu qui se répand dans notre vie, devrait toujours faire mémoire »<sup>9</sup>. Ils peuvent éprouver aussi le désir de surprendre Dieu par mille et une petites attentions. Dans ce domaine, le facteur surprise a beaucoup d'importance et trouver ce qui plaît au Seigneur n'est pas si difficile que cela. Même si c'est un mystère, l'attention la plus modeste le remplit de reconnaissance et fait briller ses yeux. Chaque âme que nous essayons d'approcher de son amour, comme celle de Dimas dans ses derniers moments, lui ravit de nouveau le cœur.

---

<sup>9</sup> Pape François, *Gaudete et exultate*, n° 153.

Sans vouloir enfermer toutes les possibilités dans des schémas rigides, certaines âmes ont besoin de passer du temps avec celui qu'elles aiment. Il leur plaît, par exemple, de consoler Jésus. Tout le temps passé auprès de celui qu'elles aiment leur semble bien court. Pour toucher du doigt l'affection divine, elles peuvent penser à Nicodème, que Jésus recevait au tout début de la nuit, dans l'intimité d'un foyer propice aux confidences. Grâce précisément à ce temps passé ensemble, Nicodème sera capable de se montrer courageux au moment le plus difficile et rester près du Christ alors que les autres se sont laissé dominer par la peur.

Parfois nous pensons que pour nous connaître nous-mêmes il faut identifier nos erreurs : c'est partiellement vrai. Connaître à fond notre cœur et nos désirs les plus intimes est une question clé pour écouter Dieu et nous laisser combler par son amour.

\*\*\*

Le dialogue entre Jésus et le bon larron a été court mais intense. Dimas a découvert une fissure dans le grand cœur innocent du Christ : une manière facile de l'assaillir. La volonté de Dieu, si souvent obscure et douloureuse, s'est éclairée devant l'humble demande du brigand. Son seul désir est que nous soyons heureux, très heureux, les plus heuseux du monde. Le bon larron s'est glissé par cette fissure pour saisir le plus grand trésor. La Vierge Marie a été témoin de la façon dont Dimas a défendu son fils. Peut-être, d'un simple regard, a-t-elle demandé à Jésus son salut. Le Christ, incapable de

*1. Ravir le cœur du Christ*

---

refuser quoi que ce soit à sa mère, a dit : « Aujourd'hui, avec moi, tu seras dans le Paradis » (Lc 23, 43)

*Diego Zalbidea*

## 2. Des lèvres de Jésus

**Ce deuxième éditorial de la série considère l'initiative de Dieu dans la prière où il vient à la rencontre de l'homme et éduque son cœur pour qu'il puisse entrer en relation avec lui et découvre sa condition d'enfant bien-aimé de Dieu.**

Les premiers disciples de Jésus vivaient en permanence près de leur Maître, dans la fascination et la surprise : il enseignait avec autorité, les démons se soumettaient à lui, il affirmait avoir le pouvoir de pardonner les péchés, il faisait des miracles pour qu'ils ne doutent pas... Un homme aussi surprenant devait receler un mystère. Un jour, à l'aube, alors qu'ils abordaient une nouvelle journée, épuisante, les disciples ne trouvent pas Jésus. Ils quittent la maison tout soucieux et traversent la petite ville de Capharnaüm. Toujours pas de trace de Jésus. Finalement, sur le flanc d'une colline en face du lac, ils le retrouvent... en train de prier ! (cf. Mc 1, 35)

L'évangéliste laisse penser que, dans un premier moment, ils n'ont pas compris mais que, aussitôt, ils ont pu constater que l'épisode de Capharnaüm n'était pas un fait isolé. La prière faisait partie de la vie du Maître, autant que la prédication, son effort de pourvoir aux besoins des gens ou le repos. Or, tandis que ces activités étaient compréhensibles, voire admirables, ces temps de silence les fascinaient, même s'ils ne les comprenaient pas tout à fait. Ce n'est qu'après avoir passé un certain

temps auprès du Maître qu'ils ont osé lui demander : « Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples » (Lc 11, 1)

### ***Non multa...***

Nous connaissons la réponse de Jésus à cette demande : le Notre Père. Quelqu'un pourrait penser que les disciples en ont été déçus. Rien que ces quelques mots ? Est-ce cela que le Maître fait pendant de si longues heures ? Il répète toujours la même chose ? Nous pouvons même imaginer que la réponse de Jésus les a laissés sur leur faim et qu'ils auraient bien voulu qu'il continue de les enseigner. En ce sens, l'Évangile selon saint Matthieu, à la différence de celui de saint Luc, peut nous éclairer un peu plus, dans la mesure où il situe le Notre Père dans le contexte du Sermon sur la montagne. C'est là que le Christ a signalé les conditions principales de la prière, d'une fréquentation authentique de Dieu. Lesquelles ?

La première est la droiture d'intention : il s'agit de s'adresser à Dieu pour Dieu et non pour d'autres motifs. Bien entendu, non pour que l'on nous voie, ni pour faire semblant d'avoir une bonté dont nous serions dépourvus (cf. Mt 6, 5). Nous adresser à Dieu car il est un être personnel, qui ne doit pas être instrumentalisé. Il nous a accordé tout ce que nous possédons, nous existons grâce à son amour, il a fait de nous ses enfants, il prend tendrement soin de nous et il a livré sa vie pour nous

sauver. Dès lors, s'il mérite notre attention, ce n'est pas uniquement ni principalement en raison de ce que nous pouvons obtenir de lui. S'il la mérite... c'est bien parce que c'est lui ! Saint Jean Paul II, alors qu'il était évêque de Cracovie, le rappelait aux jeunes : Pourquoi tout le monde prie (chrétiens, musulmans, bouddhistes, païens) ? Pourquoi prient-ils ? Pourquoi prient même ceux qui pensent qu'ils ne prient pas ? La réponse est bien simple. Je prie parce que Dieu existe. Je sais que Dieu existe. C'est pour cela que je prie »<sup>1</sup>

La deuxième est la confiance : nous nous adressons à celui qui est Père, Abba. Dieu n'est pas un être lointain, moins encore un ennemi de l'homme, qu'il ne faudrait pas mécontenter, en l'apaisant ou en répondant sans cesse à ses exigences. Il est un Père qui se soucie de ses enfants, sait de quoi ils ont besoin, leur donne ce qui leur convient (cf. Mt 6, 8), et « trouve ses délices avec les fils des hommes » (Pr 8, 31).

Nous comprenons ainsi mieux la troisième condition de la prière, qui nous introduit dans la révélation du Notre Père : être sobre en paroles (cf. Mt 6, 7). Nous pourrions alors faire l'expérience de ce que le pape François nous rappelait : « Qu'il est doux d'être devant un crucifix, ou à genoux devant le Saint-Sacrement, et être simplement sous son regard ! »<sup>2</sup> Trop de mots

---

<sup>1</sup> K. Wojtyła, *Ejercicios espirituales para jóvenes*, BAC, Madrid 1982, p. 89.

<sup>2</sup> Pape François, *Evangelii gaudium*, n° 264.

pourraient nous étourdir et faire dévier notre attention. Dans ce cas, au lieu de regarder Dieu et de nous reposer dans son amour, nous risquerions de devenir prisonniers de nos besoins urgents, de nos angoisses ou de nos projets. Autrement dit, nous pourrions finir enfermés, sans que la prière nous ouvre véritablement à Dieu et à son amour transformant.

Il existe un adage latin pour évoquer la manière d'étudier, que saint Josémaria citait : *non multa sed multum*<sup>3</sup>. En effet, il rappelle à quel point il est important de ne pas se disperser, *non multa*, mais d'approfondir l'essentiel, *sed multum*. Ce conseil aide aussi à comprendre les enseignements de Jésus sur la prière. Le Notre Père, dans sa brièveté, n'est pas une leçon décevante, mais une révélation authentique sur la manière d'établir une vraie connexion avec Dieu.

### **... *sed multum***

« Au soir [de la vie], c'est sur l'amour qu'on t'examinera. Apprends à aimer comme Dieu veut être aimé, et laisse ta condition »<sup>4</sup>. Ces mots de saint Jean de la Croix nous rappellent qu'aimer signifie être sur la même longueur d'onde que l'autre, deviner ses goûts et les satisfaire, apprendre, parfois dans la souffrance,

---

<sup>3</sup> Cf. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 333

<sup>4</sup> Saint Jean de la Croix, *Dits de lumière et d'amour* 59.

qu'une bonne intention ne suffit pas, mais qu'il faut apprendre à réussir.

Pour aimer Dieu, comment réussir ? Comment découvrir ses goûts ? Le livre de Job met en évidence cette difficulté lorsque, à la fin, il dit humblement : « Je vais t'interroger, et tu m'instruiras » (Jb 42, 4). C'est cette demande que les disciples ont adressée à Jésus quelques siècles plus tard : « Apprends-nous à prier ». Apprendre à prier, ce n'est donc pas une question de technique ou de méthode. C'est avant tout l'ouverture à un Dieu qui nous a montré son vrai visage et ouvert l'intimité de son cœur. C'est seulement en découvrant ce qui se cache dans le cœur de Dieu que nous pourrions vraiment prier, l'aimer comme il veut être aimé. Éclairés par cette connaissance, nous pourrions changer la qualité de notre prière, apprendre à prier de la meilleure manière possible.

Dès lors, le Notre Père est la grande instruction de Jésus pour que nous soyons en harmonie avec le cœur du Père. Voilà pourquoi le caractère performateur de cette prière a été évoqué : ce sont des mots qui réalisent en nous ce qu'ils signifient, des mots qui nous transforment. Ce ne sont pas de simples phrases à répéter, mais des mots pour éduquer notre cœur et lui apprendre à battre avec des battements qui plairont à notre Père du ciel.

Dire Père et « nôtre » me place dans une relation qui configure ma vie ; répéter « que ta volonté soit faite » m'apprend à aimer les plans de Dieu ; réciter « pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons

aussi à ceux qui nous ont offensé » m'aide à avoir un cœur davantage miséricordieux à l'égard des autres. « Les mots nous instruisent et nous permettent de comprendre ce que nous devons désirer et demander pour nous-mêmes. Et ce n'est pas comme si nous allions convaincre le Seigneur avec eux pour obtenir ce que nous demandons »<sup>5</sup>. En récitant le Notre Père nous apprenons à nous adresser à Dieu en mettant l'accent sur ce qui est vraiment important.

Méditer les différentes demandes du Notre Père, peut-être à l'aide de quelques grands commentaires des anciens, saint Cyprien, saint Thomas<sup>6</sup>, ou d'autres plus récents comme le *Catéchisme de l'Église Catholique*, peut constituer un bon début pour renouveler notre vie de prière et vivre ainsi avec une plus grande intensité l'histoire d'amour que notre vie est censée être.

### ***Avec des mots inspirés***

Les disciples, témoins de la prière de Jésus, l'ont vu aussi s'adresser bien souvent au Père avec des mots tirés des Psaumes. Il avait sans doute appris à le faire de sa mère et de saint Joseph. Les Psaumes ont nourri sa prière

---

<sup>5</sup> Saint Augustin, *Lettre* 130.

<sup>6</sup> Cf. saint Cyprien, *La unidad de la Iglesia, el padrenuestro*, A. Donato, Ciudad Nueva, Madrid 1991 ; saint Thomas d'Aquin, *Obras catequéticas. Sobre el credo, Padrenuestro, Avemaría, decálogo y los siete sacramentos*, Ediciones Eunete, Pamplona 1995, pp. 98-128

jusqu'au moment suprême de son sacrifice sur la croix : « Eli, Eli, lamma sabachtani » dit le premier verset du psaume 22 en araméen, tel que Jésus l'a prononcé au moment où notre rédemption trouvait sa consommation. Saint Matthieu dit aussi que, lors de la Dernière Cène, « après avoir chanté les psaumes, ils partirent pour le mont des Oliviers » (Mt 26, 30) Quels psaumes le Christ récitait-il ?

Au cours du repas pascal, les Juifs prenaient quatre coupes de vin, en représentation des quatre promesses de bénédiction que Dieu avait faites à son peuple, au moment de leur libération d'Égypte : « Je vous ferai sortir », « je vous délivrerai », « je vous rachèterai », « je vous prendrai » (Ex 6, 6-7). Les coupes étaient bues à quatre moments différents du repas. En même temps, ils chantaient les hymnes du « Hallel », ainsi nommés parce qu'ils commençaient par le mot « hallel » (alléluia)<sup>7</sup>. Jésus les a sûrement tous récités, le cœur débordant de reconnaissance et de louange envers Dieu, son Père, en vrai israélite, conscient du caractère inspiré de ces prières qui condensaient l'amour de Dieu pour son peuple, tout aussi bien que les attitudes propres au cœur de l'homme devant un Dieu toujours plus admirable : la louange, l'adoration, la supplication, la demande de pardon...

---

<sup>7</sup> Le Hallel est formé du petit Hallel, qui comprend les psaumes 113 (112) à 118 (117) et du grand Hallel, le psaume 136 (135), où, dans chaque verset, est reprise la phrase « éternel est son amour ». C'est ce psaume qui concluait le repas pascal.

Dès lors, que les premiers chrétiens aient suivi la façon de prier de Jésus, fidèles aussi au conseil de saint Paul, n'a rien d'étonnant : « Dites entre vous des psaumes, des hymnes et des chants inspirés, chantez le Seigneur et célébrez-le de tout votre cœur. À tout moment et pour toutes choses, au nom de notre Seigneur Jésus Christ, rendez grâce à Dieu le Père » (Ep 5, 19-20). Comme dans le Notre Père, les mots des psaumes éduquaient leur cœur en les ouvrant à une relation authentique avec Dieu. Étonnés et reconnaissants, ils découvraient comment ces versets ont toujours préfiguré la vie du Christ. Ils comprenaient, surtout, que son cœur de vrai homme était celui qui avait le mieux su faire siennes toutes ces louanges, demandes et supplications. Depuis lors, « priés et accomplis dans le Christ, les Psaumes sont un élément essentiel et permanent de la prière de son Église. Ils sont adaptés aux hommes de toute condition et de tout temps »<sup>8</sup>. Nous aussi nous y trouverons une « nourriture solide » (cf. He 5, 14) pour notre prière.

Non seulement les psaumes. Ils ont été vite rejoints par différentes compositions, « des hymnes et des cantiques spirituelles », pour louer le Dieu trois fois saint, qui s'était révélé comme une communion de personnes, Père, Fils et Esprit. Ainsi a commencé l'élaboration des prières pour la liturgie et pour nourrir

---

<sup>8</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2597.

la piété personnelle, afin de nous aider à nous adresser à Dieu avec les termes opportuns, comme expression de notre foi en lui. Ces prières, fruit de l'amour de l'Église pour son Seigneur, constituent aussi un trésor pour éduquer notre cœur. C'est pourquoi saint Josémaria écrivait : « Ta prière doit être liturgique. — Ah si tu pouvais prendre goût à réciter les psaumes et les prières du missel, plutôt que des prières privées ou particulières ! »<sup>9</sup>

### ***Sous le souffle de l'Esprit Saint***

Nous avons tous reçu une instruction par l'étude des textes écrits. C'est pourquoi nous pouvons bien comprendre pourquoi les mots du Notre Père, des psaumes et des autres prières de l'Église nous ont éduqués à la fréquentation de Dieu, même si nous n'en étions pas bien conscients jusqu'à présent. Cependant, la parole de Dieu possède une caractéristique propre : elle est vivante et peut, dès lors, apporter des nouveautés insoupçonnées. La lettre aux Hébreux rappelle que « la parole de Dieu est vivante, énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants ; elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit, des jointures et des moelles ; elle juge des intentions et des pensées du cœur » (He 4, 12).

Voilà pourquoi les mêmes mots, considérés une fois après l'autre, ne retentissent pas toujours de la même

---

<sup>9</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n° 86.

manière. Parfois ils ouvrent des horizons nouveaux devant nos yeux, sans que nous sachions expliquer pourquoi : c'est l'action de l'Esprit Saint qui nous parle à l'intérieur de nous. Saint Augustin l'expliquait avec précision : « Le son de nos mots frappe vos oreilles, mais le maître est à l'intérieur [...]. Voulez-vous une preuve, mes frères ? N'avez-vous pas tous entendu ce sermon ? Combien ne partiront pas d'ici sans avoir appris quelque chose ! En ce qui me concerne, j'ai parlé à tous, mais ceux à qui l'onction ne parle pas à l'intérieur, à qui le Saint-Esprit n'enseigne pas à l'intérieur, reviennent avec la même ignorance »<sup>10</sup>

Le lien étroit entre l'Esprit Saint, la parole inspirée et notre vie de prière devient ainsi plus évident. L'Église l'invoque, à juste titre, comme « Maître intérieur » qui éduque notre cœur avec les mots mêmes que Jésus nous a appris, en nous faisant y découvrir des horizons toujours nouveaux, afin de mieux connaître Dieu et l'aimer chaque jour davantage.

\*\*\*

« Marie, cependant, retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur » (Lc 2, 19). La prière de notre Mère se nourrissait de sa vie même et de la méditation assidue de la Parole de Dieu. C'est là qu'elle trouvait la lumière pour voir avec davantage de

---

<sup>10</sup> Saint Augustin, *Troisième homélie sur la I Épître de Saint Jean*, 13.

profondeur tout ce qui l'entourait. Dans son cantique de louange, le Magnificat, nous percevons à quel point la Sainte Écriture était l'aliment constant de sa prière. Le Magnificat est tissé de références aux psaumes et à d'autres textes de la Sainte Écriture, comme le « cantique d'Anne » (1 S 2 1-11) ou la vision d'Isaïe (Is 29, 19-20), parmi d'autres<sup>11</sup>. Avec cet aliment l'Esprit Saint préparait son oui inconditionnel à l'ambassade de l'ange. Nous avons recours à sa protection pour que nous aussi nous permettions que la parole divine éduque notre cœur et nous rende capables de répondre « fiat ! », « qu'il me soit fait », « je le veux » à tant et tant de plans que Dieu a conçus pour notre vie.

*Nicolas Alvarez de la Asturias*

---

<sup>11</sup> Outre les textes cités, nous trouvons aussi des références à Habacuc 3, 18 ; à Job 12, 19-20 ; 5, 11-12 et aux Psaumes 113, 7 ; 136, 17-23 ; 34, 2-3 ; 111, 9 ; 103, 1 ; 89, 11 ; 107, 9 ; 34, 10 ; 98, 3 ; 22, 9.



### **3. En compagnie des saints**

**Pour apprendre à prier, l'aide des saints, ces hommes et ces femmes qui ont prié au cours de leur vie, peut nous être d'une grande aide. En particulier, Sainte Marie.**

Pour la première fois, Jésus monte publiquement à Jérusalem. Finalement, il peut s'employer à fond à annoncer le royaume de Dieu, par sa parole et ses miracles. Sa renommée s'est répandue petit à petit depuis le prodige opéré lors des noces de Cana. C'est alors qu'un maître juif assez connu, à la faveur du silence et de la pénombre de la nuit, s'approche pour s'entretenir avec lui (Jn 3, 1). Nicodème avait ressenti dans son cœur une sorte de tremblement de terre en écoutant et en voyant le Christ. Il retournait bien des choses dans sa tête et, pour trouver des réponses, il tenait à l'intimité d'un entretien face à face. Jésus connaît la sincérité de son cœur. Il lui dit aussitôt : « En vérité, en vérité, je te le dis, nul, s'il ne naît de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu » (Jn 3, 5).

La question qui a suivi, n'importe lequel d'entre nous l'aurait aussi posée : « Qu'est-ce que cela signifie ? » Je connais la date, voire l'heure, exacte de ma naissance, comment peut-on naître deux fois ? En réalité, Jésus demandait à Nicodème de ne pas chercher à comprendre les choses mais de laisser plutôt Dieu entrer dans sa vie, ce qui est beaucoup plus important.

Car éprouver le désir d'être saint, c'est comme renaître, comme voir tout sous une nouvelle lumière ; en définitive, être une nouvelle personne, devenir peu à peu le Christ lui-même, « en laissant sa vie se manifester en nous »<sup>1</sup>. Les saints ont déjà parcouru jusqu'au bout le chemin du royaume de Dieu : ils ont escaladé des montagnes, se sont reposés dans leurs vallées et ont aussi connu des passages un peu plus obscurs. Voilà pourquoi ils nous comblent d'espérance. Une manière de reconnaître le Christ consiste précisément à passer par les saints. Leur vie peut jouer un rôle important sur le chemin personnel de tout baptisé désireux d'apprendre à prier.

#### ***Marie prie lorsqu'elle est dans la joie...***

Les femmes et les hommes qui nous ont précédés témoignent que le dialogue vital avec Dieu est réellement possible au milieu d'un va-et-vient incessant qui pourrait nous faire penser le contraire. Le témoignage de Sainte Marie est fondamental. En raison de sa tendre proximité avec son fils Jésus dans la vie quotidienne d'une famille, elle a fait l'expérience la plus aiguë du dialogue avec le Père. Comme dans toutes les maisons, le foyer de Nazareth connaissait de bons moments et des moments plus difficiles ; cependant, au milieu d'états d'âme bien différents, la Vierge Marie prie toujours.

---

<sup>1</sup> Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 104.

Elle prie, par exemple, lorsqu'elle est dans la joie. Nous savons que, peu après l'annonce de l'ange, Marie « se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée » (Lc 1, 39), pour rendre visite à sa cousine Élisabeth. Elle avait appris que, grâce à un nouveau neveu, sa famille aller s'accroître, ce qui méritait bien d'être fêté, d'autant plus qu'il s'agissait d'un événement inattendu, compte tenu de l'âge d'Élisabeth et de Zacharie. « La description que saint Luc donne de la rencontre entre les deux cousines est remplie d'émotion et nous fait entrer dans un scénario de bénédiction et de joie »<sup>2</sup>, émotion à laquelle l'Esprit Saint s'unit d'une certaine façon, en révélant la présence physique du Messie, tant à Jean Baptiste qu'à sa mère.

Élisabeth, alors que Marie venait à peine d'entrer chez elle, fait sa louange avec affection, en se servant de mots qui allaient devenir une prière universelle et auxquels nous faisons écho chaque jour, en entrant nous aussi dans sa joie : « Tu es bénie entre toutes les femmes, et le fruit de tes entrailles est béni ! » (Lc 1, 42). Pour sa part, la Vierge Marie, émue, répond à l'enthousiasme de sa cousine : « Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! » Le Magnificat, nom sous lequel la tradition connaît la réponse de notre Mère, nous fait découvrir la nature d'une prière de louange, tout imprégnée de la parole de Dieu. Comme Benoît XVI

---

<sup>2</sup> Propos de Mgr Ocariz, prélat de l'Opus Dei, à Covadonga (sanctuaire marial dans les Asturies), 13 juillet 2018.

l'indique, « nous savons que Marie connaissait bien les Saintes Écritures. Son Magnificat est une étoffe tissée de fils de l'Ancien Testament »<sup>3</sup>. Lorsque nous sentons notre cœur comblé de gratitude pour un don reçu, c'est le moment de lui lâcher bride auprès de Dieu dans notre prière, peut-être à l'aide de textes de l'Écriture, en reconnaissant les grandes choses qu'il a faites dans notre vie. L'action de grâce est une attitude fondamentale de la prière chrétienne, en particulier aux moments heureux.

### ***... mais aussi dans la douleur ou le découragement***

Cependant, la Vierge Marie prie aussi dans les moments d'obscurité, lorsque la douleur ou l'absence de sens se font sentir. Ainsi, elle nous apprend une autre attitude fondamentale de la prière chrétienne, exprimée sous une forme concise mais lumineuse dans le récit de la mort de Jésus : « Près de la croix de Jésus se tenaient sa mère et la sœur de sa mère » (Jn 19, 25). Marie, noyée dans la douleur, se tient simplement là. Elle ne prétend pas sauver son Fils ni apporter une solution à la situation. Nous ne la voyons pas demander des comptes à Dieu pour ce qu'elle ne comprend pas. Elle fait uniquement attention à ne pas perdre un seul des mots que Jésus, avec à peine un souffle de voix, prononce sur la Croix. C'est pourquoi lorsqu'elle reçoit une nouvelle mission, elle l'accepte sans tarder : « “Femme, voici ton fils”. Puis il

---

<sup>3</sup> Benoît XVI, *Homélie*, 18 décembre 2005.

dit au disciple : “Voici ta mère” « (Jn 19, 26-27). Marie est en proie à une douleur qui, pour beaucoup, était la douleur la plus terrible qui puisse s'éprouver : assister à la mort d'un fils. Cependant, elle garde sa lucidité qui lui permet d'accepter ce nouvel appel à accueillir Jean comme son fils et, avec lui, nous tous, les hommes et les femmes de tous les temps.

La prière douloureuse consiste avant tout à être près de sa propre croix, en aimant la volonté de Dieu ; à dire oui aux personnes et aux situations que le Seigneur met près de nous. Prier, c'est voir la réalité, même si elle semble particulièrement obscure, en partant d'une certitude : elle comporte toujours un don, Dieu se trouve toujours derrière. Nous sommes alors capables d'accueillir les personnes et les situations en répétant comme Marie : « Me voici » (Lc 1, 38).

Finalement, nous découvrons dans la vie de la Vierge Marie un autre état d'âme où elle prie, différent de l'obscurité de la douleur. Nous voyons Marie, à côté de son époux Joseph, prier aussi dans un moment d'angoisse. Un jour, alors qu'ils retournaient chez eux après leur pèlerinage annuel au Temple de Jérusalem, ils constatent l'absence de leur fils de douze ans. Ils décident de faire marche arrière pour le rechercher. Lorsqu'ils le retrouvent enfin, assis au milieu des Docteurs de la Loi, Marie lui demande : « Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ? Vois comme ton père et moi, nous avons souffert en te cherchant ! » (Lc 2, 48). Nous aussi nous pouvons souvent ressentir l'angoisse

### 3. En compagnie des saints

---

d'un sentiment d'insuffisance, de non-accomplissement, de ne pas être là où devrions être. Nous pouvons alors penser que le monde a tort : la vie, la vocation, la famille, le travail... En arriver à penser que le chemin n'est pas tel que nous nous y attendions. Les projets et les rêves du passé nous semblent bien naïfs. Il est réconfortant de savoir que Marie et Joseph ont connu une telle crise et que leur prière pleine d'angoisse n'a pas reçu de réponse claire et rassurante : « “Comment se fait-il que vous m'ayez cherché ? Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ?” Mais ils ne comprirent pas ce qu'il leur disait » (Lc 2, 49-50).

Prier dans des moments semblables ne nous garantit pas que nous allons trouver des solutions faciles et rapides. Que faire alors ? La Vierge Marie nous montre le chemin : demeurer fidèles à notre vie, replonger dans notre situation habituelle et redécouvrir la volonté de Dieu, y compris lorsque nous ne comprenons pas tout à fait. Comme Marie, nous pourrions garder tous ces événements mystérieux et parfois obscurs dans notre cœur, en les méditant, c'est-à-dire en les observant dans une attitude de prière. Ainsi, nous nous rendront petit à petit compte que la présence de Dieu revient, nous sentirons que Jésus grandit en nous et redevient visible (cf. Lc 2, 51-52).

#### ***Des biographies qui ressemblent aux nôtres***

Marie est un témoin unique de la proximité de Dieu à laquelle nous aspirons, mais les saints aussi, chacun

d'une manière personnelle et spécifique. « Chaque saint représente comme un rayon de lumière qui jaillit de la Parole de Dieu », enseigne Benoît XVI dans un document où il conseille certains maîtres. « Saint Ignace de Loyola dans sa recherche de la vérité et dans le discernement spirituel ; saint Jean Bosco dans sa passion pour l'éducation des jeunes ; saint Jean-Marie Vianney dans sa conscience de la grandeur du sacerdoce comme don et devoir ; saint Pio de Pietrelcina en tant qu'instrument de la miséricorde divine ; saint Josémaria Escriva dans sa prédication sur l'appel universel à la sainteté ; la bienheureuse Teresa de Calcutta, missionnaire de la charité de Dieu pour les plus délaissés »<sup>4</sup>.

Du point de vue humain, il est naturel d'éprouver de la sympathie pour certaines manières d'être, pour ceux qui se consacrent à des tâches qui nous attirent davantage ou qui s'expriment d'une manière qui nous va tout droit au cœur et à l'esprit. La connaissance de la vie et des expériences d'un saint, en plus de la lecture de ses écrits, est un moment privilégié pour cultiver une vraie amitié avec lui ou avec elle. C'est pourquoi, en soulignant uniquement les exemples extraordinaires de la vie et de la prière des saints, nous courons le risque de rendre leur exemple un peu plus lointain et difficile à suivre. « Vous souvenez-vous de Pierre, d'Augustin, de François ? Jamais je n'ai aimé ces biographies de saints dans

---

<sup>4</sup> Benoît XVI, *Verbum Domini*, n° 48.

### 3. En compagnie des saints

---

lesquelles, par naïveté, mais aussi par ignorance, on nous chante les exploits de ces hommes, comme s'ils s'étaient vus confirmés dans la grâce dès le sein de leur mère. Non. Les biographies authentiques des héros chrétiens ressemblent à nos vies : ils luttaienent et gagnaient, puis luttaienent et perdaient. Et alors, pleins de repentir, ils repartaient pour le combat »<sup>5</sup>. Cette approche réaliste fait que le témoignage des saints n'en est que beaucoup plus crédible, précisément parce que nous voyons qu'ils nous ressemblent. Parmi les saints, dit le pape François, « il peut y avoir notre propre mère, une grand-mère ou d'autres personnes proches (cf. 2 Tm 1, 5). Peut-être leur vie n'a-t-elle pas toujours été parfaite, mais, malgré des imperfections et des chutes, ils sont allés de l'avant et ils ont plu au Seigneur »<sup>6</sup>.

Notre approche de la prière peut être encore plus complète si nous la voyons incarnée dans la vie des gens. La familiarité avec les saints nous aide à découvrir différentes manières de commencer et de recommencer à prier une nouvelle fois. Nous pouvons trouver une nouvelle lumière, par exemple, dans le psaume 90, dont saint Thomas More a tiré un grand réconfort au cours de ses longs mois de captivité : « Tu trouves sous son aile un refuge... Oui, le Seigneur est ton refuge... Puisqu'il

---

<sup>5</sup> Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 76.

<sup>6</sup> Pape François, *Gaudete et exultate*, n° 3.

s'attache à moi, je le délivre »<sup>7</sup>. Le psaume qui a consolé un martyr dans la désolation de sa prison, face à la perspective d'une mort violente et à la souffrance de ses êtres bien-aimés, peut aussi nous montrer un chemin de prière dans les petites ou les grandes contrariétés de la vie.

### ***L'étonnement d'être regardé par Dieu***

La familiarité avec les saints peut nous aider à découvrir Dieu dans les affaires de chaque jour, comme ils l'ont fait. Nous sommes remplis d'admiration en lisant ce que saint Jean-Marie Vianney, le Curé d'Ars, a découvert un jour en s'approchant d'un de ses paroissiens, un paysan illettré qui passait de longs moments devant le tabernacle. « Que faites-vous ? » lui a-t-il demandé. Et le bon paysan de répondre en toute simplicité : « Je le regarde et il me regarde » ("Je l'avise et il m'avise"). Cela suffisait. Cette réponse est restée comme un enseignement indélébile dans son cœur. « La contemplation est regard de foi, fixé sur Jésus »<sup>8</sup>, enseigne le Catéchisme de l'Église Catholique en citant précisément cet épisode. Je le regarde et, ce qui est bien plus important, il me regarde. Dieu nous regarde

---

<sup>7</sup> Ps 90, 4.9.14. Cf. saint Thomas More, *Dialogue entre la force d'âme et la tribulation*. Le troisième livre de l'ouvrage, écrit pendant sa captivité à la Tour de Londres, est bâti comme un commentaire des versets du Ps 90.

<sup>8</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2715.

### 3. En compagnie des saints

---

toujours, mais il le fait d'une manière particulière si nous levons les yeux pour lui rendre son regard plein d'amour.

Saint Josémaria a fait une expérience semblable. Elle l'a tellement touché qu'il l'a très souvent rapportée tout au long de sa vie. Encore tout jeune prêtre, faisant ses premières expériences pastorales, il s'installait chaque matin dans le confessionnal, pour attendre des pénitents. À un moment donné, il a entendu un tintamarre de bruits métalliques, ce qui l'a inquiété et, surtout, intrigué. Un jour, curieux de savoir ce qu'il en était, le jeune abbé Escriva s'est posté derrière la porte pour voir qui était ce visiteur mystérieux. Or, ce qu'il a vu, c'était un homme chargé de bidons de lait qui, à travers la porte ouverte de l'église, s'adressait au tabernacle en disant : « Seigneur, voici Jean le laitier ». Il est resté un moment et il est parti. Cet homme simple, sans le savoir, a offert un exemple de prière confiante qui a fait l'étonnement du prêtre et l'a conduit à répéter, comme une ritournelle : « Seigneur, voici Josémaria qui ne sait pas t'aimer comme Jean le laitier »<sup>9</sup>.

Les témoignages de tant de saints de différents milieux et époques nous confirment qu'il est possible de se savoir regardé par Dieu avec affection, là où nous sommes et tels que nous sommes. Ils l'affirment de façon

---

<sup>9</sup> Cf. A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, Le Laurier, 2005, vol. I, ch. VIII, p. 501.

crédible, ayant été eux même les premiers à s'étonner de cette découverte.

### ***Aussi bien pendant le sommeil qu'éveillés***

Les saints, disions-nous, nous aident aussi lorsque nous les voyons faibles et fatigués : « Hier, je n'ai pas pu prier deux Ave Maria d'affilée », confiait saint Josémaria un jour, à la fin de sa vie. « Mais, comme toujours, bien que ce fût difficile et que je ne savais pas comment faire, j'ai continué de prier : Seigneur, aide-moi ! lui ai-je dit, tu dois être celui qui réalise les grandes choses que tu m'as confiées, te rendant compte que je ne suis pas capable de faire les plus petites choses. Je m'en remets entre tes mains comme toujours »<sup>10</sup>.

Le jeune Philippe Néri, lui aussi, priait ainsi : « Seigneur, protégez bien Philippe aujourd'hui ; sinon, Philippe va vous trahir »<sup>11</sup>. La bienheureuse Guadalupe Ortiz de Landázuri avouait, dans une lettre, son manque de consolations sensibles pendant qu'elle faisait sa prière : « Dieu est derrière ; même si, surtout dans mes moments de prière, je ne le sens presque jamais dernièrement »<sup>12</sup>. De même sainte Thérèse de Lisieux écrivait : « Vraiment, je suis loin d'être sainte ; rien que

---

<sup>10</sup> Saint Josémaria, 26 novembre 1970, cité dans J. Echevarría, *Memoria del beato Josemaría*, p. 25.

<sup>11</sup> Cité par Benoît XVI dans l'audience du 1er août 2012.

<sup>12</sup> M. Montero, *En vanguardia : Guadalupe Ortiz de Landázuri, 1916-1975*, Rialp, Madrid 2019, p. 94.

### 3. En compagnie des saints

---

cette disposition en est une preuve. Je devrais, non pas me réjouir de ma sécheresse, mais l'attribuer à mon peu de ferveur et de fidélité, je devrais me désoler de dormir bien souvent pendant mes oraisons et mes actions de grâces. Eh bien, je ne me désole pas ! Je pense que les petits enfants plaisent autant à leurs parents lorsqu'ils dorment que lorsqu'ils sont éveillés ; je pense que, pour faire des opérations, les médecins endorment leurs malades »<sup>13</sup>.

Voilà pourquoi nous avons besoin du témoignage et de la compagnie des saints : pour nous convaincre chaque jour qu'il est possible de cultiver l'amitié avec le Seigneur, en nous abandonnant entre ses mains, et que cela en vaut la peine : « Nous sommes tous réellement capables, tous appelés à cette amitié avec Dieu, à ne pas lâcher les mains de Dieu, à ne pas cesser d'aller et de revenir au Seigneur, en parlant avec lui comme nous parlons à un ami »<sup>14</sup>.

*Carlo de Marchi*

---

<sup>13</sup> Sainte Thérèse de Lisieux, *Histoire d'une âme : manuscrits autobiographiques*, Manuscrit A, folio 76.

<sup>14</sup> Ratzinger, « Laisser agir Dieu », dans *L'Osservatore Romano*, 6 octobre 2002.

## 4. Savoir écouter

**La vie de Moïse nous apprend que, pour accomplir la mission à laquelle nous sommes appelés, nous avons besoin d'être transformés par l'Esprit Saint, grâce à l'écoute de Dieu dans notre dialogue filial avec lui.**

Le Seigneur a pensé à Moïse pour une mission cruciale : guider son peuple dans une nouvelle étape de l'histoire du salut. Avec sa coopération, Israël a été libéré de l'esclavage d'Égypte et conduit vers la terre promise. Par sa médiation, le peuple juif a reçu les tables de la Loi et les bases du culte à rendre à Dieu. Comment Moïse est-il parvenu à être ce qu'il fut ? Comment a-t-il réussi à être avec Dieu dans une telle harmonie au point de devenir un grand bien pour tant de gens, rien de moins que pour son peuple tout entier et pour nous tous qui viendrions bien après ?

Moïse a été choisi par Dieu dès sa naissance. Il suffit de considérer la manière miraculeuse dont il a survécu à la persécution de Pharaon. Il n'en est pas moins curieux qu'il n'ait rencontré le Seigneur que bien plus tard. Jeune, il ne semble être qu'un homme du commun, certes, soucieux de ceux de sa race (cf. Ex 2, 15). C'est pourquoi ce qui explique le mieux sa transformation est peut-être sa capacité d'écouter le Seigneur<sup>1</sup>. De façon

---

<sup>1</sup> Le pape Benoît XVI le suggère dans ses catéchèses sur la prière : « En lisant l'Ancien Testament, une figure ressort parmi les autres :

analogue, nous aussi, pour devenir ce que nous sommes appelés à être, nous avons besoin d'être transformés grâce à l'écoute. Certes, il n'est pas facile de faire l'expérience que nous rapporte le livre de l'Exode, où « le Seigneur parlait avec Moïse face à face, comme on parle d'homme à homme » (Ex 33, 11). C'est un processus requérant plusieurs années, la vie entière, avec souvent la nécessité de réapprendre à faire la prière, comme si nous n'en étions qu'aux débuts de notre dialogue avec le Seigneur.

### ***Moïse, Moïse !***

Prendre conscience de la nécessité de la prière, c'est savoir que « Dieu lui-même nous a aimés le premier » (1 Jn 4, 19) et que, d'après la même logique, il nous a parlé le premier. « Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa, il les créa homme et femme. Dieu les bénit et leur dit... » (Gn 1, 27-28)<sup>2</sup>. Dieu a pris l'initiative de nous créer par amour et de nous choisir pour une mission déterminée. Il prend aussi les devants dans la vie de prière. Dans notre dialogue avec le Seigneur, il prononce le premier mot.

Ce premier mot peut se reconnaître au désir de Dieu semé par lui dans notre cœur et qu'éveillent mille et une expériences diverses. La première apparition à Moïse a

---

celle de Moïse, précisément comme homme de prière » (Audience, 1er juin 2011).

<sup>2</sup> Il en est de même dans le deuxième récit de la création de l'homme : cf. Gn 2, 16.

lieu sur l'Horeb, appelé aussi « la montagne de Dieu ». Là, « l'ange du Seigneur lui apparut dans la flamme d'un buisson en feu. Moïse regarda : le buisson brûlait sans se consumer. Moïse se dit alors : “Je vais faire un détour pour voir cette chose extraordinaire : pourquoi le buisson ne se consume-t-il pas ?”» (Ex 3, 2-3). Ce n'était pas une simple curiosité pour un événement extraordinaire, mais la perception nette que quelque chose de transcendant était en train d'intervenir, qui le dépassait. Nous aussi, dans notre vie, nous pouvons être surpris par des faits qui nous ouvrent à une dimension plus profonde de la réalité. Il peut s'agir d'une découverte intime, de quelque chose jusqu'alors inconnu de nous : nous avons l'intuition de la présence de Dieu en reconnaissant certains de ses dons, ou bien en prenant conscience que les contrariétés nous ont fait mûrir et nous ont préparés à affronter différentes circonstances ou tâches. Ou encore, la découverte de la réalité qui nous entoure : la famille, les amis, la nature... D'une façon ou d'une autre, nous éprouvons le besoin de prier, de remercier, de demander... et nous nous adressons à Dieu. C'est le premier pas.

« Le Seigneur vit qu'il avait fait un détour pour voir, et Dieu l'appela du milieu du buisson : « Moïse ! Moïse ! » Il dit : « Me voici ! » (Ex 3, 4). Le dialogue s'engage lorsque notre regard rencontre celui de Dieu, qui était déjà en train de nous regarder. Et nos mots, pour autant qu'ils soient nécessaires, coulent aisément si nous permettons que les siens soient les premiers. Si nous

#### 4. *Savoir écouter*

---

nous y prenons tout seuls, nous ne pouvons pas prier. Dès lors, il convient de river son regard sur le Seigneur et de se rappeler sa promesse si consolante : « Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde » (Mt 28, 20).

Par conséquent, une foi confiante en Dieu est un élément essentiel de toute prière sincère. La plupart du temps, la meilleure manière de commencer à prier est de demander au Seigneur de nous apprendre à le faire. Telle fut l'attitude des apôtres. C'est aussi la voie que saint Josémaria nous a encouragés à emprunter : « Si tu ne t'estimes pas prêt, accours à Jésus comme ses disciples accouraient à lui : Seigneur, apprends-nous à prier. Tu verras combien l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons que demander pour prier comme il faut ; mais l'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables, que l'on ne peut pas raconter, car aucune description ne peut en faire connaître la profondeur avec exactitude »<sup>3</sup>

#### ***Retire les sandales de tes pieds***

Au terme de quelques jours de retraite, la bienheureuse Guadalupe Ortiz de Landazuri écrivait à saint Josémaria : « De ma fréquentation intime avec Dieu, de ma prière, etc. je vous en ai déjà parlé : lorsque j'y mets un peu du mien, le Seigneur me rend la tâche

---

<sup>3</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 244.

---

facile et je me soumetts complètement à lui »<sup>4</sup>. L'initiative de la prière, tout comme la prière elle-même, est un don de Dieu. En même temps, il convient de nous interroger sur notre rôle. Le dialogue avec le Seigneur est une grâce et, en cela, non quelque chose de purement passif, puisque pour la recevoir il faut souhaiter la recevoir, du moins dans une certaine mesure.

Outre des dispositions de réceptivité, que pouvons-nous faire d'autre pour mener une vie de prière intense ? Un bon début pourrait être de comprendre devant qui nous sommes, en adoptant un esprit de révérence et d'adoration. Dans le dialogue de l'Horeb, « Dieu dit alors : N'approche pas d'ici ! Retire les sandales de tes pieds, car le lieu où tu te tiens est une terre sainte ! Et il déclara : «Je suis le Dieu de ton père, le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac, le Dieu de Jacob». Moïse se voila le visage car il craignait de porter son regard sur Dieu » (Ex 3, 5-6).

Retirer ses sandales et se voiler le visage, telle fut la réponse du plus grand prophète du peuple d'Israël lors de sa première rencontre avec Dieu. Par ces gestes, il exprimait sa conscience de se trouver devant le Dieu transcendant. Nous pouvons, quant à nous, faire quelque chose de semblable lorsque nous nous approchons de Jésus dans le tabernacle, dans un esprit d'adoration. Au cours d'une veillée de prière, devant Jésus présent dans le Saint Sacrement, Benoît XVI nous indiquait comment

---

<sup>4</sup> Lettre 12 décembre 1949, dans *Lettres à un saint*, II.

#### 4. *Savoir écouter*

---

adorer le Seigneur : « Ici, dans la sainte hostie, il est devant nous et au milieu de nous. Comme en ce temps-là, il se voile mystérieusement dans un silence sacré et, comme en ce temps-là, se dévoile précisément le vrai visage de Dieu. Il s'est fait pour nous le grain de blé tombé en terre, qui meurt et qui porte du fruit jusqu'à la fin du monde (cf. Jn 12, 24). Il est présent comme en ce temps-là à Bethléem. Il nous invite au pèlerinage intérieur qui s'appelle adoration. Mettons-nous maintenant en route pour ce pèlerinage et demandons-lui de nous guider »<sup>5</sup>.

L'esprit d'adoration peut se manifester dans notre prière de diverses manières. Devant le Saint Sacrement, par exemple, nous nous mettons à genoux, reconnaissant ainsi notre petitesse devant Dieu. Lorsque, pour divers motifs, nous ne pouvons prier devant le Saint Sacrement, nous pouvons poser des actes semblables, comme regarder l'intérieur de notre âme pour y découvrir le Seigneur ; mettre notre âme à genoux, en récitant calmement la prière d'introduction ou une autre prière évoquant sa présence.

#### ***La nuée le recouvre***

Dans un deuxième temps de son dialogue avec le Seigneur, Moïse a reçu les tables de la Loi. La scène est impressionnante, tout en témoignant d'une grande intimité : « La gloire du Seigneur demeura sur la

---

<sup>5</sup> Benoît XVI, *Discours*, 20 août 2005.

montagne du Sinaï, que la nuée recouvrit pendant six jours. Le septième jour, le Seigneur appela Moïse du milieu de la nuée. La gloire du Seigneur apparaissait aux fils d'Israël comme un feu dévorant, au sommet de la montagne. Moïse entra dans la nuée et gravit la montagne. Moïse resta sur la montagne quarante jours et quarante nuits » (Ex 24, 16-18).

La nuée manifestait la gloire de Dieu et préfigurait la présence de l'Esprit Saint. Elle permettait aussi de créer une atmosphère d'intimité dans le dialogue entre le prophète et son créateur. La preuve que pour prier il faut mettre en pratique certains procédés propres à faciliter l'intimité avec Dieu : l'amour du silence, extérieur et intérieur ; la constance ; une discipline de l'écoute nous permettant d'entendre sa voix.

Parfois, nous avons du mal à apprécier le silence et si nous n'entendons rien dans notre prière, nous avons tendance à remplir notre temps de mots, de lectures, voire d'images et de sons. Or, malgré notre bonne intention, il se peut que nous ne parvenions pas à entendre le Seigneur. Nous aurions peut-être intérêt à nous convertir au silence, qui va au-delà du simple fait de se taire. Pendant l'été 1942, saint Josémariam avait noté une idée, reprise ensuite dans *Chemin*, qui illustre bien comment le dialogue avec Dieu doit emprunter cette voie : « Le silence est comme le portier de la vie intérieure »<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Saint Josémariam, *Chemin*, n° 281.

#### 4. *Savoir écouter*

---

Tandis que les sons externes et les passions internes nous éloignent de nous, le silence, lui, nous recueille et nous amène à nous interroger sur notre vie. L'activisme ou la loquacité dans la prière ne rapprochent pas de Dieu ni ne nous permettent d'avoir une activité profonde. L'agitation ne laisse pas de temps pour se recueillir, pour penser, pour vivre en profondeur, alors que le silence, intérieur et extérieur, nous mène à la rencontre du Seigneur, et à nous émerveiller devant lui. En effet, la prière a besoin d'un silence qui ne soit pas simplement négatif, vide, mais plein de Dieu, nous amenant à découvrir sa présence. Comme la bienheureuse Guadalupe le disait : « Approfondir ce silence jusqu'à arriver là où seul Dieu se trouve ; là où même les anges ne peuvent accéder sans notre permission ». Et là « adorer Dieu, le louer et lui dire des choses tendres »<sup>7</sup>. Tel est le silence permettant d'écouter Dieu.

En définitive, il s'agit de centrer notre attention, notre intelligence, notre volonté et affectivité, sur Dieu, afin de nous laisser interpeller par lui. C'est pourquoi nous pouvons nous poser quelques questions suggérées par le pape François : « Y a-t-il des moments où tu te mets en sa présence en silence, où tu restes avec lui sans hâte, et tu te laisses regarder par lui ? Est-ce que tu laisses son feu embraser ton cœur ? Si tu ne lui permets pas d'alimenter la chaleur de son amour et de sa tendresse,

---

<sup>7</sup> Mercedes Eguíbar Galarza, *Guadalupe Ortiz de Landázuri. Trabajo, amistad y buen humor*, Palabra, Madrid, 2001, p. 87

tu n'auras pas de feu, et ainsi comment pourras-tu enflammer le cœur des autres par ton témoignage et par tes paroles ? »<sup>8</sup>

À côté du silence, la constance est pareillement nécessaire, car la prière requiert toujours un effort. Elle exige cet effort et du temps, comme pour Moïse, qui a passé six jours recouvert par la nuée et ce n'est qu'au septième qu'il a reçu la parole du Seigneur. D'abord la constance extérieure pour s'en tenir à un horaire plus ou moins fixe pour la prière et à une durée bien établie. C'est une recommandation constante dans la vie de saint Josémaria : « Méditation. — Tout le temps fixé, et à heure fixe. — Sinon, elle s'adaptera à nos convenances : ce qui est un manque de mortification. Et la prière sans mortification est peu efficace »<sup>9</sup>. La constance, si elle est poussée par l'amour, sera la porte d'entrée d'une amitié avec Dieu, se traduisant par la conversation puisque Dieu ne s'impose pas : il ne nous parle que si nous le souhaitons. Quant à nous, la constance est une manière de manifester et de cultiver un désir ardent de recevoir ses mots pleins d'affection.

Outre la constance extérieure, la constance intérieure est aussi nécessaire, comme une partie de la discipline de l'écoute : nous avons besoin de centrer notre intelligence qui se disperse, de mouvoir la volonté qui ne se décide pas à vouloir, et de nourrir l'affectivité qui peut

---

<sup>8</sup> Pape François, Exhort. ap. *Gaudete et exsultate*, n° 151.

<sup>9</sup> Saint Josémaria, *Sillon*, n° 446.

#### 4. *Savoir écouter*

---

briller par son absence. Tout cela peut fatiguer, d'autant qu'il faut le faire souvent, les motifs de distraction étant nombreux. En même temps, il ne faut pas confondre l'écoute disciplinée et un rigorisme excessif ou des exercices de concentration trop méthodiques, car la prière est fonction de circonstances très variées. Essentiellement, elle coule par où Dieu le permet, « le vent souffle où il veut » (Jn 3, 8), mais aussi en accord avec notre situation particulière. Nous passons parfois de longs moments à penser aux personnes que nous aimons, en priant le Seigneur pour elles et cela peut déjà être un dialogue d'amour.

Voici quelques conseils concrets qui facilitent une écoute disciplinée : éviter l'attitude multitâche pour se concentrer sur le dialogue et y être présent, sans penser à autre chose ; chercher à avoir les dispositions de celui qui veut apprendre et reconnaît humblement à la fois son néant et son tout, en se servant peut-être d'oraisons jaculatoires ou de courtes prières ; poser au Seigneur certaines questions ouvertes, en lui laissant l'espace nécessaire pour qu'il y réponde lorsqu'il voudra, ou en lui manifestant en toute simplicité notre disposition à faire ce qu'il nous indiquera ; suivre la direction et le rythme de nos considérations sur son amour, en évitant les distractions dues à des pensées collatérales ; apprendre à garder l'esprit ouvert pour nous laisser surprendre par lui et pour rêver des rêves de Dieu, sans prétendre trop contrôler notre prière. Ainsi, nous nous ouvrons au mystère et à la logique du Seigneur, ce qui

---

nous permet d'accepter avec paix le fait d'ignorer par où il va nous conduire.

### *Laisse-moi contempler ta gloire*

En commençant un moment de prière, nous avons l'espoir raisonnable que le Seigneur va nous parler, comme de facto cela arrive quelquefois. Cependant, nous pourrions nous sentir frustrés si au terme de cette rencontre nous n'avons rien entendu, ou fort peu. Quoi qu'il en soit, la prière porte toujours du fruit, soyons-en bien certains. Sur le Sinaï, Moïse dit : "Je t'en prie, laisse-moi contempler ta gloire". On dirait que le Seigneur veut satisfaire ce désir : « Je vais passer devant toi avec toute ma splendeur, et je proclamerai devant toi mon nom qui est : LE SEIGNEUR. Je fais grâce à qui je veux, je montre ma tendresse à qui je veux ». Cependant ses propos ont tout à coup pris une tournure qui pourrait sembler décevante : « Tu ne pourras pas voir mon visage, car un être humain ne peut pas me voir et rester en vie. [...] Quand passera ma gloire, je te mettrai dans le creux du rocher et je t'abriterai de ma main jusqu'à ce que j'aie passé. Puis je retirerai ma main, et tu me verras de dos, mais mon visage, personne ne peut le voir. » (Ex 33, 18-23). Si Moïse s'était senti frustré de ne pas avoir vu le visage de Dieu, comme il le souhaitait, il aurait pu abandonner sa tentative ou perdre sa motivation pour de futures rencontres. Mais il s'est laissé conduire par Dieu pour devenir ainsi celui « que le Seigneur rencontrait face à face » (Dt 34, 10).

#### 4. *Savoir écouter*

---

La clé de la prière ne consiste pas à obtenir des résultats tangibles, moins encore à être occupé pendant un laps déterminé de temps. Dans notre dialogue avec le Seigneur, nous ne recherchons pas un résultat immédiat mais nous voulons parvenir jusqu'au lieu, un état vital pour ainsi dire, où la prière s'identifie de plus en plus avec notre vie personnelle : pensées, affectivité, attentes... Il s'agit d'être avec le Seigneur, de rester en sa présence tout au long de la journée. En définitive, le fruit principal de la prière est la vie en Dieu. Ainsi, la prière se comprend comme une communication de vie : vie reçue et vie vécue, vie accueillie et vie donnée. Alors peu importe que nous n'ayons pas de sentiments enflammés ni de lumières fascinantes. D'une manière beaucoup plus simple, le thème de notre prière sera, comme saint Josémariam le disait<sup>10</sup>, le thème de notre vie et réciproquement, parce que notre vie tout entière deviendra une prière authentique, qui suit maintenant « un cours large, paisible et sûr »<sup>11</sup>].

*Jorge Mario Jaramillo*

---

<sup>10</sup> Saint Josémariam, *Quand le Christ passe*, n° 174.

<sup>11</sup> Saint Josémariam, *Amis de Dieu*, n° 306.

## 5. Comment Dieu nous parle

**Le langage de la prière est mystérieux : nous n'arrivons pas à le contrôler mais, petit à petit, nous constatons que notre cœur change**

Le district de Pérée, à l'est du Jourdain, dans l'actuelle Jordanie. Au sommet d'une colline, à mille cent mètres au-dessus de la Mer Morte, se dresse l'imposante forteresse de Machéronte. Hérode Antipas y a emprisonné Jean Baptiste (cf. Mc 6, 17)<sup>1</sup>. Le cachot, froid et humide, a été creusé dans le rocher. Tout est dans l'obscurité. Le silence règne. Une pensée tourmente Jean : le temps passe et Jésus ne se manifeste pas avec la clarté qu'il attendait. Il a eu des nouvelles de ses œuvres (cf. Mt 11, 2), mais il semblerait qu'il ne se présente pas comme le Messie. Si quelqu'un lui pose directement la question, il se tait. Serait-il possible que Jean se soit trompé ? Or, il l'a vu clairement ! Il a vu l'Esprit descendre du ciel comme une colombe et demeurer sur lui (Jn 1, 32-43). Si bien que, inquiet, il envoie certains de ses disciples interroger le Maître : « Es-tu celui qui doit venir, ou devons-nous en attendre un autre ? » (Mt 11, 3)

La réponse de Jésus est inattendue. Au lieu d'y répondre directement, il attire l'attention sur ses œuvres : « Les aveugles retrouvent la vue, et les boiteux marchent, les lépreux sont purifiés, et les sourds

---

<sup>1</sup> Cf. Flavius Joseph, *Antiquités juives*, 18, 5, 2.

entendent, les morts ressuscitent, et les pauvres reçoivent la Bonne Nouvelle ». Une réponse un peu floue mais suffisamment claire pour ceux qui sont au courant des signes annoncés par les anciennes prophéties de la Sainte Écriture comme caractéristiques du Messie et de son Règne : « Tes morts revivront, leurs cadavres se lèveront » (Is 29, 19) ; « alors se dessilleront les yeux des aveugles, et s'ouvriront les oreilles des sourds » (Is 35, 5). Pour encourager Jean, le Seigneur conclut : « Heureux celui pour qui je ne suis pas une occasion de chute » (Mt 11, 6).

Nous pouvons reconnaître dans cette scène la situation de quelqu'un qui, à l'instar de Jean, penserait ne pas entendre Dieu dans sa prière. Jésus l'invite alors à changer de point de vue, à laisser tomber la recherche de certitudes humaines pour entrer dans le jeu mystérieux où le Seigneur parle à travers ses œuvres et la Sainte Écriture. Dans ses derniers propos, « Heureux celui pour qui je ne suis pas une occasion de chute », nous découvrons un appel à persévérer avec foi dans la prière, même si Dieu ne répond pas comme nous le souhaiterions.

### ***Des gestes pouvant briser le silence***

Souvent, celui qui commence à prier est confronté au silence apparent de Dieu. « Je crie vers toi, et tu ne me réponds pas ; je me tiens debout, et tu me regardes avec indifférence » (Jb 30, 20). Il est alors facile d'être déconcerté : « J'ai toujours entendu dire que la prière est

un dialogue mais Dieu ne me dit rien. Pourquoi ? Si, comme on le dit, Dieu parle aux autres... pourquoi pas à moi ? Qu'ai-je fait de mal ? » Voilà les doutes de quelqu'un qui prie, pouvant devenir une tentation contre l'espérance : « Si Dieu ne me répond pas, à quoi bon prier ? Même devenir une tentation contre la foi, si le silence est interprété comme une absence : « S'il ne me parle pas, c'est qu'il n'est pas là ».

Que dire devant ces pensées ? En premier lieu que la négation de l'existence de Dieu en raison de son silence apparent n'est pas logique. Dieu peut décider de se taire, quels qu'en soient les motifs, ce qui n'ajouterait rien à son existence ou à sa non-existence, pas plus qu'à son amour pour nous. La foi en Dieu, et en sa bonté, est au-dessus de tout. Quoi qu'il en soit, ce pourrait être l'occasion d'implorer avec le psalmiste, pleins de foi et de confiance : « Dieu, ne garde pas le silence, ne sois pas immobile et muet » (Ps 82, 2).

Nous ne pouvons pas non plus douter de notre capacité d'entendre Dieu. L'homme possède en lui des ressorts qui, aidés par la grâce, lui permettent d'entendre le langage de Dieu, malgré l'obscurcissement dû au péché originel et à nos péchés personnels. Le premier chapitre du Catéchisme de l'Église Catholique commence précisément par cette affirmation : « L'homme est capable de Dieu ». Voici comment saint Jean Paul II l'expliquait : « L'homme — comme la tradition de la pensée chrétienne l'exprime — est « capax Dei » : capable de connaître Dieu et d'accueillir

## 5. Comment Dieu nous parle

---

le don qu'il fait de lui-même. En effet, créé à l'image et à la ressemblance de Dieu (cf. Gn 1, 26), il est en mesure de vivre une relation personnelle avec lui »<sup>2</sup>. Une relation personnelle qui prend la forme d'un dialogue à travers des paroles et des actes<sup>3</sup>. Parfois, uniquement des actes, comme dans l'amour humain.

Ainsi, par exemple, de même que deux personnes peuvent dialoguer sans mots, en croisant simplement leur regard, certains regards étant très parlants, l'entretien plein de confiance de l'homme avec Dieu peut aussi prendre cette forme : « Regarder Dieu et se sentir regardé par Dieu. Comme le regard de Jésus à Jean qui décida pour toujours de la vie du disciple »<sup>4</sup>. Le Catéchisme dit que « la contemplation est regard de foi »<sup>5</sup> et un regard peut souvent avoir plus de valeur et être chargé de plus de contenu, d'amour et de lumière pour notre vie qu'une longue suite de mots. Parlant précisément de la joie découlant d'une vie contemplative, saint Josémaria affirmait que « l'âme se met encore une fois à chanter un chant nouveau, parce qu'elle se sent et se sait aussi sous le regard aimant de Dieu, à tout instant »<sup>6</sup>. Sentir ce regard et non seulement

---

<sup>2</sup> Saint Jean Paul II, Audience générale, 26 août 1998.

<sup>3</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2567.

<sup>4</sup> Saint Josémaria, notes prises lors d'une méditation, 9 janvier 1959, dans *Quand il nous parlait en chemin*, p. 96.

<sup>5</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2715.

<sup>6</sup> Saint Josémaria, Homélie « Vers la sainteté », *Amis de Dieu*, n° 307.

se savoir sous le regard de Dieu, voilà un don que nous pouvons implorer avec humilité comme « des mendiants de Dieu »<sup>7</sup>.

### ***Jamais un homme n'a parlé de la sorte !***

Sainte Thérèse de Calcutta disait que « dans la prière vocale, nous parlons à Dieu ; dans la prière mentale, il nous parle ; il se déverse sur nous »<sup>8</sup>. C'est une façon d'expliquer ce qui est ineffable : Dieu nous parle en se déversant sur nous. En effet, la prière comporte une grande part de mystère. Cette rencontre mystérieuse entre Dieu et celui qui prie se produit de beaucoup de manières, dont certaines ne sont pas évidentes à première vue, pas plus que totalement compréhensibles ou facilement vérifiables. Le Catéchisme de l'Église Catholique nous le dit : « Nous avons aussi à faire face à des mentalités de “ce monde ci” ; elles nous pénètrent si nous ne sommes pas vigilants, par exemple : le vrai serait seulement ce qui est vérifié par la raison et la science (or prier est un mystère qui déborde notre conscience et notre inconscient) »<sup>9</sup>. Comme Jean Baptiste, nous soupignons souvent après une évidence qui n'est pas toujours possible dans le domaine du surnaturel.

---

<sup>7</sup> Saint Augustin, *Sermon*, 56, 6, 9.

<sup>8</sup> Sainte Thérèse de Calcutta, *Il n'est de plus grand amour*, Presses du Châtelet, Paris 2016.

<sup>9</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2727.

## 5. Comment Dieu nous parle

---

La façon dont Dieu parle à l'âme nous dépasse, nous ne pouvons la comprendre tout à fait : « Savoir prodigieux qui me dépasse, hauteur que je ne puis atteindre ! » (Ps 138, 6). En effet, notre alphabet n'est pas l'alphabet de Dieu, notre langue n'est pas sa langue, nos mots ne sont pas ses mots. Lorsque Dieu parle, il n'a pas besoin de faire vibrer les cordes vocales et nous ne l'entendons pas avec notre oreille, mais grâce au point le plus caché et mystérieux de notre être, que nous appelons tantôt cœur, tantôt conscience<sup>10</sup>. Dieu parle à travers la réalité qu'il est et la réalité que nous sommes, de même qu'une étoile n'entre pas en rapport avec une autre étoile par des mots, mais par la force de la gravitation. Dieu n'a pas besoin de nous parler avec des mots, même s'il peut le faire ; il lui suffit de ses œuvres et de l'action cachée de l'Esprit Saint dans notre âme pour nous attirer doucement à lui. Il se peut que, dans un premier temps, nous n'en soyons même pas conscients mais le passage du temps nous aide à découvrir l'effet de son action en nous : nous serons peut-être devenus plus patients, ou plus compréhensifs, ou nous travaillerons mieux ou apprécierons davantage l'amitié... En définitive, nous aimerons Dieu de plus en plus.

C'est pourquoi, en traitant de la prière, le Catéchisme de l'Église Catholique signale que « la transformation du

---

<sup>10</sup> « “La conscience est le centre le plus intime et le plus secret de l'homme, le sanctuaire où il est seul avec Dieu et où sa voix se fait entendre” (GS 16) », *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 1776.

cœur qui prie est la première réponse à notre demande »<sup>11</sup>. Une transformation généralement lente et progressive, parfois imperceptible, mais totalement sûre, que nous devons apprendre à reconnaître et à remercier. Ainsi l'a fait saint Josémaria le 7 août 1931 : « On célèbre aujourd'hui dans ce diocèse la fête de la Transfiguration de Notre Seigneur Jésus-Christ. Tandis que je priais, durant la sainte messe, pour mes intentions, je me suis rendu compte du changement intérieur que Dieu a effectué en moi pendant ces années de séjour dans l'ex-Cour... Et ce bien malgré moi : sans ma collaboration, puis-je dire. Je crois que j'ai renouvelé ma résolution d'orienter toute ma vie vers l'accomplissement de la Volonté divine »<sup>12</sup>. Ce changement intérieur, découvert dans la prière, est une des façons dont Dieu parle... et quelle façon ! Nous comprenons alors que les gardes du Temple aient dit au sujet de Jésus : « Jamais un homme n'a parlé de la sorte ! » (Jn 7, 46). Dieu parle comme nul autre ne peut le faire : en changeant notre cœur.

La parole de Dieu est efficace (cf. He 4, 12), elle nous transforme, son action dans notre âme nous dépasse. Dieu le dit par la bouche d'Isaïe : « Autant le ciel est élevé au-dessus de la terre, autant mes chemins sont élevés au-dessus de vos chemins, et mes pensées, au-

---

<sup>11</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2739.

<sup>12</sup> Saint Josémaria, Notes intimes, n° 217, dans A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, Le Laurier, Paris, 2001, vol. I, p. 378.

dessus de vos pensées. La pluie et la neige qui descendent des cieux n’y retournent pas sans avoir abreuvé la terre, sans l’avoir fécondée et l’avoir fait germer, donnant la semence au semeur et le pain à celui qui doit manger ; ainsi ma parole, qui sort de ma bouche, ne me reviendra pas sans résultat, sans avoir fait ce qui me plaît, sans avoir accompli sa mission » (Is 55, 9-11). Cette efficacité mystérieuse nous invite aussi à l’humilité, « la disposition pour recevoir gratuitement le don de la prière »<sup>13</sup>, car elle nous aide à mettre notre confiance en Dieu et à nous ouvrir à son action.

### ***L’incroyable liberté de Dieu***

Dieu parle quand il le veut. Nous ne pouvons pas mettre l’Esprit Saint sur des rails. Son action en nous échappe à notre pouvoir. Un jour, saint Josémaria signalait que Jésus-Christ, présent dans le tabernacle, « est un Seigneur qui parle quand il le veut, quand nous nous y attendons le moins, et qui dit des choses concrètes. Ensuite il se tait, car il désire la réponse de notre foi et de notre loyauté »<sup>14</sup>. En effet, nous n’entrons pas dans la prière par la porte des sentiments, voir, entendre, sentir, mais par la porte étroite de la foi<sup>15</sup>, manifestée par le soin et la persévérance que nous

---

<sup>13</sup> *Catéchisme de l’Église Catholique*, n° 2559.

<sup>14</sup> Saint Josémaria, notes prises lors d’une réunion de famille, 18 juin 1972, (Cronica 2000, p. 243)

<sup>15</sup> *Catéchisme de l’Église Catholique*, n° 2656.

apportons à nos moments de prière. Ils portent toujours du fruit, même si nous ne les voyons pas dans l'immédiat.

Ce qui est souvent arrivé au fondateur de l'Opus Dei. Par exemple, le 16 octobre 1931 : « J'ai voulu prier, après la messe, dans la quiétude de mon église. Je n'y suis pas parvenu. À Atocha, j'ai acheté un journal (l'ABC) et j'ai pris le tramway. Maintenant, alors que j'écris ceci, je n'ai pas réussi à lire qu'un paragraphe du journal. J'ai senti affluer une oraison faite d'élangs d'amour, abondante et ardente. Je suis resté dans cet état dans le tram, et jusque chez moi »<sup>16</sup>. Saint Josémaria tâche, apparemment sans succès, de faire la prière à l'endroit choisi. Cependant, quelques minutes plus tard, dans le brouhaha d'un tram bondé, en commençant à lire les nouvelles de la journée, la grâce de Dieu le saisit et il fait « l'oraison la plus élevée » de sa vie, selon ses propres mots.

Beaucoup d'autres saints ont été témoins de la liberté de Dieu pour s'adresser à l'âme lorsqu'il le veut. Sainte Thérèse d'Avila, par exemple, l'expliquait en se servant de l'image du bois et du feu. Il lui était souvent arrivé que, malgré ses efforts, le bois, c'est-à-dire la prière, le feu, ne jaillissait pas. « Je me moquais de moi-même, non sans quelque plaisir de voir combien grande est la misère de la créature, si Dieu ne l'assiste sans cesse [...]

---

<sup>16</sup> Saint Josémaria, Notes intimes, n° 334 dans A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, Le Laurier, Paris, 2001, vol. I, p. 386.

## 5. Comment Dieu nous parle

---

Mais c'est qu'encore qu'elle mette du bois dans le feu de son amour, qu'elle l'attise, qu'elle le souffle, et qu'elle fasse ce qu'elle peut pour le faire brûler, elle ne saurait en venir à bout, et il semble que cela ne serve qu'à l'étouffer davantage. [...] Le mieux qu'elle puisse faire en cet état, est de s'abandonner à sa conduite, de reconnaître qu'elle ne peut rien par elle-même »<sup>17</sup>, car Dieu parle lorsqu'il veut.

Rappelons en même temps que Dieu nous a souvent parlé ; qui plus est, qu'il ne cesse jamais de nous parler. C'est pourquoi apprendre à prier, c'est apprendre à reconnaître la voix de Dieu dans ses œuvres, comme Jésus l'a fait voir à Jean Baptiste. L'Esprit Saint ne cesse d'agir en nous, c'est pourquoi saint Paul pouvait rappeler aux Corinthiens que « personne n'est capable de dire : “Jésus est Seigneur” sinon dans l'Esprit Saint » (1 Co 12, 3). Cela nous remplit de paix. Celui qui l'oublierait risque de tomber facilement dans le désespoir : « Ceux qui cherchent Dieu par la prière se découragent vite parce qu'ils ignorent que la prière vient aussi de l'Esprit Saint et non pas d'eux seuls »<sup>18</sup>. Pour ne jamais se décourager dans la prière, il convient d'avoir une grande confiance en l'Esprit Saint et en son action multiforme et mystérieuse dans notre âme : « Il en est du règne de Dieu comme d'un homme qui jette en terre la semence :

---

<sup>17</sup> Sainte Thérèse d'Avila, *Livre de sa vie*, ch. XXXVII, J.-P. MIGNE, ÉDITEUR, Paris, 1840, p. 553.

<sup>18</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2726.

nuit et jour, qu'il dorme ou qu'il se lève, la semence germe et grandit, il ne sait comment » (Mc 4, 26-27).

*José Brage*



## **6. Dieu nous parle avec des mots et dans les œuvres**

**Dieu parle à voix basse, mais sans cesse ; dans la Sainte Écriture, spécialement dans les Évangiles, mais aussi dans notre monde intérieur.**

Dieu nous parle. Sans cesse. Il nous parle avec des mots mais aussi dans les œuvres. Son langage, bien plus riche que le nôtre, est capable de déclencher les ressorts secrets de notre monde intérieur, par exemple en se servant des personnes et des événements qui nous concernent. Dieu nous parle dans l'Écriture, dans la liturgie, à travers le Magistère de l'Église... Comme il nous regarde toujours avec amour, dans chaque événement il cherche à dialoguer avec nous, en nous appelant toujours à la sainteté. Voilà pourquoi, pour être à même d'écouter le mystérieux langage divin, nous essayons de toujours commencer notre prière par un acte de foi.

### ***De l'intérieur...***

Dieu parle par son action sur nos puissances, qu'il peut actionner de l'intérieur : notre intelligence, par des inspirations ; nos sentiments, par les actes d'amour ; notre volonté, par des résolutions. C'est pourquoi, comme saint Josémaria nous l'a enseigné, nous pouvons dire pour conclure notre prière : « Je te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des

inspirations que tu m'as communiqués dans cette méditation ».

En considérant cette réalité, un doute pourrait se présenter : « Comment savoir que c'est lui qui me parle ? » « Comment savoir que ces résolutions, ces actes d'amour et ces inspirations ne sont pas une simple trouvaille personnelle, le fruit de mes désirs ou de mes sentiments ? La réponse n'est pas simple. Car prier est un art qui s'apprend avec le temps et l'aide de la direction spirituelle. En revanche, nous pouvons dire que tout ce qui nous amène à aimer davantage Dieu et les autres, à accomplir sa volonté, vient de lui, y compris lorsque cela implique le sacrifice et la générosité. Nombreuses sont les personnes, habituées à prier, qui pourraient dire : Dans ma prière, je réfléchis aux mêmes choses que pendant le reste de la journée, à ceci près : pour conclure je dis toujours dans mon cœur, « non pas ma volonté qui se fasse mais la tienne », ce qui n'arrive à aucun autre moment.

Souvent, Dieu parle directement à notre cœur dont il connaît mieux que personne le langage. Il le fait en suscitant en nous des désirs profonds. C'est pourquoi, l'écoute de Dieu consiste souvent à scruter notre cœur et à lui exposer nos aspirations, animés du désir de discerner ce qui peut nous conduire à accomplir sa volonté et ce qui nous en sépare. Quels sont réellement mes désirs ? Pourquoi ? D'où viennent ces impulsions ? Où me mènent-elles ? Ne serais-je pas en train de m'abuser en me convaincant que tout cela n'existe pas

et en l'ignorant ? Pour aborder ces questions, tout à fait normales chez quelqu'un qui entend mener une vie de prière, le pape François donne un conseil : « Pour ne pas se tromper, il faut [...] se demander : Est-ce que je me connais moi-même, au-delà des apparences et de mes sensations ? est-ce que je sais ce qui rend mon cœur heureux ou triste ? »<sup>1</sup>

En plus de s'adresser à notre cœur et à notre intelligence, Dieu s'adresse aussi à nos sens internes : il parle à notre imagination, en évoquant certaines scènes ou une image ; et il parle à notre mémoire, en ramenant à notre esprit certains mots qui peuvent constituer la réponse à notre prière ou une indication sur sa volonté. C'est ce qui est arrivé à saint Josémaria le 8 septembre 1931. Il priait à l'église de la Fondation des malades, selon lui sans grande envie, l'imagination débridée, « lorsque je me suis aperçu qu'à mon insu, je disais des mots en latin, auxquels je ne m'étais jamais arrêté, et que je n'avais aucune raison de garder en mémoire. Même maintenant, pour m'en souvenir, j'aurais besoin de prendre la feuille que j'ai toujours en poche, pour noter ce que Dieu veut (d'instinct et par habitude, j'ai noté la phrase sur la feuille dont je parle, dans le cœur, et sans y accorder d'importance) : + voilà les mots de l'Écriture que j'ai trouvés sur mes lèvres : “Et fui tecum in omnibus ubicumque ambulasti, firmans regnum tuum in æternum”. J'ai appliqué mon intelligence au sens de

---

<sup>1</sup> Pape François, Exhort. apost. *Chirstus vivit*, 25 mars 2019, n° 285.

cette phrase, en la redisant lentement. Puis, hier après-midi, et aujourd'hui même, quand j'ai relu ces paroles (car je répète que je ne les retiens pas d'une fois sur l'autre, comme si Dieu s'attachait à me confirmer qu'elles viennent bien de lui) j'ai bien saisi que le Christ Jésus me faisait comprendre, pour notre consolation que "l'Œuvre de Dieu sera avec lui partout, affirmant le royaume de Jésus-Christ à tout jamais"<sup>2</sup>.

Pour nous parler, Dieu peut se servir aussi des notes que nous prenons lors d'une retraite, mais ce n'est pas le procédé le plus habituel. D'ordinaire, Dieu parle sur un ton bas, c'est pourquoi nous avons du mal à découvrir les petits cadeaux, les résolutions, les actes d'amour, les inspirations, qu'il nous offre dans une prière toute simple. Il pourrait nous arriver ce qui est arrivé au général syrien Naaman qui, lorsque le prophète Élisée l'encourage à se baigner sept fois dans le fleuve pour guérir de sa lèpre, s'est plaint en disant : « Je m'étais dit : Sûrement il va sortir, et se tenir debout pour invoquer le nom du Seigneur son Dieu ; puis il agitera sa main au-dessus de l'endroit malade et guérira ma lèpre » (2 R 5, 11). Naaman a eu recours au Dieu d'Israël, mais il s'attendait à quelque chose de spectaculaire, voire de bruyant. Heureusement, ses serviteurs l'ont amené à réfléchir : « Si le prophète t'avait ordonné quelque chose de difficile, tu l'aurais fait, n'est-ce pas ? Combien plus,

---

<sup>2</sup> Saint Josémaria, *Notes intimes*, n° 273, dans A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, Le Laurier, Paris, 2001, vol. I.

lorsqu'il te dit : « Baigne-toi, et tu seras purifié » (2 R 5, 13). Le général s'est ravisé pour suivre le conseil, en apparence trop commun, Il a ainsi pu entrer en contact avec le pouvoir salvifique de Dieu. Dans la prière, il convient de faire attention aux petites lumières qui éclairent ce que nous connaissons déjà, les motions de l'Esprit Saint pour faire des choses habituelles, les actes d'amour d'une intensité moyenne, les résolutions faciles, sans les mépriser les trouvant prosaïques, étant donné que tout cela peut venir de Dieu.

Le Cardinal Ratzinger a répondu comme suit à une question sur la prière : « En général, Dieu ne parle pas trop fort, mais il nous parle encore et encore. L'entendre dépend, bien sûr, de ce que le récepteur, disons, et l'émetteur soient synchronisés. À notre époque, avec notre mode de vie et de pensée actuel, il y a trop d'interférences entre les deux, et la synchronisation est particulièrement difficile ... Il est évident que Dieu ne parle pas trop fort ; mais tout au long de notre vie, il nous parle par des signes ou par des rencontres avec d'autres personnes. Il suffit simplement d'être un peu attentif et de ne pas laisser les choses extérieures nous absorber complètement »<sup>3</sup>. Cette capacité d'attention se rapporte directement au recueillement intérieur, parfois extérieur aussi, ce qui exige un entraînement. Pour rester à

---

<sup>3</sup> Joseph Ratzinger, *Le Sel de la terre*. Le christianisme et l'Église catholique au seuil du troisième millénaire. Entretiens avec Peter Seewald. Flammarion – Cerf, Paris, 1998.

l'écoute de Dieu, il est nécessaire de faire une pause dans l'agitation quotidienne et d'avoir la force d'être en solitude avec lui. Nous avons besoin du silence.

Il est sûr que Dieu nous parle de mille et une manières. Il se peut que nous soyons à ce point habitués à ses dons que nous ne nous en rendions même pas compte, que nous ne le reconnaissons pas, comme les compatriotes de Jésus : « N'est-il pas le fils du charpentier ? Sa mère ne s'appelle-t-elle pas Marie, et ses frères : Jacques, Joseph, Simon et Jude ? Et ses sœurs ne sont-elles pas toutes chez nous ? Alors, d'où lui vient tout cela ? » (Mt 13, 55-56). Nous devons demander à l'Esprit Saint de nous dilater nos pupilles, d'ouvrir nos oreilles, de purifier notre cœur et d'éclairer notre conscience pour être à même de reconnaître son murmure incessant, la rumeur immortelle qui existe en nous.

### ***Dieu nous a déjà parlé***

En réponse à une question des disciples de Jean Baptiste, Jésus énumère certains signes : « Les aveugles retrouvent la vue, et les boiteux marchent, les lépreux sont purifiés, et les sourds entendent, les morts ressuscitent, et les pauvres reçoivent la Bonne Nouvelle » (Mt 11, 5). Il annonce par-là l'accomplissement d'anciennes prophéties de la Sainte Écriture sur le Messie. En effet, Dieu nous a déjà parlé et il parle à chacun de manière éminente dans la Sainte Écriture : « Dans les Saints Livres, en effet, le Père qui

est aux cieux vient avec tendresse au-devant de ses fils et entre en conversation avec eux »<sup>4</sup>. C'est pourquoi « qu'ils se rappellent aussi que la prière doit aller de pair avec la lecture de la Sainte Écriture, pour que s'établisse un dialogue entre Dieu et l'homme, car "nous lui parlons quand nous prions, mais nous l'écoutons quand nous lisons les oracles divins" (Saint Ambroise, off. 1, 88) »<sup>5</sup>. Les paroles de la Bible sont non seulement inspirées par Dieu, mais elles font aussi penser à Dieu.

Nous écoutons spécialement Dieu dans les Évangiles, qui rapportent les paroles et les actes de notre Seigneur Jésus-Christ. L'auteur de l'épître aux Hébreux souligne le fait : « À bien des reprises et de bien des manières, Dieu, dans le passé, a parlé à nos pères par les prophètes ; mais à la fin, en ces jours où nous sommes, il nous a parlé par son Fils » (He 1, 1-2). Saint Augustin affirmait que l'Évangile est « la bouche du Christ : il est assis au Ciel mais sans cesser de parler sur la terre »<sup>6</sup>. C'est pourquoi notre prière vit de la méditation de l'Évangile ; en lisant, en méditant, en relisant, en enregistrant dans notre mémoire, en considérant une fois après l'autre ses paroles, Dieu parle à notre cœur.

---

<sup>4</sup> Concile Vatican II, Const. dogm. *Dei Verbum*, n° 21. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2700.

<sup>5</sup> Concile Vatican II, Const. dog. *Dei Verbum*, n° 25. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2653.

<sup>6</sup> Saint Augustin, *Sermon* 85, 1.

Saint Josémaria recommandait sans cesse, en suivant la tradition de l'Église, d'écouter Dieu par la méditation des Évangiles : « Dans ta prière, je te conseille d'intervenir dans les scènes de l'Évangile, comme un personnage de plus. Représente-toi d'abord la scène ou le mystère, qui te servira à te recueillir et à méditer. Ensuite mets à contribution ton intelligence pour contempler un trait de la vie du Maître : son Cœur attendri, son humilité, sa pureté, son accomplissement de la Volonté du Père. Puis raconte-lui ce qui t'arrive d'ordinaire dans ce domaine, ce qui se passe chez toi, en ce moment. Demeure attentif. Il voudra peut-être t'indiquer quelque chose : c'est alors que viendront les motions intérieures, les découvertes, les reproches »<sup>7</sup>. Notre effort s'exprime par des actions concrètes : imaginer la scène, intervenir dans le passage, considérer un trait du comportement du Maître, lui parler de ce qui nous arrive... La réponse éventuelle de Dieu suivra : elle nous indiquera telle ou telle chose, elle suscitera des motions intérieures dans notre âme, nous fera saisir quelque chose. Ainsi se construit notre dialogue avec lui.

Un autre jour, saint Josémaria nous encourageait à contempler et à imiter Jésus-Christ : « Deviens toi-même un personnage de cette trame divine et réagis. Contemple les miracles du Christ, écoute le flux et le reflux des foules autour de lui, échange des paroles d'amitié avec les Douze premiers. Regarde le Seigneur les yeux dans

---

<sup>7</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 253.

les yeux et éprends-toi de lui pour être à ton tour un autre Christ. »<sup>8</sup> Contempler, écouter, échanger des propos amicaux, regarder... autant d'actions requérant de se réveiller et de mettre en route nos facultés et nos sens, notre imagination et notre intelligence. Parce que chacun de nous est présent dans chaque page de l'Évangile. Chaque scène, chaque action de Jésus, donne un sens à ma vie et l'éclaire. Ses propos s'adressent à moi et soutiennent mon existence.

*José Brage*

---

<sup>8</sup> Saint Josémaria, notes prises lors d'une méditation, dans *Quand il nous parlait en chemin*, p. 32.



## 7. À la recherche de la connexion

**Les paroles que saint Josémaria employait au début et à la fin de sa prière peuvent également servir de guide pour la nôtre.**

Au siècle dernier, on a beaucoup parlé de l'existence supposée d'un téléphone rouge qui reliait les dirigeants de deux grandes puissances mondiales, alors même qu'ils étaient à des milliers de kilomètres l'un de l'autre. L'idée de pouvoir parler immédiatement avec des gens aussi éloignés était source de grande surprise. Les appareils mobiles que nous connaissons aujourd'hui étaient encore inimaginables. En se référant à ce dispositif, en 1972, saint Josémaria a dit une fois que nous avons « une ligne directe avec Dieu notre Seigneur, beaucoup plus directe (...). Il est si bon, qu'il est toujours disponible, qu'il ne nous fait pas attendre »<sup>1</sup>.

Par la foi, nous savons que le Seigneur est toujours à l'autre bout de la ligne. Mais combien de fois avons-nous éprouvé des difficultés à l'écouter ou à être persévérants dans les moments de prière que nous nous étions fixés ! Certaines personnes l'expriment en disant qu' « elles ne se connectent pas avec Dieu ». C'est une expérience douloureuse qui peut conduire à l'abandon de la prière. Nous l'aurons probablement vécue aussi. Parfois, quels que soient nos efforts, même après des années d'exercice, la sensation de ne pas savoir parler avec Dieu

---

<sup>1</sup> Saint Josémaria. Notes d'une réunion de famille, 8-XI-1972.

persiste : bien que nous soyons sûrs d'avoir un lien direct avec Lui, nous n'arrivons pas à sortir du monologue intérieur, nous n'atteignons pas cette intimité que nous désirons tant.

Le pape François nous encourage à « maintenir la connexion avec Jésus, à être en ligne avec Lui (...). De même que tu fais attention à ne pas perdre ta connexion Internet, fais attention à ce que ta connexion avec le Seigneur reste active, et cela signifie : ne pas interrompre le dialogue, l'écouter, lui raconter tes affaires »<sup>2</sup>. Comment rester éveillés à l'autre bout de la ligne ? Que pouvons-nous faire pour faire pour que notre prière soit un dialogue à deux ? Quel est le chemin pour qu'au fil des années notre intimité avec le Seigneur ne cesse de croître ?

### ***Il les regarde depuis le rivage***

Après la résurrection, les disciples se rendent en Galilée parce que le Seigneur a indiqué aux saintes femmes : « Là, ils me trouveront » (Mt 28, 10). C'est le lever du jour. Pierre et Jean, accompagnés de cinq autres, rament vers la terre après une nuit de pêche infructueuse. Jésus les regarde depuis le rivage (cf. Jn 20,4). Similairement à ce qui arrive dans cette scène, lorsque nous commençons à prier, nous nous mettons en présence de Jésus, sachant qu'il nous attend ; Il nous regarde depuis le rivage dans une attitude d'attente et

---

<sup>2</sup> François, Ex. ap. *Christus vivit*, n. 158.

d'écoute. Imaginer que le regard du Seigneur se pose sur nous va nous aider tout au long de la prière. Nous aussi, nous voulons Le regarder : « Fais que je te voie : voici le noyau de la prière »<sup>3</sup>. A l'origine du dialogue avec Dieu, en effet, il y a un croisement de regards entre deux personnes qui s'aiment : « Regarder Dieu et se laisser regarder par Dieu : c'est cela prier »<sup>4</sup>.

Mais nous voulons aussi écouter ses paroles, percevoir combien il nous aime et savoir ce qu'il veut. Les disciples n'avaient rien attrapé, mais Jésus leur parle, leur dit quoi faire pour ne pas revenir les mains vides : « Jetez le filet à droite de la barque, et vous trouverez. » (Jn 21,6). Les bonnes conversations dépendent souvent de l'harmonie qui s'établit dès les premiers mots. De même, les premières minutes de prière sont importantes car elles battent la mesure pour les suivantes. Cet effort au début de la conversation va nous aider à maintenir vivant le dialogue qui suit, avec plus de facilité.

Jusque-là, ceux qui étaient dans le bateau doutaient. Quand ils ont vu les filets pleins de poissons, quand ils ont réalisé que d'être entrés en dialogue avec Jésus avait été plus efficace que tant d'heures d'efforts solitaires, alors Jean dit à Pierre : « C'est le Seigneur ! » (Jn 21,7). Cette certitude est déjà un début de prière : le Seigneur est ici avec nous, que nous soyons devant le tabernacle ou n'importe où ailleurs.

---

<sup>3</sup> Benoît XVI, Audience, 4-V-2011

<sup>4</sup> François, Audience, 13-II-2019.

### ***Comme l'Esprit-Saint le permet***

Traînant leur barque alourdie par les filets remplis, les disciples atteignent le rivage. Ils y trouvent un petit déjeuner inattendu de pains et de poisson grillé. Assis autour du feu, ils mangent en silence. « Aucun des disciples n'osait lui demander : « Qui es-tu ? Ils savaient que c'était le Seigneur » (Jn 21, 12). Le poids de la conversation retombe sur Jésus. Très certainement, la clé de la prière est de laisser Dieu faire plus que l'effort de son propre cœur. Lorsqu'on a demandé à saint Jean-Paul II à quoi ressemblait sa prière, il a répondu : « Il faudrait le demander au Saint-Esprit ! Le Pape prie comme le Saint-Esprit lui permet de prier »<sup>5</sup>. L'élément le plus important c'est le tu, car c'est Dieu qui a l'initiative.

Après nous être mis en présence de Dieu, il est nécessaire d'arrêter les bruits et de poursuivre un silence intérieur, ce qui nécessite un certain effort. Ainsi, il sera plus facile d'entendre la voix de Jésus nous demander : « Les enfants, avez-vous quelque chose à manger ? » (Jn 21,5) ; puis nous indiquer : « Apportez donc de ces poissons » (Jn 21, 10) ; ou nous demander gentiment : « Suivez-moi » (Jn 21, 19). Pour cette raison, le Catéchisme de l'Église catholique indique qu'un combat pour se déconnecter est nécessaire pour se connecter et, ainsi, parler avec Dieu dans la solitude de notre cœur<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Saint Jean-Paul II, *Franchir le seuil de l'espérance*, Plaza y Janés, Barcelone 1994, p. 41.

<sup>6</sup> Cf *Catéchisme de l'Église Catholique*, n. 2725.

Les saints ont répété plusieurs fois ce conseil : « Fuis un moment tes occupations, cache-toi un peu de tes pensées tumultueuses. Rejette maintenant tes pesants soucis, et remets à plus tard tes tensions laborieuses. (...). Entre dans la cellule de ton âme, exclus tout hormis Dieu et ce qui t'aide à Le chercher ; porte fermée, cherche-Le. Dis maintenant, tout mon cœur, dis maintenant à Dieu : Je cherche ton visage, ton visage, Seigneur, je le recherche. (cf Ps 27, 8) »<sup>7</sup>.

Ce ne sera pas toujours simple, car nos tâches et nos préoccupations captent fortement notre mémoire et notre imagination et peuvent remplir notre intériorité. Il n'y a certainement pas de solution miracle, car les distractions sont généralement inévitables et il est difficile de maintenir l'attention sans des hauts et des bas. Saint Josémaria conseillait d'en faire un sujet de conversation avec Jésus, en en profitant « pour prier sur l'objet de cette distraction, pour ces personnes, et en laissant le Seigneur agir, car il prend toujours ce qu'il veut de chaque fleur »<sup>8</sup>. Trouver le moment propice et l'endroit favorable peut aider efficacement ; bien que l'on puisse prier n'importe où, toutes les circonstances ne facilitent pas le dialogue ou n'expriment pas de la même manière les désirs sincères de prier.

---

<sup>7</sup> Saint Anselme, *Proslogion*, chap. 1.

<sup>8</sup> Saint Josémaria. Notes d'une réunion de famille, 21-II-1971.

### ***La prière introductive : connexion***

Afin de faciliter la connexion, saint Josémaria recommandait la prière d'introduction qu'il avait l'habitude d'utiliser<sup>9</sup>. Par ces mots, il nous apprend à commencer par un acte de foi et avec une humble disposition : « Je crois que Tu es ici », « Je T'adore avec révérence. » C'est simplement une manière de dire à Jésus : « Je suis venu pour être avec Toi, je veux Te parler et je veux que tu me parles aussi; Je Te consacre ces moments dans l'espoir que cette rencontre m'aidera à m'unir plus étroitement à ta volonté ». En disant « je crois fermement », nous exprimons une réalité, mais aussi un désir ; Nous demandons au Seigneur d'augmenter notre foi, car nous savons que « la foi est ce qui donne des ailes à la prière »<sup>10</sup>. Et cet acte de foi nous conduit immédiatement à l'adoration avec laquelle, d'une part, nous reconnaissons sa grandeur et, en même temps, nous Lui exprimons la décision de nous abandonner entre ses mains. Ensuite, nous reconnaissons nos faiblesses en demandant pardon et grâce, car « l'humilité

---

<sup>9</sup> La prière est la suivante « Mon Seigneur et mon Dieu. Je crois fermement que tu es ici ; que Tu me vois et que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma Mère Immaculée, saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange gardien, intercédez pour moi ! »

<sup>10</sup> Saint Jean Climaque. *L'échelle sainte*, 28ème échelon.

est la base de la prière »<sup>11</sup>. Nous nous reconnaissons petits face à sa grandeur, sans ressources propres. La prière est un don gratuit que l'homme doit quémander comme un mendiant. Voilà ce qui amenait saint Josémariamaria à conclure que « la prière est l'humilité de l'homme qui reconnaît sa profonde misère »<sup>12</sup>.

Croire, adorer, demander pardon et demander de l'aide : quatre mouvements du cœur qui nous ouvrent à une bonne connexion. La répétition sereine de cette prière introductive, tout en la goûtant mot à mot, peut nous aider. Il peut être utile de la répéter plusieurs fois jusqu'à ce que notre attention soit concentrée sur le Seigneur. Cela peut aussi servir de nous fabriquer une prière introductive plus personnalisée et de l'utiliser lorsque nous sommes plus secs ou moins attentifs. En général, si nous sommes distraits ou avec un esprit vide, répéter lentement une prière vocale (le Notre Père ou celle qui nous touche le plus à ce moment-là) est bien pour fixer notre attention et apaiser notre âme : une, deux, trois fois, en soignant la cadence, en posant bien les mots ou en changeant certains.

### ***Un brasier allumé : dialogue***

Cette connexion initiale précède le noyau de la prière, ce « dialogue avec Dieu, cœur à cœur, auquel participe l'âme tout entière : l'intelligence et l'imagination, la

---

<sup>11</sup> *Catéchisme de l'Eglise catholique*, n.2559.

<sup>12</sup> Saint Josémariamaria. *Sillon*, n. 259.

mémoire et la volonté. »<sup>13</sup>. Si nous revenons à cette aube où les disciples restent surpris par la pêche miraculeuse, Jésus allume un feu pour chauffer ce qu'il a préparé. Nous pouvons nous imaginer comment il faisait, en évitant les pièges possibles pour que le feu puisse prendre forme. De la même manière, si nous considérons la prière comme un petit brasier que nous voulons voir grandir, nous devons d'abord trouver un combustible approprié.

Le combustible qui alimente le brasier est généralement l'ensemble des tâches que nous devons accomplir et nos circonstances personnelles : le sujet du dialogue est notre vie. Nos joies, nos peines et nos préoccupations sont le meilleur résumé de ce que nous portons dans nos cœurs. Avec des mots simples, notre conversation est collée au terrain des événements quotidiens, comme nous pouvons imaginer ce qui s'est passé au petit déjeuner de Pâques. Même, dans des occasions assez fréquentes, elle commencera par : « Seigneur, je ne sais pas ! »<sup>14</sup>. En elle-même, la prière chrétienne ne se limite pas à ouvrir son intimité à Dieu, car d'une manière spéciale nous alimentons le brasier avec la vie même du Christ. Nous parlons aussi à Dieu de lui, de son passage sur terre, de son désir de rédemption. Parallèlement à tout cela, comme nous nous sentons responsables de nos frères, « le chrétien ne laisse

---

<sup>13</sup> Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n.119

<sup>14</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n. 244.

pas le monde derrière la porte de sa chambre, mais porte dans son cœur les personnes et les situations, les problèmes, tant de choses »<sup>15</sup>.

À partir de là, chacun cherchera les manières de prier qui lui conviennent le mieux. Il n'y a pas de règles fixes. Sans aucun doute, suivre une certaine méthode nous permet de savoir quoi faire jusqu'à ce que nous ressentions que Dieu prend l'initiative. Ainsi, par exemple, certaines personnes trouvent utile d'avoir un plan de prière flexible tout au long de la semaine. Parfois, écrire ce que nous disons offre de nombreux avantages pour ne pas être distrait. La prière se fera d'une façon dans les périodes de travail intense et d'une autre dans les périodes plus paisibles ; elle pourra également aller au pas de l'époque liturgique dans laquelle se trouve l'Église. De nombreux chemins s'ouvrent à nous: plonger dans la contemplation de l'Évangile à la recherche de la Très Sainte Humanité du Seigneur ou méditer sur un sujet accompagné d'un bon livre, en étant conscient que la lecture facilite l'examen; il y aura des jours avec plus de demande, de louange ou d'adoration; prier calmement une oraison jaculatoire est une bonne piste pour les moments de troubles intérieurs; d'autres fois, nous resterons silencieux, en sachant que nous sommes regardés avec amour par le Christ ou par Marie. En fin de compte, quel que soit le chemin par lequel le Saint-

---

<sup>15</sup> François, *Audience*, 13-II-2019.

Esprit nous aura conduit, tout nous amènera à « le connaître et se connaître »<sup>16</sup>.

### ***Le vent et les feuilles mortes***

En plus de disposer d'un bon combustible, nous devons tenir compte des obstacles possibles pour maintenir la flamme vive : le vent de l'imagination qui tente d'éteindre la petite flamme initiale, et cette couche humide des feuilles mortes de nos petites misères que nous allons essayer de brûler.

L'imagination a certainement un rôle important dans le dialogue et il faudra compter sur elle surtout lorsque nous contemplons la vie du Seigneur. Mais, en même temps, c'est la folle du logis et celle qui accompagne habituellement le chant de notre voix dans nos mondes imaginaires. Laisser à notre imagination la bride sur le cou et la laisser sans contrôle est source de dispersion. D'où la nécessité de repousser les coups de vent qui veulent éteindre le feu et, en même temps, d'encourager ceux qui aident à le raviver. Il y a un détail important dans la rencontre du Ressuscité avec ses disciples sur la rive du lac Tibériade. Un seul d'entre eux était au Calvaire, saint Jean, et c'est précisément lui qui découvre le Seigneur. Le contact avec la Croix a purifié son regard qui est devenu plus fin et plus précis. La douleur aplanit le chemin de la prière ; la mortification intérieure conduit

---

<sup>16</sup> Saint Josémaria. *Chemin*, n. 91.

l'imagination à attiser le feu, l'empêchant de devenir un vent incontrôlé qui l'étouffe.

Enfin, il faut tenir compte de l'humidité des feuilles mortes. À l'intérieur de nous, il y a une couche souterraine de mauvais souvenirs, de petites rancunes, de susceptibilités, d'envies, de comparaisons, de sensualité et de souhaits de succès, qui nous centre sur nous-même. La prière nous emmène précisément dans la direction opposée : oublier notre moi pour se concentrer sur Lui. Nous avons besoin que ce fond émotionnel soit aéré par notre prière, mettant cette humidité en lumière, la mettant sous le soleil qu'est Dieu et disant : « Regarde ceci, et cela, tout ce qui est si mal: je le laisse devant toi, Seigneur ; purifie-le. » Ensuite, nous lui demanderons de l'aide pour pardonner, oublier, se réjouir du bien des autres ; pour voir le côté positif des choses, rejeter les tentations ou être reconnaissant des humiliations. Ainsi, cette humidité qui pourrait entraver notre conversation avec Dieu s'évapore.

### ***Un désir qui se poursuit***

Connexion, dialogue et équilibre. Le dernier moment de la prière est un temps pour retenir, pour savoir ce que nous emportons. Cela conduisait saint Josémaria à réfléchir sur « les bonnes résolutions, les actes d'amour et les inspirations »<sup>17</sup>. Après le dialogue avec Dieu, un

---

<sup>17</sup> La prière finale que recommandait saint Josémaria est la suivante : "Je Te remercie mon Dieu des bonnes résolutions, des actes

désir d'amélioration naît simplement, pour accomplir sa volonté. Ce désir, disait saint Augustin, est déjà une bonne prière : tant que vous continuerez à désirer, vous continuerez à prier<sup>18</sup>. Ces intentions peuvent parfois se traduire par des résolutions souvent concrètes et pratiques. Dans tous les cas, la prière sert d'impulsion pour vivre en présence de Dieu pendant les heures suivantes. Les affections peuvent avoir été présentes avec plus ou moins de vivacité ; elles ne sont pas toujours importantes bien que, s'il n'y a jamais d'acte d'amour, nous devrions nous demander où l'on met habituellement notre cœur. Bien sûr, ce ne sont pas nécessairement des émotions sensibles, car les actes d'amour peuvent aussi être le produit de désirs calmes de la volonté, comme quand quelqu'un veut vouloir.

Les inspirations sont des lumières de Dieu qui doivent être notées, car elles nous aideront beaucoup dans les futures prières. Au fil du temps, elles peuvent être un bon combustible qui éveille l'âme dans des moments plus arides, lorsque nous sommes peu lucides ou apathiques. Bien que lorsque nous entrevoyons ces inspirations, il nous semble que nous ne les oublierons jamais, en réalité le temps efface la mémoire. C'est pourquoi il est commode de les écrire à chaud, quand elles s'écrivent

---

d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je Te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma Mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon ange gardien, intercédez pour moi".

<sup>18</sup> Cf Saint Augustin, *Enarrat.* In Ps. 37,14.

avec une vivacité singulière : « Ces mots qui t'ont frappé dans ta prière, grave les dans ta mémoire et récite-les lentement, souvent, pendant la journée. »<sup>19</sup>.

Et n'oublions pas l'aide que nos alliés du Ciel nous offrent. En nous sentant faibles, nous nous tournons vers ceux qui sont les plus proches de Dieu. Nous pouvons le faire à la fois au début et à la fin, et aussi lorsque nous notons qu'il est plus difficile de maintenir la flamme vive. Notre Mère, son époux Joseph et notre ange gardien qui « te soufflera de saintes inspirations »<sup>20</sup> seront également présents.

*José Manuel Antuña*

---

<sup>19</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n. 103.

<sup>20</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n. 567.



## 8. Au moment opportun

**Dieu nous fait vivre notre prière de la manière qui nous convient le mieux à tout moment. Sainte Élisabeth est un témoignage de la façon dont la patience et la constance donnent naissance à une joie pleine.**

Quand elle la vit entrer chez elle, Élisabeth réalisa que Marie n'était déjà plus une enfant. Elle l'avait probablement vue naître et grandir, aussi particulière qu'elle était depuis son plus jeune âge. Par la suite elles avaient été éloignées l'une de l'autre. En la reconnaissant là, sur le seuil de sa maison, elle fut pleine de joie. L'évangéliste nous raconte qu'elle la reçut en s'écriant « d'une voix forte (...) d'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi? » (Lc 1, 42-43). C'était une joie profonde, issue d'une vie remplie par la prière. Elle et Zacharie étaient considérés comme des saints - des justes -selon l'Écriture et les gens les regardaient avec une admiration certaine (Cf. Lc 1,6). Cependant, eux seuls savaient tout ce qui se cachait derrière tant d'années vécues près de Dieu : il s'agissait d'expériences assez incommunicables, comme il nous arrive à tous. La joie d'Elizabeth jaillissait d'un passé plein de douleur et d'espoir, de déceptions et de retrouvailles, où tout avait, à chaque fois, approfondi sa relation avec Dieu. Elle seule connaissait l'embarras et la perplexité provoquée en elle par le fait de ne pouvoir être mère, alors que c'était la bénédiction la plus attendue par

une femme en Israël. Mais le Seigneur avait voulu lui faire subir cette épreuve pour l'élever à une intimité plus grande avec Lui.

### ***Un plaidoyer entendu***

Notre relation avec Dieu, notre prière, a aussi toujours quelque chose d'unique, d'incommunicable, tout comme celle d'Élisabeth ; elle a quelque chose de l'oiseau solitaire (Cf. Ps 102,8) que Dieu, comme disait saint Josémaria, peut élever comme les aigles, jusqu'à voir, une étape après l'autre, le soleil. Lui seul sait quels sont les temps et les moments qui conviennent à chacun. Dieu désire cette intimité divinisatrice avec nous bien plus que nous ne pouvons l'imaginer. Mais le fait que Lui seul sache les temps - comme il connaissait le moment opportun pour la naissance de Jean-Baptiste - n'empêche pas chacun de nous de désirer, à chaque instant, une plus grande intimité avec le Seigneur. Cela ne nous empêche pas non plus de la demander à Dieu en permanence, en cherchant ce qu'il y a de plus élevé, en haussant la tête au-dessus de la foule pour voir Jésus qui passe, et même au besoin en grim pant à un arbre comme Zachée. On peut imaginer qu'Élisabeth avait tourné son cœur à de nombreuses reprises vers Dieu, et qu'elle avait encouragé son mari à faire de même, jusqu'à ce qu'Il entende enfin : « ta supplication a été exaucée : ta femme Élisabeth mettra au monde pour toi un fils, et tu lui donneras le nom de Jean » (Lc 1,13).

Pour Élisabeth, ce qui allait finir par être une prière de confiance envers le Seigneur était passé par la

fournaise purificatrice du temps et de l'adversité. Il se faisait tard dans sa vie, et Dieu gardait toujours le silence sur un aspect crucial : pourquoi semblait-il ne pas entendre ses demandes de tant d'années ? Pourquoi ne lui avait-il pas donné un fils ? La prêtrise même de son mari n'était-elle pas suffisante ? Dans ce besoin exprimé, dans sa faiblesse priante ou dans le silence apparent de Dieu, sa foi, son espérance et sa charité allaient se purifier ; car non seulement elle persévérerait, mais elle se laissait transformer chaque jour, en acceptant, toujours et en tout, la volonté du Seigneur. Peut-être précisément l'identification avec la Croix - à laquelle Élisabeth, en quelque sorte, se préparait - est-elle le meilleur moyen de vérifier l'authenticité de notre prière : « que soit faite non pas ma volonté, mais la tienne » (Lc 22, 42). Si les justes de l'Ancienne Alliance vécurent dans cette acceptation, et que Jésus fit de cette attitude envers le Père le motif de toute sa vie, nous aussi les chrétiens nous sommes appelés à nous unir à Dieu de cette manière ; c'est toujours le bon moment pour prier comme ceci : « Ma nourriture, c'est de faire la volonté de Celui qui m'a envoyé et d'accomplir son œuvre » (Jn 4,34).

### ***Le moment pour se souvenir***

Peut-être Elizabeth avait elle-même gardé allumée la flamme de la prière chez le vieux Zacharie, jusqu'à ce qu'un ange apparaisse enfin à son mari: à elle, celle qu'ils appelaient stérile, le Seigneur allait donner un fils parce que pour Dieu il n'y a rien d'impossible (Lc 1,36). Ainsi, en se laissant conduire per aspera ad astra - à travers un

processus essentiel de purification qu'Il accomplit chez ceux qui se laissent façonner - Élisabeth put enfin s'exclamer dans la prière ce que, tant d'années après, nous répétons quotidiennement : « Tu es bénie entre toutes les femmes, et le fruit de tes entrailles est béni ! » (Lc 1,42).

Savoir que notre chemin vers Dieu implique une profonde identification avec la Croix est essentiel pour comprendre que, ce qui semble parfois une stagnation, est en fait une percée. Alors, au lieu de vivre en attendant des temps meilleurs, ou encore une prière à notre goût, nous accepterons avec gratitude la nourriture que Dieu veut nous donner : « Si nous regardons autour de nous, nous nous apercevons qu'il existe tant d'offres de nourriture qui ne viennent pas du Seigneur et qui apparemment satisfont davantage. Certains se nourrissent d'argent, d'autres de succès et de vanité, d'autres de pouvoir et d'orgueil. Mais la nourriture qui nous nourrit vraiment et qui nous rassasie est uniquement celle que nous donne le Seigneur ! La nourriture que nous offre le Seigneur est différente des autres, et peut-être ne nous semble-t-elle pas aussi savoureuse que certains plats que nous offre le monde. Alors nous rêvons d'autres repas, comme les juifs dans le désert, qui regrettaient la viande et les oignons qu'ils mangeaient en Égypte, mais qui oubliaient qu'ils mangeaient ces repas à la table de l'esclavage. Ces derniers, dans ces moments de tentation, avaient de la mémoire, mais une mémoire malade, une mémoire

sélective. Une mémoire esclave et non libre. »<sup>1</sup> C'est pourquoi en pratique nous devons nous demander : *d'où est-ce que je veux tirer ma nourriture ?* De quoi vais-je me souvenir ? Du Seigneur qui me sauve, ou de la viande, de l'ail et des oignons de l'esclavage ? Quels souvenirs vont rassasier mon âme ? Est-ce que je veux manger des aliments solides ou continuer à me nourrir de lait ? (Cfr. 1 Co 3,2).

Dans la vie, il peut y avoir la tentation de regarder en arrière et de désirer, comme ce fut le cas avec les Israélites, l'ail et les oignons d'Égypte. La manne, un aliment qui à un moment fut perçu comme une bénédiction et un signe de protection (cf. Nm 21,5) finit par les rebuter. Tout comme cela peut nous arriver, surtout si nous nous refroidissons, lorsque nous négligeons l'alphabet élémentaire de la prière: chercher le recueillement, prendre soin des détails de piété, choisir le meilleur moment, être affectueux ... C'est alors, encore plus, le temps de se souvenir, de faire mémoire, de chercher dans la prière et les lectures spirituelles cette nourriture solide dont parle saint Paul, un aliment qui ouvre des horizons de vie.

### ***Comme attirés par la force d'un aimant***

Faire mémoire dans la prière est bien plus qu'un simple souvenir : il s'agit du concept de « mémorial » propre à la religion d'Israël ; c'est-à-dire que c'est un

---

<sup>1</sup> François, Homélie en la solennité du Corps et du Sang du Seigneur, 19-VI-2014.

événement salvifique qui amène l'œuvre de rédemption au moment présent. La prière mémorielle est une nouvelle conversation sur ce qui est déjà connu, un souvenir du passé qui est à nouveau perçue d'une manière présente. Nous comprenons les épisodes centraux de notre relation avec Dieu et les vivons différemment à chaque fois. C'est peut-être ce qui est arrivé à Elizabeth lorsque, de sa maternité nouvellement acquise, elle a de nouveau perçu à quoi Dieu la destinait.

Au fil des années, au rythme du don de nous-mêmes et de notre résistance, le Seigneur nous montre les différentes profondeurs de son mystère. Il veut nous emmener très haut, comme dans une spirale lentement ascendante, s'enroulant sans cesse. Il va de soi que l'on peut rester en tournant à l'horizontale sans monter, ou que l'on peut aussi descendre précipitamment ou même « prendre la tangente » et abandonner la relation avec notre Créateur ... mais Lui ne s'arrête pas dans son effort pour aller au terme : c'est un plan d'élection et de justification, de sanctification et de glorification qu'Il a pour nous (cf. Rm 8,28-30).

Comme tant d'auteurs, saint Josémária décrit ce processus avec un grand réalisme et une grande beauté. L'âme va « vers Dieu, comme le fer attiré par la force de l'aimant. L'on commence à aimer Jésus, de façon plus efficace, et à ressentir une tendre émotion. »<sup>2</sup> Quand nous méditons sur les mystères de la filiation divine, de

---

<sup>2</sup> Saint Josémária, *Amis de Dieu*, n° 296.

l'identification au Christ, de l'amour de la Volonté du Père, du désir de co-rédemption ... et que nous sentons que tout cela est un don du Saint-Esprit, nous calibrons mieux notre dette envers Lui. Et puis la gratitude grandit impétueusement en nous. Nous nous éveillons à ses motions, beaucoup plus fréquentes que nous ne le pensons : « C'est, ce peut très bien être, ce qui arrive d'ordinaire en notre âme : une folie d'amour qui, sans spectacle, sans excentricités, nous apprend à souffrir et à vivre »<sup>3</sup>.

Ainsi, avec étonnement, l'immensité de l'amour que nous avons reçu de Dieu tout au long de notre vie nous est révélée : jour après jour, année après année ... dès le sein maternel ! « Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en sacrifice de pardon pour nos péchés » (1 Jn 4, 10). Dépassés, nous nous découvrons plongés dans un amour fascinant, attentif, désarmant. C'est ce qui arrive à Élisabeth : « Voilà ce que le Seigneur a fait pour moi, en ces jours où il a posé son regard pour effacer ce qui était ma honte devant les hommes » (Lc 1,25). Après des années d'obscurité, elle prend conscience d'être aimée à l'infini par Celui qui est la source de tout amour ; et ceci d'une manière qui ne se mérite pas ni ne peut s'apprécier pleinement, ni ne parvient à correspondre : « D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ? » (Lc 1,43) ; Comment est-il possible que

---

<sup>3</sup> *Ibid*, n° 307.

Dieu m'aime autant ? Et aussi, avec un peu de perplexité et de douleur : comment ne m'en suis-je pas rendu compte plus tôt ? À quoi pensais-je ?

Toute bonne prière prépare le cœur à savoir quoi demander (cf. Rm 8,26) et à recevoir ce que nous demandons. Mettre un peu d'amour pour Dieu dans chaque détail de piété, grand ou petit, aplanit le chemin. Traiter Jésus-Christ par son nom, avec affection, lui exprimer notre affection sans honte, nous rapproche du moment. Il faut insister et répondre rapidement aux petites touches d'amour. Faites « mémoire des belles et grandes choses que le Seigneur a faites dans la vie de chacun de nous », car une prière *mémorielle* « fait beaucoup de bien au cœur chrétien »<sup>4</sup>. C'est pourquoi saint Josémaria recommandait dans sa prédication : « Que chacun de nous médite sur ce que Dieu a fait pour lui »<sup>5</sup>.

### ***Dieu est tout et cela suffit***

Tant de fois, Elizabeth reviendrait sur ce que le Seigneur avait fait pour elle. Comment sa vie avait été transformée ! Et comme elle a dû devenir audacieuse ! Dès lors, tout son comportement acquiert une richesse singulière. Elle se cache pendant des mois par modestie, comme le firent les prophètes, pour signifier avec des gestes l'action divine (cf. Lc 1,24) ; elle acquiert également une plus grande clarté pour suivre ses plans :

---

<sup>4</sup> François, Homélie à Sainte Marthe, 22-IV-2016.

<sup>5</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 312.

« Non, il s'appellera Jean » (Lc 1,60). Elle peut aussi apercevoir l'œuvre de Dieu chez sa cousine : « Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur » (Lc 1,45). Elizabeth se comporte comme quelqu'un qui traite Dieu avec tout son cœur.

De même, dans notre prière, il doit y avoir amour et lutte, louange et réparation, adoration et demande, affection et intelligence. Il faut oser avec toutes les lettres de l'alphabet, avec toutes les notes de la gamme musicale, avec toute la palette de couleurs, car on a bien compris qu'il ne s'agit pas d'accomplir, mais d'aimer de tout son cœur. Les exercices de piété, les gens, les tâches quotidiennes ... sont les mêmes qu'avant, mais ils ne sont plus vécus de la même manière. Cela accroît la liberté d'esprit, « cette capacité et cette attitude habituelle d'agir par amour, particulièrement dans l'effort pour accomplir, en toute circonstance, ce que Dieu nous demande »<sup>6</sup>. Ce qui se présentait avant comme une lourde obligation devient une occasion de rencontrer l'Amour. Les échéances continuent de coûter, mais maintenant ces efforts pour les atteindre se font avec joie.

Face à l'infini de l'amour ainsi découvert et à la pauvre correspondance humaine, le cœur se fond dans une profonde prière de redressement et de réparation ; une douleur surgit, qui part des propres péchés et qui pousse à une contrition personnelle. La conviction grandit que

---

<sup>6</sup> Du Père, *Lettre*, 9-I-2018, n° 5.

« Dieu est tout, je ne suis rien. Et pour aujourd'hui, cela suffit »<sup>7</sup>. De cette façon, nous pouvons arracher tant de boucliers qui rendent difficile le contact avec Lui. Surgit également la reconnaissance sincère, profonde et explicite envers le Seigneur, qui devient adoration, en « le reconnaissant comme Dieu, comme Créateur et Sauveur, Seigneur et Maître de tout ce qui existe, et comme Amour infini et miséricordieux »<sup>8</sup>. C'est pourquoi il convient d'utiliser toutes les clés du cœur. Pour que la prière soit variée, enrichissante, pour qu'elle ne passe pas par des canaux usés ; que le sentiment l'accompagne ou non, parce que ce que nous aimons chez Dieu, ce n'est pas encore Dieu : Il est infiniment plus grand.

*Ruben Herce*

---

<sup>7</sup> Saint Jean XXIII, *Il giornale dell'anima*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma, 1964, p. 110.

<sup>8</sup> *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2096.

## **9. Ne crains pas, car Je suis avec toi**

**Tout au long de notre vie de prière, il y aura bien sûr des difficultés ou des doutes. Dans de telles périodes, il y a de nombreuses raisons de penser que Dieu est particulièrement proche de nous.**

Environ six siècles avant la naissance de Jésus, le peuple juif est sous la domination de Babylone. Beaucoup ont été faits prisonniers et emmenés dans un pays étranger. Les anciennes promesses semblent s'effondrer. La tentation de penser que tout cela avait été une tromperie est très forte. Dans ce contexte, surgissent des textes prophétiques sur la libération du peuple et, surtout, des oracles d'une grande profondeur spirituelle par lesquels Dieu nous montre à tout moment sa proximité. « Ne crains pas », répète-t-il encore et encore : « Quand tu traverseras les eaux, je serai avec toi, les fleuves ne te submergeront pas. Quand tu marcheras au milieu du feu, tu ne te brûleras pas, la flamme ne te consumera pas » (Is 43,2). Et il continue plus tard : « Ne crains pas, car je suis avec toi. (...) Fais revenir mes fils du pays lointain, mes filles des extrémités de la terre » (Is 43,5-6).

### ***Un refrain constant***

Dans le Nouveau Testament, comme il est logique, cet appel à la confiance en Dieu ne disparaît pas, ce réconfort au milieu des angoisses de la vie ne cesse pas. Parfois le Seigneur utilise ses anges, comme lorsqu'il

s'adresse à Zacharie, époux de sainte Élisabeth, le jour où il entre pour offrir de l'encens au sanctuaire ; c'était déjà un couple âgé et ils n'avaient pu encore avoir d'enfants. « Sois sans crainte car ta supplication a été exaucée » (Lc 1, 13), lui dit l'ange. Les messagers de Dieu avaient fait une annonce similaire à saint Joseph quand il hésitait à recevoir ou non Marie dans sa demeure (cf. Mt 1,20), ou aux bergers quand ils eurent peur en apprenant que Dieu voulait qu'ils soient les premiers à adorer l'enfant Jésus qui venait de naître (cf. Lc 2,10). Cette fois, comme bien d'autres, est le signe que le Seigneur veut toujours nous accompagner dans les décisions importantes de notre existence.

Mais ce ne sont pas seulement les prophètes et les anges qui sont porteurs de ce « ne crains pas ». Quand Dieu lui-même s'est fait homme, c'est Lui qui a personnellement continué à entonner ce refrain au milieu des chemins de la vie de ceux qui l'entouraient. Avec ces mêmes mots, par exemple, Jésus encourage ses auditeurs à ne pas se laisser envahir par l'incertitude au sujet de la nourriture ou des vêtements, mais à se préoccuper avant tout de leur âme (cf. Mt 10, 31); le Christ veut aussi rendre la paix au chef de la synagogue qui avait perdu sa fille mais qui n'avait pas perdu sa foi (cf. Mt 5,36), soulager ses apôtres quand, après une nuit orageuse, ils le voient approcher en marchant sur les eaux (cf. Jn 6,19), ou rassurer Pierre, Jean et Jacques - les trois qui avaient vu sa gloire sur le Thabor (cf. Mt 17,7)-. Dieu cherche toujours à aller à l'encontre de cette peur,

naturelle devant les manifestations ordinaires ou extraordinaires de ses actions.

Saint Josémaria notait aussi cette réaction divine en se rappelant un événement spécial de sa vie intérieure. Plus précisément, un jour d'été de 1931, tout en célébrant la Sainte Messe, il comprit d'une manière particulièrement claire que ce serait les hommes et les femmes ordinaires qui porteraient la croix du Christ dans toutes les activités humaines. « D'ordinaire, face au surnaturel, j'ai peur. Puis vient le ne timeas!, c'est Moi »<sup>1</sup>. Cette peur ne se présente pas seulement face à ces actions singulières de la grâce. Elle se présente également, sous diverses formes, dans la vie chrétienne ordinaire ; par exemple, quand Dieu nous fait entrevoir la grandeur de son amour et de sa miséricorde, lorsque nous comprenons un peu mieux la profondeur de son don sur la Croix et dans l'Eucharistie, ou lorsque nous ressentons l'invitation à le suivre de plus près ... et que nous sommes préoccupés par les conséquences de ces grâces dans nos vies.

### ***Plus fort que n'importe quel doute***

La prière, pendant que nous sommes sur terre, est un combat<sup>2</sup>. Il est dramatique que les désirs les plus nobles

---

<sup>1</sup> Bienheureux Álvaro del Portillo, *Une vie pour Dieu. Réflexions sur la figure de Josémaria Escrivá de Balaguer*, Rialp, Madrid, 1992, pp. 163-164.

<sup>2</sup> Cf *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2573.

du cœur humain - comme vivre en communion avec notre propre créateur - aient été partiellement défigurés et tordus par le péché. Nos aspirations à l'amitié, à l'amour, à la beauté, à la vérité, au bonheur ou à la paix sont liées, dans notre situation actuelle, à l'effort pour surmonter les erreurs, à la difficulté de vaincre certaines résistances. Et cette condition générale de la vie humaine se retrouve aussi dans la relation avec le Seigneur.

Au début de la vie de piété, beaucoup s'effraient à l'idée de ne pas savoir prier, ou se troublent devant leurs échecs, leurs inconstances et le désordre qui peut accompagner le début de toute tâche. Vient ensuite l'intuition que s'approcher du Seigneur signifie *rencontrer la Croix* ; Il ne faut pas s'étonner que la douleur, la solitude, les contradictions apparaissent<sup>3</sup>. On craint aussi, au fil des années, que le Seigneur permette des épreuves et des ténèbres qui exigent plus que ce que nous pouvons offrir. Ou on regarde nerveusement la possibilité que la routine nous envahisse et, qu'à la fin, on doive se contenter d'une relation médiocre avec Dieu.

Ces mots – « Ne crains pas ! » – entendus par Zacharie, Joseph, les bergers, Pierre, Jean, Jacques et tant d'autres s'adressent également à chacun de nous tout au long de notre vie. Ils nous rappellent que, dans la vie de grâce, ce qui est décisif n'est pas ce que nous faisons mais ce que fait le Seigneur. « La prière est une tâche

---

<sup>3</sup> Cf Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 301.

commune de Jésus-Christ et de chacun de nous »<sup>4</sup> dans laquelle le protagoniste principal n'est pas la créature, qui essaie d'être attentive à l'action de Dieu, mais le Seigneur et son action dans l'âme. Cela, on le comprend facilement quand Dieu nous ouvre de nouveaux horizons, lorsqu'il éveille des sentiments de gratitude ou nous invite à nous engager sur des chemins de la sainteté... Mais cette même confiance devrait persister quand des difficultés apparaissent, quand nous ressentons notre petitesse et qu'il semble que l'obscurité se referme sur nous.

« C'est moi, n'ayez pas peur. » Jésus nous comprend, tout comme il comprenait les difficultés, les confusions, les peurs et les doutes de ceux qui voulaient le suivre. Notre effort pour vivre à ses côtés est toujours moindre que le sien pour nous garder tout près. C'est lui qui est déterminé à ce que nous soyons heureux et qui est assez fort pour réaliser son dessein, même en comptant sur nos fragilités.

### ***Des dispositions qui aident à prier***

Pour notre part, nous devons tout mettre en œuvre pour entrer dans des chemins authentiques de prière. Si la conversation avec les autres semble spontanée ou naturelle, en réalité nous apprenons à parler - et nous découvrons les attitudes élémentaires du dialogue - avec

---

<sup>4</sup> Eugène Boylan, *Difficultés dans l'oraison mentale*, Rialp, Madrid, 1974, p. 147.

l'aide des autres, très lentement. Il en va de même pour les relations avec Dieu, car « la prière doit prendre peu à peu dans l'âme, comme la petite graine qui deviendra plus tard un arbre feuillu »<sup>5</sup>. Et c'est pourquoi il est compréhensible que les disciples aient demandé à Jésus de leur apprendre à prier (cf. Lc 12,1).

Parmi les attitudes fondamentales pour entrer dans une vie de prière, se trouvent la foi et la confiance, l'humilité et la sincérité. Lorsque nous prions avec une mauvaise disposition - par exemple, lorsque nous ne voulons pas examiner ce qui nous éloigne de Dieu ou lorsque nous ne voulons pas renoncer à notre autonomie - nous courons le risque de rendre la prière stérile. Il est vrai que ces mauvaises attitudes sont souvent inconscientes. En plus, si nous poursuivons un modèle d'efficacité erroné pour notre prière, si répandu dans notre culture, il nous est facile de tomber dans le piège de ne mesurer notre relation avec le Seigneur que par les résultats qu'on en perçoit et d'avoir, à long terme, du mal à trouver du temps pour prier.

Parmi ces dispositions intimes pour la prière, celles relatives à la confiance dans le Seigneur sont particulièrement essentielles. Malgré leur bonne volonté, certaines lacunes dans leur formation conduisent de nombreuses personnes à vivre avec une fausse notion de Dieu et d'elles-mêmes. Parfois, on peut penser que Dieu est un juge rigide, exigeant une conduite parfaite ;

---

<sup>5</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 295.

d'autres fois, on peut penser que nous devons recevoir ce que nous demandons tel et comme nous le voulons ; ou que les péchés sont un obstacle insurmontable pour parvenir à une relation sincère avec le Seigneur. Cela peut paraître évident, mais nous devons construire notre vie de prière sur le fondement solide de certaines vérités fondamentales de la foi. Par exemple, que Dieu est un Père aimant qui trouve sa joie dans ses rapports avec nous ; et que la prière est toujours efficace parce qu'il tient compte de nos supplices même si ses voies ne sont pas les nôtres ; ou que nos offenses sont justement l'occasion de se rapprocher de notre Sauveur.

### ***Offrir à Dieu nos difficultés***

« Tu ne sais pas prier ? — Mets-toi en présence de Dieu et dès que tu as commencé à dire : “ Seigneur, je ne sais pas faire oraison ! ... ” sois assuré que tu es déjà en train de la faire. »<sup>6</sup>. Comme il l'a fait avec les apôtres, le Seigneur nous apprend peu à peu à développer ces attitudes intimes si nous ne nous cachons pas derrière un monologue intérieur ou une prière anonyme, éloignée de nos véritables désirs et préoccupations<sup>7</sup>.

Comme cela s'est passé avec eux, notre relation avec le Seigneur progresse au milieu de nos propres faiblesses. Le manque de temps, les distractions, la fatigue ou la routine sont courants dans la prière, tout

---

<sup>6</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n° 90.

<sup>7</sup> Cf Saint Josémaria, *Sillon*, n° 65.

comme ils se produisent également dans les relations humaines. Parfois, cela nécessite de prendre soin de l'ordre, de surmonter la paresse, de placer l'important en tête de ce qui est urgent. D'autres fois, il faut du réalisme pour soigner avec finesse les moments consacrés au Seigneur, comme doit le faire la mère de famille qui ne peut à aucun moment faire comme si ses petits enfants n'existaient pas. Nous savons que, parfois, « dans la prière, nous avons besoin d'une attention qui est difficile à canaliser »<sup>8</sup>. Nous nous perdons dans nos préoccupations, dans nos tâches en attente et dans les stimuli des écrans. Et le pire de tout cela est que cela peut brouiller notre propre monde intérieur : surgissent alors les blessures de l'amour-propre, les comparaisons, les rêves et les fantasmes, les ressentiments ou les souvenirs de toute nature. Nous pouvons expérimenter que, bien que nous nous sachions en présence de Dieu, « c'est aux moments les moins opportuns que les affaires bouillonnent dans [la] tête... »<sup>9</sup>.

Nous sommes également affectés, bien sûr, par la fatigue physique : « le travail accable ton corps et tu ne peux prier »<sup>10</sup>. Cela peut être une consolation de se rappeler que la fatigue a endormi aussi les apôtres au moment de la gloire du Thabor (Lc 9,32) ou à celui de l'angoisse de Gethsémani (Lc 22,45). Et, en plus de la

---

<sup>8</sup> *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2705.

<sup>9</sup> Saint Josémaria, *Sillon*, n° 670.

<sup>10</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n° 895.

fatigue physique, on éprouve fréquemment, dans notre culture, une sorte de fatigue intérieure qui vient de l'anxiété dans ses tâches, de la pression dans le milieu professionnel et dans les relations sociales, ou de l'incertitude sur l'avenir... et que cet état intérieur peut accroître la difficulté pour méditer calmement.

Le Seigneur comprend bien - en fait, beaucoup mieux que nous - ces difficultés. Pour cette raison, même si elles nous font souffrir parce que nous aimerions des rapports beaucoup plus délicats avec lui, souvent « peu importe si (...) tu ne parviens pas à te concentrer et à te recueillir »<sup>11</sup>. Nous pouvons justement essayer de parler à Jésus des questions, des nouvelles, des personnes ou des souvenirs qui occupent notre imagination. Dieu s'intéresse à tout ce qui nous concerne, aussi trivial ou insignifiant que cela puisse paraître. Et, souvent, cela nous aidera à valoriser ces questions, ces personnes ou ces réactions d'une autre manière, avec un sens surnaturel, en prenant le point de vue de la charité. Tout comme les enfants dans les bras de leur mère, nous pouvons nous reposer en lui, lui offrir notre étourdissement, nous réfugier dans son cœur pour parvenir à la paix.

### ***Une détermination supérieure à la nôtre***

Les difficultés les plus sérieuses « sont probablement la ruse du Tentateur, qui fait tout pour séparer l'homme

---

<sup>11</sup> Saint Josémaria, *Sillon*, n° 449.

de la prière, de l'union avec son Dieu »<sup>12</sup>. Notre Seigneur a été tenté par le diable à la fin de ces quarante jours de retraite dans le désert, alors qu'il ressentait la faim et la faiblesse (Mt 4,3). D'habitude le malin profite de nos distractions et de nos péchés pour introduire dans l'âme la méfiance, le désespoir et le renoncement à l'amour. Au contraire, comme cela apparaît constamment dans l'Évangile, notre faiblesse est en fait une raison pour nous rapprocher encore plus du Seigneur. Et, « à mesure qu'on avance dans la vie intérieure, on perçoit ses défauts personnels avec plus de netteté »<sup>13</sup>.

Avec un semblant d'humilité, le diable peut nous faire croire que nous ne sommes pas dignes d'être en relation avec Dieu, que nos désirs de nous donner sont apparents et qu'ils peuvent cacher une certaine dose d'hypocrisie et un manque de détermination. « Tu imagines que tes péchés sont si nombreux que le Seigneur ne pourra pas t'écouter ? »<sup>14</sup>. La prise de conscience de notre indignité – si précieuse en soi – peut alors causer des souffrances réelles, mais trompeuses, qui n'ont pas grand-chose à voir avec la vraie douleur, et qui peuvent nous enfermer dans une attitude de plainte, qui rend même la prière impossible. Bien sûr, la tiédeur et les péchés peuvent être un obstacle à la prière, mais pas dans ce sens. Le Seigneur ne cesse de nous aimer, quelles que soient nos

---

<sup>12</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2725

<sup>13</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 20.

<sup>14</sup> *Ibid.* n° 253

faiblesses. Elles ne lui font pas peur, ne le surprennent pas et il n'abandonne pas son désir que nous atteignions la sainteté. Même si nous étions délibérément d'accord avec la routine, le conformisme ou la tiédeur, Dieu ne cesserait pas d'attendre notre retour.

Mais l'ennemi peut aussi tenter « même quand l'âme brûle d'amour de Dieu. Il sait que la chute est alors plus difficile, mais que, s'il obtient que la créature offense son Seigneur, ne serait-ce qu'en peu de chose, il pourra alors lancer contre cette conscience la terrible tentation du désespoir »<sup>15</sup>. Ensuite peuvent survenir l'amertume et la déception. Pour garder vivante l'espérance à tout moment, il faut être réaliste, admettre notre petitesse, se rendre compte que ce supposé idéal de sainteté que nous avons en tête - une plénitude inaccessible - est faux. Nous devons nous rendre compte qu'il est seulement important de plaire à Dieu et, par-dessus tout, que ce qui est vraiment décisif, c'est ce que le Seigneur fait avec son amour puissant, en comptant sur notre lutte et notre faiblesse.

L'espérance chrétienne n'est pas simplement une espérance humaine, basée sur nos forces, ou sur l'intuition naturelle de la bonté du créateur. L'espérance est un don qui nous dépasse, que l'Esprit Saint insuffle et renouvelle constamment en nous. Dans ces moments de découragement, « C'est le moment de crier : souviens-toi des promesses que tu m'as faites, pour me remplir

---

<sup>15</sup> *Ibid.* n° 303

d'espérance ; cela me console dans mon néant et remplit ma vie de force (Ps 118, 49-50) »<sup>16</sup>. C'est Dieu qui nous a appelés. C'est Dieu qui est déterminé, plus que nous, à nous mettre en union avec lui et qui a le pouvoir d'y parvenir.

### ***Quand l'obscurité est lumière***

Tout au long de la vie, comme dans toutes les relations durables, le Seigneur nous apprend à mieux le comprendre et à nous comprendre différemment nous-mêmes. Les relations de Pierre avec Jésus au début, lors de la première rencontre près du Jourdain, sont différentes de celles après sa mort et sa résurrection, au bord du lac de Génésareth. C'est également le cas avec nous. Cela ne devrait pas nous surprendre que le Seigneur nous conduise sur des chemins divins qui ne sont pas ceux que nous avons à l'esprit. Parfois il se cache, même si nous partons à sa recherche avec une piété sincère, comme lorsque les femmes qui se rendent au tombeau et ne le trouvent pas (cf Lc 24,3). D'autres fois, en revanche, il devient présent lorsque nous sommes enfermés sur nous-mêmes, comme lorsqu'il se montre aux apôtres au Cénacle (cf Lc 24,36). Si nous ne perdons pas confiance, au fil du temps, nous découvrirons que ces ténèbres étaient lumineuses, que le Christ lui-même nous embrassait avec sollicitude - « ne

---

<sup>16</sup> *Ibid.* n° 305

crains pas », nous répétait-il - dans ces moments où nous étions en train de forger notre cœur à sa mesure.

*Jon Borobia*



## 10. Jésus est tout proche

**Saint Josémaria parlait d'un « *quid divinum* », quelque chose de divin, à découvrir autour de nous, dans les affaires dont nous nous occupons. Pour nous, une nouvelle dimension s'ouvre ainsi nous permettant de tout partager avec Dieu**

« Je vois de plus en plus clairement à quel point Jésus est près de moi à tout moment ; je pourrais vous raconter pas mal de détails si petits, mais à la fois constants, qu'ils ne m'étonnent plus, je l'en remercie et je les attends sans cesse »<sup>1</sup>. Ces lignes, tirées d'une lettre de la bienheureuse Guadalupe, ont dû donner dans sa simplicité une grande joie à leur destinataire, saint Josémaria. Même si Guadalupe ne faisait partie de l'Opus Dei que depuis six ans, ces lignes montrent que sa vie de piété visait précisément à faciliter une présence de Dieu ininterrompue, pour « faire de notre vie courante une prière continuelle »<sup>2</sup>.

La doctrine est évangélique. Jésus s'est adressé à ses disciples de diverses manières pour souligner « la nécessité pour eux de toujours prier sans se décourager » (Lc 18, 1). Nous le voyons souvent s'adresser à son Père pendant la journée, par exemple devant le tombeau de Lazare (cf. Jn 11, 41-42) ou au retour des apôtres, tout

---

<sup>1</sup> Bienheureuse Guadalupe Ortiz de Landázuri, *Lettre à saint Josémaria*, 1er avril 1946.

<sup>2</sup> Saint Josémaria, *Lettre 24 mars 1930*.

joyeux, après leur première mission (cf. Mt 11, 25-26). Une fois ressuscité, le Seigneur s'approche de ses disciples dans des circonstances très variées : lorsqu'ils s'éloignent, accablés de tristesse, sur la route d'Emmaüs ; lorsqu'ils restent, apeurés, dans le Cénacle ; lorsqu'ils reprennent leur travail sur la mer de Galilée... Même au moment où, s'appêtant à retourner vers son Père, Jésus leur a assuré : « Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde » (Mt 28, 20).

Les premiers chrétiens étaient bien conscients de cette proximité. Ils ont appris à tout faire pour la gloire de Dieu, comme saint Paul l'écrivait aux Romains : « Si nous vivons, nous vivons pour le Seigneur ; si nous mourons, nous mourons pour le Seigneur. Ainsi, dans notre vie comme dans notre mort, nous appartenons au Seigneur » (Rm 14, 8 ; cf. 1 Co 10, 31) Qu'en est-il de nous ? Dans un monde aussi accéléré que le nôtre, avec toujours beaucoup de choses à faire, des délais à tenir, de l'agitation et du bruit, est-il possible d'avoir constamment notre « conversation dans le ciel »<sup>3</sup> ?

### ***Le bon motif***

Certaines conversations sont silencieuses, comme quand deux amis se promènent ou des amoureux se regardent dans les yeux. Ils n'ont pas besoin de mots pour partager les sentiments de leur cœur. Cependant, aucune conversation n'est possible si l'on ne prête pas

---

<sup>3</sup> Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 300.

attention à celui qui est devant soi. Les téléphones portables ont introduit dans notre vie l'étrange phénomène de pouvoir dialoguer avec quelqu'un, tout en suivant peut-être d'autres conversations.

Le dialogue avec Dieu dont il est ici question a des liens étroits avec l'attention. Une attention qui n'exclut rien, puisque nous pouvons découvrir Dieu dans beaucoup de circonstances ou d'activités qui, à première vue, n'ont rien à voir avec lui. Il en était ainsi des tailleurs de pierre voyant dans les pierres qu'ils travaillaient des choses aussi différentes que la servitude du travail manuel, la nourriture de leur famille ou la splendeur d'une cathédrale. C'est pourquoi saint Josémariamaria parlait de la nécessité d' »exercer les vertus théologiques et cardinales dans le monde pour en arriver ainsi à être des âmes contemplatives »<sup>4</sup>. Il ne s'agit pas uniquement d'agir convenablement mais aussi d'agir pour le bon motif, en l'occurrence de chercher, d'aimer et de servir Dieu. La présence de l'Esprit Saint dans notre âme est alors possible, lui qui la vivifie par les vertus théologiques. Ainsi, dans les mille et un choix à faire chaque jour, nous restons attentifs à Dieu et nous nourrissons notre conversation avec lui.

En nous rendant au travail le matin ou en nous éveillant pour assister à un cours ; en conduisant les enfants à l'école ou en attendant un client, nous pouvons nous demander : *Que suis-je en train de faire ? Qu'est-*

---

<sup>4</sup> Saint Josémariamaria, *Lettre 8 décembre 1949*, n° 26.

*ce qui me pousse à bien le faire ? La réponse immédiate sera plus ou moins profonde mais, quelle qu'elle soit, ce sera une excellente occasion d'ajouter : *Merci Seigneur de compter sur moi. Je voudrais te servir par cette activité et rendre présentes dans ce monde ta lumière et ta joie.* C'est alors que notre travail naîtra vraiment de l'amour, manifestera l'amour et s'ordonnera à l'amour<sup>5</sup>.*

### ***Regarder avec les yeux de Dieu***

« Il y a tant de problèmes que l'on pourrait énumérer mais qui, tous, ne peuvent être résolus si Dieu n'est pas placé au centre, si Dieu ne devient pas à nouveau visible dans le monde, s'il ne devient pas déterminant dans notre vie et s'il n'entre pas également à travers nous de façon déterminante dans le monde »<sup>6</sup>. Être contemplatifs au milieu du monde signifie que Dieu occupe le centre de notre existence, qu'il est le pivot autour duquel tout le reste doit tourner. En d'autres termes, qu'il est le trésor dans lequel notre cœur reste ancré, car tout le reste ne nous intéresse que dans la mesure où cela nous unit à lui (cf. Mt 6, 21).

Tout regarder avec les yeux de la foi et découvrir l'amour de Dieu dans notre vie ne veut pas dire que les contrariétés cessent de nous affecter : la fatigue, les contretemps, un mal de tête, les mauvais coups que les autres pourraient nous porter... Tout cela ne disparaîtra

---

<sup>5</sup> Cf. saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 48.

<sup>6</sup> Benoît XVI, Homélie, 7 novembre 2006.

pas. Ce qui arrive, c'est que nous serons capables, si nous vivons centrés sur Dieu, d'unir ces réalités à la croix du Christ, où elles trouveront tout leur sens, au service de la rédemption. Une humiliation peut se transformer en une prière si elle nous sert à nous unir à Jésus, devenant ainsi une occasion de purification. Il en est de même d'une maladie ou d'un échec professionnel. En tout, nous pouvons rencontrer Dieu, le Seigneur de l'histoire, et en tout nous pouvons être sûrs que Dieu ouvre toujours des possibilités pour l'avenir, parce que « quand les hommes aiment Dieu, lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour » (Rm 8, 28). Même un petit contretemps, comme un embouteillage en rentrant à la maison, peut être prière si nous y voyons l'occasion de remettre notre temps entre les mains de Dieu... et d'intercéder auprès de lui pour tous ceux qui partagent notre situation... Pour atteindre la contemplation dans la vie courante, nous ne devons rien attendre d'extraordinaire. « Bien des fois, nous sommes tentés de penser que la sainteté n'est réservée qu'à ceux qui ont la possibilité de prendre de la distance par rapport aux occupations ordinaires, afin de consacrer beaucoup de temps à la prière. Il n'en est pas ainsi. Nous sommes tous appelés à être des saints en vivant avec amour et en offrant un témoignage personnel dans nos occupations quotidiennes, là où chacun se trouve »<sup>7</sup>. Grâce à un

---

<sup>7</sup> Pape François, Exhort. ap. *Gaudete et exultate*, n° 14.

regard de foi notre vie entière peut devenir, par la charité, une conversation ininterrompue avec Dieu. Un regard nous permettant de vivre avec un réalisme profond et nous faisant découvrir la quatrième dimension, celle du *quid divinum*, de ce quelque chose de divin qui se trouve présent dans toute réalité.

### ***La chaudière et la connexion***

« Lorsque l'homme est occupé entièrement par son monde, par les choses matérielles, par ce qu'il peut faire, par tout ce qu'il peut réaliser pour connaître le succès, [...] alors, sa capacité de perception à l'égard de Dieu s'affaiblit, l'organe qui perçoit Dieu dépérit, devient incapable de percevoir et insensible. Il ne perçoit plus le Divin, car l'organe correspondant en lui s'est desséché, il ne n'est plus développé<sup>8</sup>. Le contraire est tout aussi vrai : il est possible de cultiver la capacité de regarder la réalité avec les yeux de la foi. Nous le faisons, en premier lieu, en demandant cette lumière, comme les apôtres : « Augmente en nous la foi ! » (Lc 17, 5). Nous le faisons encore en nous arrêtant au cours de la journée pour placer notre vie devant le Seigneur. Ainsi, même si elle est censée occuper le jour entier, « notre vie de prière doit en plus se fonder sur quelques moments que nous consacrons chaque jour exclusivement à la conversation

---

<sup>8</sup> Benoît XVI, Homélie, 7 novembre 2006. Dans l'homélie, le saint-père reprend un texte de saint Grégoire le Grand.

avec Dieu »<sup>9</sup>. En définitive, pour fixer habituellement notre attention sur Dieu, nous avons besoin de consacrer quelques moments à nous occuper exclusivement de lui.

Un jour, saint Josémaria a illustré ce besoin par l'exemple du chauffage dans une maison : « Si nous avons un radiateur, cela signifie qu'il existe une installation de chauffage. Mais l'ambiance ne se chauffera que si la chaudière est allumée... Nous avons donc besoin d'un radiateur à tout moment, mais en plus de la chaudière bien allumée... D'accord ? Les moments de prière, bien faits, sont la chaudière. En plus, le radiateur à chaque instant, dans chaque pièce, dans chaque recoin, dans chaque tâche : la présence de Dieu<sup>10</sup>. » La chaudière est tout aussi importante que les radiateurs. Pour que la chaleur de Dieu remplisse notre journée tout entière, nous avons besoin de consacrer certains moments à allumer et à alimenter le feu de son amour dans notre cœur.

Une autre image utile est celle de la connexion à l'internet. Nous avons souvent été témoins des efforts fournis par certains pour trouver une couverture, lorsqu'ils partent en excursion ou passent une fin de semaine à la campagne. Pareillement, nous prenons soin d'activer la wifi sur notre téléphone portable, espérant qu'il se connectera dès qu'il repérera un réseau connu.

---

<sup>9</sup> *Quand le Christ passe*, n° 119.

<sup>10</sup> Saint Josémaria, Notes prises lors d'une méditation, 28 septembre 1973.

Or, que le téléphone soit ouvert pour recevoir le signal ne signifie pas qu'il l'ait automatiquement ou qu'il reçoive toute sorte de messages. Le signal arrive tout au long de la journée si nous nous approchons de tel ou tel réseau et les messages nous parviennent si quelqu'un les envoie. Nous faisons ce que nous pouvons en activant le téléphone, pour attendre ensuite l'arrivée des messages.

De façon analogue, dans nos moments de prière, *nous activons la wifi* de notre âme ; nous disons au Seigneur : « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute » (1 S 3, 9). Parfois il nous parlera dans ces moments ; d'autres fois nous reconnâtrons sa voix dans les mille et une péripéties de la journée. Dans tous les cas, ces moments de prière sont une bonne occasion pour remettre entre ses mains ce que nous allons faire, même si au moment de le réaliser nous ne levons pas nos yeux vers Dieu. En outre, d'avoir consacré en exclusive un temps à Dieu est la meilleure preuve que nous avons, effectivement, le désir de l'écouter. Or, à la différence de ce qui arrive avec le téléphone, ouvrir le cœur n'est pas un acquis permanent, à faire une fois pour toutes : il faut se disposer chaque jour à écouter Dieu, parce que « c'est dans le présent que nous le rencontrons, ni hier ni demain, mais aujourd'hui : "Aujourd'hui, puissiez-vous écouter sa voix ; n'endurcissez pas vos cœurs" (Ps 95, 7-8) »<sup>11</sup>. Si nous persévérons dans cet effort quotidien, Dieu pourra nous accorder une merveilleuse facilité pour

---

<sup>11</sup> *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2659.

vivre notre journée en sa présence. D'autres fois la tâche deviendra plus difficile. Mais, dans tous les cas, nous tirerons de ces moments une force et une espérance abondantes pour poursuivre dans la joie notre lutte quotidienne, notre effort pour allumer le feu ou ouvrir la connexion.

### ***Dans tout ce qui arrive***

Bien connus sont les propos suivants de saint Josémaria lors de *l'homélie sur le campus de l'Université de Navarre* : « Là où sont vos frères les hommes, mes enfants, là où sont vos aspirations, votre travail, vos amours, là se trouve le lieu de votre rencontre quotidienne avec le Christ. C'est au milieu des choses les plus matérielles de la terre que nous devons nous sanctifier, en servant Dieu et tous les hommes »<sup>12</sup>. Et d'ajouter aussitôt après : « c'est dans un laboratoire, dans la salle d'opération d'un hôpital, à la caserne, dans une chaire d'université, à l'usine, à l'atelier, aux champs, dans le foyer familial et au sein de l'immense panorama du travail, c'est là que Dieu nous attend chaque jour »<sup>13</sup>. Dieu nous attend dans les mille et une activités de la journée, pour entretenir avec nous un colloque charmant et pour mener à bien sa mission dans ce monde. Or, comment devons-nous comprendre ces idées et les mettre en pratique ?

---

<sup>12</sup> Saint Josémaria, *Entretiens*, n° 113.

<sup>13</sup> *Ibid.*, n° 114.

Dieu nous attend chaque jour pour dialoguer calmement à propos de tout ce qui remplit notre vie, de même qu'un papa ou une maman écoute les longs baratins de son jeune enfant. Un jeune enfant raconte ce qui lui est arrivé à l'école pratiquement en temps réel. On dirait qu'il veut exprimer le mieux possible ce qu'il a vécu, en rapportant avec force détails les événements le plus insignifiants. Ses parents l'écoutent et lui posent des questions sur ceci ou sur cela, sur ce qu'un autre enfant a dit...

Pareillement, tout ce qui nous arrive intéresse Dieu, à ceci près qu'à la différence des parents de ce monde, il ne se lasse jamais de nous écouter ni ne s'habitue à ce que nous lui parlions. C'est plutôt nous qui nous lassons de nous adresser à lui, de rechercher sa présence. Cependant, si nous nourrissons ce désir, « tout — les personnes, les choses, ou le travail — nous fournit l'occasion et le sujet d'une conversation continuelle avec le Seigneur »<sup>14</sup>. Tout peut devenir un sujet de conversation pour s'adresser à Dieu. Nous pouvons tout partager avec lui, absolument tout.

En outre, Dieu nous attend dans notre travail pour poursuivre dans le monde son œuvre de rédemption, c'est-à-dire pour continuer d'attirer le monde à lui. Il ne s'agit pas de juxtaposer des activités pieuses à notre labour quotidien, mais d'essayer d'amener à Dieu tous les milieux du monde : la famille, la politique, la culture,

---

<sup>14</sup> Saint Josémaria, *Lettre 11 mars 1940*, n° 15.

le sport... tout. Pour ce faire, nous avons besoin, en premier lieu, de découvrir sa présence partout. Il s'agit, en définitive, de voir notre travail comme un don de Dieu, comme la manière concrète de mettre en pratique son commandement de cultiver la terre et d'en prendre soin, et d'annoncer la bonne nouvelle que Dieu nous aime et nous offre son amour. À partir de cette découverte, nous ferons en sorte que toutes nos actions deviennent un service des autres, un amour semblable à celui que le Seigneur nous porte et nous offre chaque jour à la messe. De la sorte, en unissant toutes nos actions au sacrifice du Christ, nous accomplissons pleinement la mission que le Seigneur a bien voulu nous confier avant de retourner auprès de son Père (cf. Jn 20, 21)

\*\*\*

Dans une entrevue accordée par le Père peu avant la béatification de Guadalupe Ortiz de Landazuri, quelqu'un l'a interrogé sur la formule de la sainteté de cette femme. Il l'a résumée en quelques lignes : « La sainteté ne consiste pas à arriver à la fin de sa vie en étant parfait, comme des anges, mais à atteindre la plénitude de l'amour. Comme saint Josémaria le disait, il s'agit de lutter pour transformer le travail, la vie ordinaire, en une rencontre personnelle avec Jésus-Christ et un service des autres »<sup>15</sup>. La formule de la sainteté se ramène donc à ceci : que tout réponde à une même motivation et

---

<sup>15</sup> Mgr Fernando Ocariz, Entretien, le 13 mai 2019.

*10. Jésus est tout proche*

---

poursuive la même finalité : vivre avec le Christ au milieu du monde en amenant, avec lui, le monde au Père. Ce qui est possible, parce que Jésus est tout proche.

*Lucas Buch*

## **11. Vous êtes une lettre envoyée par le Christ**

**Nos rapports avec Dieu dans la prière sont intimement liés à l'ensemble de nos actions quotidiennes. Jésus l'a signalé dans sa prédication et saint Josémaria le rappelait toujours.**

À la fin de l'an 57, saint Paul écrit une lettre aux chrétiens de Corinthe. L'Apôtre est conscient que, dans cette communauté, certains ne le connaissent pas et que d'autres avaient ajouté foi à des racontars le discréditant. C'est pourquoi, dans son texte, il expose les caractéristiques des porteurs de l'Évangile de Jésus. Nous savons aussi que, pour la même raison, il avait promis de retourner bientôt les voir, n'ayant pas pu le faire jusqu'alors. C'est dans ce contexte que nous lisons une des plus belles phrases de ses écrits. Paul se demande, dans une question rhétorique, s'il aurait besoin d'une lettre de recommandation pour que cette communauté le connaisse mieux et gagner ainsi leur estime. Plein de foi en l'action de Dieu dans le cœur de tous, il répond que sa vraie lettre de recommandation est précisément le cœur de chacun des chrétiens de Corinthe. Il ajoute que l'Esprit Saint lui-même écrit cette lettre par l'intermédiaire de ce que saint Paul leur avait transmis : « De toute évidence, vous êtes cette lettre du Christ » (2 Co, 3, 3).

Comment devenons-nous cette « lettre du Christ » ? Comment Dieu s'y prend-il pour nous transformer petit à petit ? « Et nous tous qui n'avons pas de voile sur le

visage, nous reflétons la gloire du Seigneur, et nous sommes transformés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit » (2 Co 3, 18). Ces propos mettent en lumière la méthode de l'Esprit Saint pour faire son œuvre en nous. Il s'agit de nous rendre glorieusement semblables au Christ, progressivement, en comptant sur le temps : telle est la dynamique de la vie spirituelle.

### ***Vouloir les mêmes choses que Jésus***

Nous comprenons bien qu'un des plus gros soucis de Jésus fût que notre prière, un moyen privilégié de cultiver nos rapports avec Dieu, ne soit pas un simple élément isolé parmi bien d'autres tâches, sans assez d'énergie pour transformer notre vie. C'est pourquoi, pour insister sur la nécessité d'unir la prière à la transformation de notre vie, le Christ a affirmé sur la Montagne : « Ce n'est pas en me disant : "Seigneur, Seigneur !" qu'on entrera dans le royaume des Cieux, mais c'est en faisant la volonté de mon Père qui est aux cieux. Ce jour-là, beaucoup me diront : "Seigneur, Seigneur, n'est-ce pas en ton nom que nous avons prophétisé, en ton nom que nous avons expulsé les démons, en ton nom que nous avons fait beaucoup de miracles ?" Alors je leur déclarerai : "Je ne vous ai jamais connus [...]" » (Mt 7, 21-23). Des propos forts, car il ne suffit pas de l'avoir suivi, même pas d'avoir fait de grandes choses en son nom. Il s'agit de quelque chose

de beaucoup plus profond : se conformer à la volonté de Dieu.

Il ne nous est pas trop difficile de comprendre ces propos du Seigneur. Si la prière est un chemin, manifestation d'une relation fondée sur l'amitié, elle doit respecter les traits caractéristiques d'une affection de cette espèce. Les classiques rappellent que les amis, *idem velle, idem nolle*, aiment et rejettent les mêmes choses. La prière change notre vie parce qu'elle nous permet d'être en harmonie avec les désirs du cœur du Christ, de vibrer avec son zèle pour les âmes, de chercher avec enthousiasme ce qui plaît à notre Père du ciel. S'il en allait autrement, si la prière ne nous conduisait pas à la glorieuse ressemblance dont parle saint Paul, elle pourrait devenir, à notre insu, une sorte d'auto-thérapie en vue d'assurer la paix de notre esprit ou de nous garantir des espaces de solitude. Dans ce cas, même si ces objectifs sont en soi positifs, la prière ne remplirait pas sa fonction principale, à savoir être la voie d'une relation authentique d'amitié avec le Christ, appelée à transformer notre vie.

Cet important enseignement de Jésus nous offre une piste pour faire le point sur l'état de notre prière. Le critère ne sera plus le sentiment ni le goût spirituel que nous pouvons éprouver dans nos moments de prière ; pas plus que le nombre de résolutions que nous sommes capables d'y prendre ; même pas le degré de concentration que nous avons atteint. En revanche, la prière pourra être évaluée selon la façon dont nous

surmontons l'incohérence existant entre ce que nous croyons et ce que, de facto, nous vivons.

### ***Une identification qui se fait avec le temps***

Restons avec saint Paul, qui a reçu la grâce de rencontrer le Christ ressuscité sur la route de Damas. Dans d'autres textes, il met en évidence comment les premiers chrétiens étaient bien conscients que la finalité de la prière n'est autre que l'identification au Christ. Par exemple, il exhortait les chrétiens de Philippe à avoir « les dispositions qui sont dans le Christ Jésus » (Ph 2, 5) ; ou bien il affirmait en toute simplicité aux Corinthiens que « nous avons la pensée du Christ » (1 Co 2, 16). Or, avoir les mêmes dispositions et la même pensée que le Fils de Dieu est quelque chose que nous ne pouvons pas atteindre par nos seules forces ; ou par l'application d'une technique d'apprentissage. Certes, c'est l'aboutissement de la lutte personnelle pour faire le bien comme Jésus le ferait, mais dans une expérience de communion, celle qui caractérise l'amour d'amitié ; ainsi, par la grâce, nous permettons au Christ de faire sien tout ce que nous avons de plus personnel.

Pour autant que l'effet propre d'une relation d'amitié est progressif, en l'occurrence notre identification au Christ, fruit de la prière, elle s'inscrit dans le temps. C'est pourquoi saint Josémaria rappelait que Dieu conduit les âmes sur un plan incliné, travaillant petit à petit leur cœur et leur accordant le désir et l'énergie nécessaires pour répondre de mieux en mieux à son

amour. « Dans ce tournoi d'amour, nous ne devons pas nous attrister des chutes, même des chutes graves, si nous nous approchons de Dieu, dans le sacrement de pénitence, repentis et avec le désir de nous corriger. Le chrétien n'est pas un maniaque qui collectionne des états de services irréprochables. Jésus-Christ Notre Seigneur, si ému de l'innocence et de la fidélité de Jean, est aussi attendri par le repentir de Pierre, après sa chute. Jésus comprend nos faiblesses et nous attire à lui, comme par un plan incliné, en nous demandant de savoir persévérer dans notre effort pour monter un peu, jour après jour »<sup>1</sup>. De savoir que nos misères, y compris celles qui nous humilient le plus, ne sont pas un obstacle insurmontable pour aimer Dieu et avancer sur le chemin de notre identification complète à lui, nous remplit d'espérance. En même temps, cette réalité provoque notre stupeur : comment est-il possible que soit vrai le cri de saint Paul quand il assure que « rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu qui est dans le Christ Jésus notre Seigneur » (Rm 8, 39) ?

La réponse, que seule la prière nous permet de saisir totalement, se trouve dans la primauté de l'initiative divine : c'est Dieu qui nous cherche et nous attire à lui. L'apôtre Jean le rappelait avec émotion au cours des dernières années de sa vie : « Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en

---

<sup>1</sup> Saint Josémariam, *Quand le Christ passe*, n° 75.

sacrifice de pardon pour nos péchés » (1 Jn 4, 10). Dès lors, faire la prière c'est se rendre compte que nous sommes dans de très bonnes mains et que notre amour, aussi imparfait soit-il, n'est que la réponse à l'amour de Dieu, qui nous précède, nous accompagne et nous suit. La contemplation de cet amour est le meilleur des stimulants pour monter sur le plan incliné de l'identification profonde à Jésus-Christ.

### ***Pour grandir toujours plus dans l'amour***

Dans la vie chrétienne, le passage du temps va normalement de pair avec la croissance personnelle. C'est pourquoi la bonne réponse à l'amour de Dieu, que nous cherchons dans la prière, se manifeste habituellement par le désir d'être meilleur, par un élan ferme pour écarter de nous ce qui pourrait nous écarter du Christ. Nous avons appris à faire assez fréquemment notre examen personnel dans la prière, en demandant la lumière pour trouver ce qui ne correspond pas à notre condition d'enfant de Dieu ; nous avons appris aussi à formuler des résolutions concrètes pour avoir l'aspiration, toujours avec l'aide de la grâce, de plaire au Seigneur, en éliminant les aspects de notre vie qui nous écartent si peu que ce soit de lui.

Nous savons bien que cet examen et ces résolutions ne sont pas simplement le moyen d'atteindre tout seul certains objectifs, mais plutôt la manière humaine d'aimer : celui qui souhaite faire plaisir en tout à un être cher s'efforce d'atteindre la meilleure version possible

de lui-même. Tout en sachant que Dieu nous aime tels que nous sommes, nous souhaitons l'aimer comme il le mérite. C'est pourquoi, dans une tension salutaire, nous cherchons à lutter ne serait-ce qu'un peu chaque jour. Loin de nous la tentation si facile de justifier nos faiblesses, en oubliant que le Christ, par sa mort et sa résurrection, nous a gagné assez de grâces pour vaincre nos péchés<sup>2</sup>.

Alors qu'il n'était encore qu'un jeune prêtre, beaucoup d'évêques demandaient à saint Josémaria de prêcher des retraites ou des exercices spirituels. Certains l'ont accusé de prêcher des « exercices de vie et non de mort »<sup>3</sup>. Ils étaient habitués à orienter ces journées surtout dans le sens de la destinée éternelle de chacun et marquaient leur surprise de voir saint Josémaria parler aussi fréquemment de la manière dont chacun doit vivre avec cohérence sa vocation. Ce qui met bien en évidence un trait caractéristique de la mission de l'Opus Dei : apprendre à matérialiser la vie spirituelle, en évitant que la prière ne soit une dimension indépendante et isolée dans la vie des chrétiens ; ou, selon les mots de saint Josémaria, en éloignant « d'eux la tentation, si fréquente alors comme aujourd'hui, de mener une espèce de double vie : d'un côté la vie intérieure, la vie de relation avec Dieu ; de l'autre, une vie distincte et à part, la vie

---

<sup>2</sup> Cf. saint Jean Paul II, Litt. enc. *Veritatis splendor*, nos 102-103.

<sup>3</sup> Cf. A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, vol. 2, pp. 675-680.

familiale, professionnelle, sociale, pleine de petites réalités terrestres »<sup>4</sup>.

Même si, dans nos moments de prière, nous n'expérimentons pas sensiblement l'amour de Dieu, sauf en certaines occasions, la réalité est qu'il est toujours là, présent et agissant. Si nous ajoutons à cet amour notre lutte sur les points que le Seigneur nous indique, alors notre vie, c'est-à-dire nos pensées, nos intentions et nos actions, se transformera progressivement. Nous deviendrons pour les autres le Christ qui passe, ipse Christus.

### ***L'aimer dans notre prochain***

Un jour, un scribe a demandé à Jésus : « “Maître, dans la Loi, quel est le grand commandement ?” Jésus lui répondit : “Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes” » (Mt 22, 36-40). Ainsi, en quelques mots, Jésus a expliqué une fois pour toutes l'union entre l'amour de Dieu et l'amour du prochain. C'est un enseignement sur lequel il a voulu insister jusqu'au dernier moment, avant de monter définitivement au ciel. Même lorsque, déjà ressuscité, il a rencontré Pierre sur les bords de la mer de Galilée, aux promesses d'amour

---

<sup>4</sup> Saint Josémaria, *Entretiens*, n° 114.

de celui qui a été le premier pape il répond invariablement par ce mot : « Pais mes brebis » (cf. Jn 21, 15-17).

La raison ultime de l'union entre les deux commandements et par conséquent de la nécessité d'apprendre à aimer le Christ chez les autres, nous la trouvons dans la manière dont Jésus présente avec une grande force le jugement dernier. C'est là qu'il met bien en évidence l'union profonde qu'il a établie avec chaque homme : « J'avais faim, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire » (Mt 25, 35). Le Concile Vatican II enseigne, en effet : « Par son incarnation, le Fils de Dieu s'est en quelque sorte uni lui-même à tout homme »<sup>5</sup>. Il n'est pas possible de l'aimer sans aimer aussi le prochain, sans apprendre à l'aimer aussi en lui.

La prière, si elle est authentique, nous amène à avoir le souci des autres ; de ceux qui sont proches et de ceux qui souffrent le plus. Elle nous amène à vivre en bonne entente avec tous et à réserver une place dans notre cœur à ceux qui ne partagent pas les mêmes pensées que nous, en cherchant toujours leur bien, souvent par des marques de service. Dans la prière nous trouvons la force pour pardonner et la lumière pour aimer tout le monde toujours mieux et plus concrètement, en sortant de notre égoïsme et de notre commodité, sans peur de nous compliquer saintement la vie. Comme le pape François

---

<sup>5</sup> Concile Vatican II, Const. dogm. *Gaudium et spes*, n° 22.

## *11. Vous êtes une lettre envoyée par le Christ*

---

nous le rappelle « la meilleure façon de discerner si notre approche de la prière est authentique sera de regarder dans quelle mesure notre vie est en train de se transformer à la lumière de la miséricorde »<sup>6</sup>. Acquérir un cœur compatissant et miséricordieux, comme celui de Jésus, image parfaite du cœur du Père, voilà le fruit définitif de notre vie de prière, le signe certain de notre identification au Christ.

*Nicolás Álvarez de las Asturias*

---

<sup>6</sup> Pape François, Exhort. ap. *Gaudete et exultate*, n° 105.

## 12. Des âmes de prière liturgique

### **Voici quelques réflexions de saint Josémaria pouvant nous aider à nous unir davantage à Dieu et à l'Église dans les différentes actions liturgiques**

Nous sommes en avril 1936, en Espagne, et l'agitation sociale est grande. Cependant, le climat habituel d'étude et de convivialité reste préservé à l'Académie DYA. Au milieu de ces journées étranges, un écrit à ses parents que, la veille, ils avaient répété un chant liturgique sous la direction d'un professeur, dans une atmosphère toute joyeuse<sup>1</sup>. Dans ce contexte particulier, par-delà ces bons moments, nous pouvons nous demander pourquoi une trentaine d'étudiants assistaient un dimanche soir à un cours de chant.

Nous trouvons la réponse dans le fait que saint Josémaria avait ajouté deux mois plus tôt au programme de formation de l'Académie précisément de chant grégorien. Même si nous savons que, quand il était curé de l'église de Perdiguera, il avait l'habitude de chanter la messe, cette inclusion dans le programme ne répondait pas à un goût personnel. Ce n'était pas non plus un intérêt d'érudit, conséquence de la découverte et du développement en Espagne du Mouvement liturgique. Cette décision était plutôt le résultat de son expérience

---

<sup>1</sup> Cf. "Un estudiante en la Residencia DYA". Lettres de Emiliano Amann à sa famille (1935-36), dans *Studia et Documenta*, vol. 2, 2008, p. 343.

pastorale, mû uniquement par le désir d'aider ces jeunes à devenir des âmes de prière.

Il est intéressant de voir en détail les trois publications qu'il possédait pendant les années trente, toutes orientées justement à faciliter le dialogue avec Dieu : chacune d'elles répondait à une des trois formes d'expression de la prière chrétienne. La première était centrée sur la méditation personnelle, une autre sur la piété populaire et la dernière encourageait le lecteur à plonger dans la prière liturgique. Le fruit de la première initiative a été « Considérations spirituelles », noyau de son ouvrage si bien connu « Chemin » ; celui de la deuxième, le petit livre « Saint Rosaire » ; quant à la troisième initiative, il a conçu le projet d'écrire un ouvrage dont le titre serait « Dévotions liturgiques ». La publication de ce troisième ouvrage était annoncée pour 1939 mais, pour diverses raisons, il n'a jamais vu le jour. Cependant, il reste la préface préparée par Mgr Felix Bilbao, évêque de Tortosa, avec comme titre « Priez et priez bien ! ». Ce texte inédit encourage les lecteurs à rentrer, guidés par l'auteur du livre, dans la liturgie de l'Église, pour parvenir à une « prière efficace, savoureuse, solide, qui les unisse intimement à Dieu »<sup>2</sup>.

### ***Prêter une voix à la prière de l'Église***

Pour saint Josémaria la liturgie n'était pas un ensemble de normes ayant pour finalité d'assurer la

---

<sup>2</sup> Archive générale de la Prélature, 77-5-3.

---

solennité de certaines cérémonies. Il souffrait si la manière de célébrer les sacrements et les autres actions liturgiques n'était pas vraiment au service de la rencontre personnelle avec Dieu et les autres membres de l'Église. Un jour, après avoir assisté à une célébration liturgique, il écrivit : « Un clergé fort abondant : l'archevêque, le chapitre des chanoines, les bénéficiés, les chantres, les servants et les enfants de cœur... Des ornements magnifiques : de la soie, de l'or, de l'argent, des pierres précieuses, des dentelles et du velours... De la musique, des voix, de l'art... Et... pas de peuple ! Des cérémonies splendides, sans peuple »<sup>3</sup>.

Cet intérêt pour la participation du peuple dans la liturgie est profondément théologique. Dans les actions liturgiques, la Trinité agit en commun avec l'Église tout entière et non seulement avec l'une ou l'autre de ses composantes. Ce n'est pas un hasard si la plupart des réflexions de saint Josémaria sur la liturgie dans *Chemin* se trouvent dans le chapitre intitulé « L'Église ». Pour le fondateur de l'Opus Dei, la liturgie était le lieu privilégié pour faire l'expérience de la dimension ecclésiale de la prière chrétienne ; car dans la liturgie il est évident que nous nous adressons à Dieu tous ensemble. La prière liturgique, tout en étant toujours personnelle, s'ouvre à des horizons allant bien au-delà des circonstances individuelles. Si dans la méditation personnelle nous

---

<sup>3</sup> Notes intimes, n° 1590, 26 octobre 1938, cité dans « *Chemin* », édition historico-critique, Rialp, Madrid, 2004, p. 677.

sommes le sujet qui parle, dans la liturgie ce sujet est l'Église universelle. Si dans notre dialogue tête-à-tête avec Dieu, nous parlons comme membres de l'Église, dans la prière liturgique, c'est l'Église qui parle par notre intermédiaire.

Ainsi, apprendre à dire le « nous » des prières liturgiques est une grande école pour bien assembler les différentes dimensions de nos relations avec Dieu. Chacun découvre qu'il est un enfant de plus de cette grande famille qu'est l'Église. La claire exhortation de saint Josémariam ne surprend plus : « Ta prière doit être liturgique. — Ah si tu pouvais prendre goût à réciter les psaumes et les prières du missel, plutôt que des prières privées ou particulières ! »<sup>4</sup>

Apprendre à prier liturgiquement requiert l'humilité de recevoir des autres les mots que nous dirons. Tout comme le recueillement du cœur pour être bien conscients des liens qui nous unissent à tous les chrétiens et apprécier ces liens à leur juste valeur. En ce sens, il est utile de se rappeler que nous prions unis à ceux qui sont avec nous au moment de notre prière, mais aussi aux absents ; les chrétiens de son pays, des pays voisins, du monde entier... Nous prions aussi avec ceux qui nous ont précédé et sont en train de se purifier ou jouissent déjà de la gloire du ciel. De facto, la prière liturgique n'est pas une formule anonyme, mais elle est remplie

---

<sup>4</sup> Saint Josémariam, *Chemin*, n° 86.

« de visages et de noms »<sup>5</sup> ; nous nous unissons à tous ceux qui font partie de notre vie qui, comme nous, vivent « au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit », participant à la vie de la Trinité.

### ***Donner un corps à la prière de l'Église***

Nous savons que pour saint Joséméria la sanctification du travail ne consistait pas principalement à insérer des prières pendant le travail, mais surtout à transformer en prière l'activité elle-même, grâce à la volonté de tout faire pour la gloire de Dieu, en cherchant la perfection humaine et en sachant que notre Père du ciel nous regarde avec beaucoup de tendresse. De façon analogue, l'oraison liturgique ne consiste pas principalement à dire des prières pendant les actions liturgiques, mais à célébrer ces actions rituelles digne, attente ac devote, avec la dignité, l'attention et la dévotion qu'elles méritent, attentifs à ce qui se fait. Ce ne sont pas uniquement des occasions de faire des actes individuels de foi, d'espérance et de charité, mais des actions par lesquelles l'Église tout entière exprime sa foi, son espérance et sa charité.

Saint Joséméria attachait une grande importance aux attitudes des assistants aux différents actes de culte, à la politesse de la piété. La dignité requise par la prière liturgique est en lien très direct avec la gestion du corps puisque c'est là que, d'une certaine manière, ce que nous

---

<sup>5</sup> Pape François, Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, n° 274.

voulons faire devient manifeste. La célébration de la sainte messe, les démarches pour s'approcher de la confession, les Saluts au Saint Sacrement, etc. comportent divers mouvements personnels, en tant que prière en action. La prière liturgique, par conséquent, suppose aussi la prière du corps. Qui plus est, elle suppose d'apprendre à donner un corps, ici et maintenant, à la prière de l'Église. Bien que ce soit souvent le prêtre qui prête sa voix et ses mains au Christ-Tête, c'est l'assemblée qui donne voix et visibilité à l'ensemble du Corps Mystique du Christ. Par notre intermédiaire, la prière des saints et des âmes du purgatoire devient audible. Voilà un bon stimulant pour vivre avec soin la politesse de la piété.

En plus de la dignité, la prière liturgique réclame l'attention. En ce sens, outre la concentration sur les mots prononcés, il est important d'être bien conscient des circonstances du moment : avec qui nous nous trouvons, pourquoi et en vue de quoi. Cette prise de conscience exige une formation préalable, toujours perfectible. Avec des mots de saint Josémaria : « Doucement. — Considère ce que tu dis, qui le dit et à qui cela est dit. — Car ce parler hâtif, qui ne laisse place à aucune réflexion, n'est que concert de casseroles. Et je te dirai, avec sainte Thérèse d'Avila, que je n'appelle pas cela prier, même si tu remues abondamment les lèvres »<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Saint Josémaria, *Chemin*, n° 85.

## ***Rencontre avec chacune des Personnes de la Trinité***

Malgré les distractions inévitables, dues à notre fragilité, dans la prière liturgique nous participons à la rencontre mystérieuse mais réelle de l'Église universelle avec les trois personnes de la Trinité. C'est pourquoi nous nous enrichissons en étant conscients que nous nous adressons à Dieu le Père, avec ses traits caractéristiques, même s'il est souvent invoqué par un simple « Dieu » ou « Seigneur ». Le Père est la source et l'origine de toutes les bénédictions que la Trinité répand sur ce monde et c'est à lui que retournent, par son Fils, toutes les louanges que les créatures sont capables d'exprimer.

Car ce que nous disons au Père, nous le disons par l'intermédiaire de Jésus, qui est non seulement devant nous mais avec nous. Le Verbe s'est incarné pour nous conduire au Père ; c'est pourquoi découvrir sa présence à côté de nous, en frère qui connaît notre faiblesse sans en avoir honte, nous remplit de consolation et d'audace. Qui plus est, la prière liturgique, en tant que prière publique de l'Église, naît de la prière de Jésus. Elle est non seulement la suite de sa prière lorsqu'il était sur notre terre, mais l'expression, aujourd'hui et maintenant, de son intercession pour nous dans le ciel (cf. He 7, 25). Nous trouvons parfois des prières adressées directement à Jésus, quand nous tournons notre regard vers le Fils en tant que Sauveur. Pour toutes ces raisons, la prière

liturgique est une voie royale pour être en harmonie avec le cœur sacerdotal de Jésus-Christ.

La prière adressée au Père, par le Fils, se réalise dans l'Esprit Saint. Être conscient de la présence de la troisième personne de la Trinité dans la prière liturgique est un grand don de Dieu. Le « grand Inconnu », comme saint Josémaria l'appelait, passe physiquement inaperçu, comme la lumière ou l'air que nous respirons. Cependant, nous savons que sans lumière nous ne verrions rien et que sans air nous étoufferions. L'Esprit Saint agit semblablement dans le dialogue liturgique. Même si nous ne nous adressons pas habituellement à lui, nous savons qu'il habite en nous et qu'il nous pousse par des gémissements inexprimables à nous adresser au Père avec les mots que Jésus nous a enseignés. Son action, par conséquent, se manifeste indirectement. Plus que dans les mots que nous prononçons ou qu'en celui à qui nous les adressons, l'Esprit se manifeste dans la manière dont nous les disons : il est présent dans les gémissements qui deviennent un chant et dans les silences qui permettent à Dieu de travailler au-dedans de nous.

De la même manière que nous percevons la présence du vent par les objets qu'il met en mouvement, ainsi nous pouvons entrevoir la présence de l'Esprit Saint lorsque en ressentant les effets de son action. Par exemple, un premier effet de son action est de nous rendre conscients que nous sommes en train de prier en tant que filles ou fils de Dieu dans l'Église. Ou lorsqu'il

permet que la Parole de Dieu retentisse en nous, non comme une parole humaine mais comme la Parole du Père adressée à chacun. Surtout, l'Esprit Saint se manifeste dans la tendresse et la générosité avec lesquelles le Père et le Fils se donnent à fond à chacun de nous dans la célébration liturgique, en nous pardonnant, en nous éclairant, en nous fortifiant ou en nous faisant des dons particuliers.

En dernier lieu, l'action de l'Esprit Saint est si intime et nécessaire que, grâce à lui, l'action liturgique est une vraie contemplation de la Trinité, nous voyons l'Église tout entière et Jésus lui-même, alors que par nos sens nous percevons une toute autre chose. C'est l'Esprit Saint qui nous découvre que l'âme de la prière liturgique n'est pas le respect formel d'une suite de mots ou de mouvements corporels, mais l'amour avec lequel nous souhaitons sincèrement servir et nous laisser servir. L'Esprit Saint nous rend participants de son mystère personnel lorsque nous apprenons à jouir d'un Dieu qui s'abaisse pour nous servir, de sorte que nous puissions servir les autres.

### *J'ai vécu l'Évangile*

Il n'est pas étonnant que le mot « service » soit un des termes le plus employé dans l'Écriture et dans la Tradition pour évoquer les actions liturgiques. Découvrir la dimension de service dans la prière liturgique entraîne beaucoup de conséquences pour notre vie intérieure. Non seulement parce que celui qui sert par amour ne se

place pas lui-même au centre de tout, mais aussi parce que voir la liturgie comme un service est la clé de sa transformation en quelque chose de vivant. Même si cela semble paradoxal, de nombreuses prières des textes liturgique nous exhortent à imiter dans notre vie ordinaire ce que nous avons célébré. Cette invitation ne signifie pas que nous dévions étendre le langage liturgique à nos relations familiales et professionnelles. Elle signifie, en revanche, la conversion en un programme de vie de ce que le rite nous a permis de contempler et de vivre<sup>7</sup>. C'est pourquoi, plus d'une fois, en contemplant l'action de Dieu au long de sa journée, saint Josémaria s'exclamait : « Vraiment, j'ai vécu l'Évangile du jour »<sup>8</sup>.

Pour vivre la liturgie du jour et transformer ainsi notre journée en service, en une messe de 24 heures, il est nécessaire de contempler nos circonstances personnelles à la lumière de ce que nous avons célébré. Pour ce faire, la méditation personnelle est irremplaçable. Saint Josémaria avait l'habitude de noter des mots ou des expressions qui l'avaient frappé pendant la célébration de la messe ou la récitation de la Liturgie des Heures, au point qu'un jour il a écrit : « Je ne copierai plus de psaume, car je devrais les copier tous, puisque chacun d'eux ne contient que des merveilles, que l'âme

---

<sup>7</sup> Cf. saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 88.

<sup>8</sup> Cahier IV, n° 416, 26 novembre 1931. Cité dans *Chemin, édition historico-critique*, p. 298.

découvre lorsqu'elle sert Dieu »<sup>9</sup>. Il est vrai que la prière liturgique est source de prière personnelle, mais il est tout aussi vrai que, sans la méditation, il est très difficile d'en assimiler la richesse.

C'est dans le silence du tête-à-tête avec Dieu que, d'ordinaire, les formules de la prière liturgique acquièrent une force intime et personnelle. En ce sens, l'exemple de Marie est fort éclairant : elle nous apprend que pour mettre en pratique le « fiat », qu'il me soit fait, de la liturgie, pour le transformer en service, il est nécessaire de consacrer du temps à garder personnellement « tous ces événements et à les méditer dans son cœur » (cf. Lc 2, 19).

*Juan Rego*

---

<sup>9</sup> Cahier IV, n° 681, 3 avril 1932. Cité dans *Chemin, édition historico-critique*, p. 297.



### **13. On ne discourt plus : on se regarde**

**La prière contemplative développe une nouvelle manière de regarder ce qui arrive autour de nous. C'est un don qui comble notre désir naturel de nous unir à Dieu dans les circonstances les plus variées.**

Si nous cherchons à savoir quelle est, du point de vue politique et économique, la troisième ville la plus importante du monde... voilà ce qu'était Antioche au cours des premiers siècles, alors qu'elle était la capitale d'une province romaine. C'est dans cette ville que les disciples de Jésus ont été appelés « chrétiens » (cf. Ac 11, 26). Son troisième évêque a été saint Ignace qui, condamné à mort sous le gouvernement de Trajan, a été conduit par voie terrestre jusqu'à la côte de Séleucie, actuellement au sud de la Turquie. Ensuite il a été amené par voie maritime jusqu'à Rome. Sur leur trajet, il a fait étape en plusieurs ports. En chaque lieu, il recevait les chrétiens de la zone et profitait de la circonstance pour envoyer des lettres aux communautés des disciples de Jésus : « J'écris à toutes les églises et je fais savoir à tous que je meurs de mon plein gré pour Dieu »<sup>1</sup>. L'évêque saint Ignace avait bien présent à l'esprit que les fauves de l'amphithéâtre Flavius, de nos jours le Colisée romain, allaient mettre un terme à sa vie sur terre ; c'est pourquoi il demandait incessamment des prières pour en avoir le courage. Or, à plusieurs reprises, nous

---

<sup>1</sup> Saint Ignace d'Antioche, *Lettre aux Romains*, n° 4.

découvrons dans ses lettres les profondeurs de son âme, de son désir de s'unir définitivement à Dieu : « Il n'y a pas le feu du désir matériel en moi, mais seulement l'eau vive qui parle en moi, me disant : Viens vers le Père! »<sup>2</sup>

### ***Une plante enracinée dans le ciel***

Ce murmure intérieur de saint Ignace d'Antioche (Viens vers le Père !) qui était probablement le moteur de sa vie de piété et de sa vie sacramentelle est, en réalité, la maturation surnaturelle de notre désir naturel de nous unir à Dieu. Les philosophes grecs de l'Antiquité avaient identifié au plus profond de nous le désir du divin, une nostalgie de notre patrie véritable, « comme si nous étions une plante non pas terrestre, mais céleste »<sup>3</sup>. Benoît XVI, lors de la première audience de sa catéchèse sur la prière a jeté un regard en arrière, à l'Ancienne Égypte, à la Mésopotamie, aux philosophes et dramaturges grecs ou aux écrivains romains ; toutes les cultures témoignent du désir de Dieu : « L'homme "numérique", tout comme celui des cavernes, cherche dans l'expérience religieuse le moyen de dépasser sa finitude et d'assurer son aventure terrestre précaire. [...] L'homme porte en lui une soif d'infini, une nostalgie d'éternité, une recherche de beauté, un désir d'amour, un

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, n° 7.

<sup>3</sup> Platon, *Timée*, 90a.

besoin de lumière et de vérité, qui le poussent vers l'Absolu »<sup>4</sup>.

Un des problèmes les plus communs de la précaire aventure terrestre de notre époque est la fragmentation intérieure, produite parfois de manière inconsciente : nous constatons une opposition entre ce que nous désirons et ce que nous faisons, nous trouvons en nous des éléments qui ne s'unissent pas harmoniquement, nous n'écrivons pas le récit de notre vie selon un fil conducteur reliant notre passé à notre avenir, nous ne voyons pas très bien comment concilier un bon nombre d'idées que nous avons acquises avec les sentiments éprouvés... Ici ou là, nous pouvons offrir des versions multiples de nous-mêmes. Il nous arrive même de ne pas être capables de nous concentrer sur une seule tâche. Dans tous ces domaines, nous aspirons à l'unité que nous n'arrivons apparemment pas à obtenir de la même manière que nous fabriquons bien des choses.

« Le fait que l'on enregistre aujourd'hui, dans le monde, malgré les vastes processus de sécularisation, une exigence diffuse de spiritualité, qui s'exprime justement en grande partie dans un besoin renouvelé de prière, n'est-il pas un "signe des temps" ? »<sup>5</sup>, se demandait saint Jean Paul II au début de notre millénaire. Beaucoup d'initiatives voient le jour, présentes ou sur Internet, visant à développer notre capacité de silence

---

<sup>4</sup> Benoît XVI, Audience, 11 mai 2011.

<sup>5</sup> Saint Jean Paul II, Lettre apost. *Novo millennio ineunte*, n° 33.

extérieur et intérieur, d'écoute, de concentration, d'harmonie entre le corps et l'esprit. Tout cela peut logiquement nous apporter un certain apaisement naturel. Or, la prière chrétienne, elle, nous offre une tranquillité allant bien au-delà d'un équilibre transitoire, fruit d'une perception unitaire de la vie, comme conséquence de notre relation intime avec Dieu ; s'agissant d'un don, la prière chrétienne nous donne une nouvelle vision de la réalité rassemblant tout. La prière « est une attitude intérieure, avant d'être une série de pratiques et de formules, une manière d'être devant Dieu avant d'être l'accomplissement d'actes de culte ou la prononciation de paroles »<sup>6</sup>. Logiquement, cette attitude intérieure, cette manière de se placer devant le Seigneur, ne s'obtient pas du jour au lendemain ni n'arrive sans une disposition personnelle adéquate pour que Dieu puisse nous l'accorder : c'est un don, mais aussi une tâche.

### ***Les yeux d'une âme qui pense à l'éternité***

À un moment déterminé de l'homélie « Vers la sainteté », prononcée fin 1967, saint Josémaria décrit brièvement l'itinéraire propre à une vie de prière<sup>7</sup>. Nous commençons à prier, nous dit-il, à l'aide de prières simples, courtes, apprises probablement par cœur étant encore enfants ; puis l'amitié avec Jésus se fraye un

---

<sup>6</sup> Benoît XVI, *Audience*, 11 mai 2011.

<sup>7</sup> Cf. saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 306.

chemin et nous apprenons à entrer dans sa passion, sa mort et sa résurrection, animés du désir de faire nôtre sa doctrine ; ensuite notre cœur a besoin de distinguer les trois personnes divines et d'entrer en relation avec elles, jusqu'à ce que ce besoin occupe notre journée tout entière. C'est alors que le fondateur de l'Opus Dei décrit l'étape qui correspond à la vie contemplative : le moment arrive où « nous évoluons tout au long du jour dans cette abondante et limpide source aux eaux fraîches qui jaillissent jusqu'à la vie éternelle. Les mots deviennent inutiles, parce que la langue n'arrive pas à s'exprimer. Alors le raisonnement se tait. On ne discours plus : on se regarde ! »<sup>8</sup>. Nous trouvant à tel ou tel point de cet itinéraire, nous pouvons nous demander: Quelle est la relation entre la prière et la vie éternelle ? En quel sens la prière devient un regard au lieu de se composer de mots ?

Grâce à la prière, nous pouvons parvenir à voir les choses, ici et maintenant, comme Dieu les voit ; à saisir ce qui arrive autour de nous par une simple intuition dérivant de l'amour<sup>9</sup>. Tel est son plus grand fruit ; aussi disons-nous qu'elle nous transforme. Elle nous aidera non seulement à changer certaines attitudes ou à surmonter certains défauts ; la prière chrétienne vise, surtout, à nous unir à Dieu, en conformant peu à peu

---

<sup>8</sup> *Ibid*, n° 307.

<sup>9</sup> Tel est le concept thomiste de contemplation : « simplex intuitus veritatis ex caritate procedens » ».

### *13. On ne discourt plus : on se regarde*

---

notre regard au regard divin, dès ici-bas ; d'une certaine manière, nous cherchons à guérir nos yeux grâce à cette lumière. La relation d'amour avec Dieu, que nous apprenons et réalisons en Jésus, n'est pas simplement quelque chose que nous faisons mais elle change ce que nous sommes.

Cette transformation personnelle entraîne des conséquences sur notre manière d'interagir avec la réalité, voire des conséquences très pratiques. Ainsi, développer en nous, tout près de Dieu, notre regard surnaturel nous amène à scruter le bien présent dans tout ce qui est créé, y compris lorsque nous pensons que ce bien brille par son absence, sachant que rien n'échappe au projet plein d'amour de Dieu, qui est toujours le plus fort. Cela nous amène aussi à apprécier d'une nouvelle manière la liberté des autres, à surmonter la tentation de vouloir prendre des décisions à leur place, comme si le destin de tout ne dépendait que de nos actions. Nous comprenons mieux que l'agir divin suit son processus et son rythme, des éléments que nous ne pouvons ni ne devons contrôler. La prière contemplative nous empêche de tomber dans l'obsession de chercher à trouver une solution immédiate à nos problèmes. Elle nous permet de mieux nous disposer à découvrir la lumière dans tout ce qui nous entoure, y compris dans les blessures et les faiblesses de notre monde. Chercher à voir avec les yeux de Dieu libère d'une approche forcée de la réalité et des personnes, dans la mesure où ne cherchons que l'harmonie avec l'amour tout-puissant de Dieu, sans

l'entraver par nos interventions maladroitement. Saint Thomas d'Aquin affirme que la « contemplation sera parfaite dans la vie future, quand nous verrons Dieu “face à face” ; elle nous rendra alors parfaitement heureux »<sup>10</sup> ; le pouvoir de la prière réside dans le fait de participer à cette vision de Dieu déjà sur terre, même si elle se fera toujours « de manière confuse, comme dans un miroir » (1 Co 13, 12).

En 1972, lors d'une réunion au Portugal, quelqu'un a demandé à saint Josémaria comment faire face chrétiennement aux problèmes de chaque jour. Parmi d'autres moyens, le fondateur de l'Opus Dei a indiqué que la vie de prière aide à voir les choses d'une manière différente que celle que nous adopterions sans une union intime avec Dieu : « Nous avons un autre type de critère ; nous voyons les choses avec les yeux d'une âme qui pense à l'éternité et à l'amour de Dieu, qui est aussi éternel. »<sup>11</sup>. Il avait affirmé un autre jour que la manière d'être heureux au ciel a des rapports étroits avec la manière d'être heureux sur terre<sup>12</sup>. Un théologien byzantin du XIVe siècle avait écrit quelque chose de semblable: « Il ne nous est pas seulement accordé de

---

<sup>10</sup> Saint Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, II-II, q. 180, a. 4.

<sup>11</sup> Saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 4 novembre 1972.

<sup>12</sup> Cf. saint Josémaria, *Forge*, n° 1005.

nous préparer à la Vie, il nous est permis de la vivre et d'agir en fonction d'elle dès maintenant. »<sup>13</sup>

### ***Quiétude... Paix... Vie intense***

En traitant de la prière, le Catéchisme de l'Église Catholique nous surprend en posant une question, une sorte d'examen de conscience permanent : « D'où parlons-nous en priant ? De la hauteur de notre orgueil et de notre volonté propre, ou des "profondeurs" (Ps 130, 14) d'un cœur humble et contrit ? » Le texte enchaîne avec un rappel du présupposé essentiel de la prière : « L'humilité est le fondement de la prière »<sup>14</sup>. En effet, le regard d'éternité que nous accorde la prière contemplative ne peut grandir que sur le terreau fertile de l'humilié, dans un climat d'ouverture aux solutions de Dieu, en lieu et place de nos propres recettes. Parfois un excès de confiance en notre intelligence et en notre capacité de planification pourrait nous conduire à vivre, *de facto, comme si Dieu n'existait pas. Nous avons toujours besoin d'une humilité toute neuve devant la réalité, devant les personnes, devant l'histoire ; une humilité qui soit un terreau fécond pour les actions de Dieu. Le pape François, lors de sa catéchèse sur la prière, fixait son attention sur l'expérience du roi David : « Le monde qui se présente à ses yeux n'est pas une scène muette : son regard saisit, derrière le*

---

<sup>13</sup> Nicolas Cabasilas, *La vie en Christ*, Cerf, Paris, 2008.

<sup>14</sup> Catéchisme de l'Église Catholique, n° 2559.

déroulement des choses, un mystère plus grand. La prière naît précisément de là : de la conviction que la vie n'est pas quelque chose qui nous glisse dessus, mais un mystère stupéfiant »<sup>15</sup>.

En participant de ce regard que nous offre la contemplation au milieu du monde, nous rassasierons, dans la mesure du possible, notre aspiration à l'unité : avec Dieu, avec les autres, avec nous-mêmes. Nous nous surprendrons à travailler inlassablement pour le bien des autres et de l'Église, en voyant que nos talents portent du fruit « comme un arbre planté près d'un ruisseau, qui donne du fruit en son temps » (Ps 1, 3). Nous savourerons ne serait-ce qu'un peu de l'harmonie à laquelle nous sommes destinés. Nous jouirons de la paix, que nous n'arriverons pas à trouver autrement. « Galoper, galoper !... Agir, agir !... Fièvre, folie de bouger... Merveilleux édifices matériels... [...] C'est parce qu'ils travaillent pour l'heure présente : ils « sont » toujours au « présent ». — Toi..., tu dois voir les choses sous un jour d'éternité, « en ayant présent à l'esprit » à la fois le terme final et le passé. Quiétude. — Paix. — Vie intense mais au-dedans de toi. »<sup>16</sup>

*Andrés Cárdenas Matute*

---

<sup>15</sup> Pape François, Audience, 24 juin 2020.

<sup>16</sup> Saint Josémaría, *Chemin*, n° 837.

## TABLE DES MATIERES

---

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>1. Ravir le cœur du Christ</b>	<b>9</b>
Deux dialogues sur la croix	9
Pour ouvrir les portes du ciel	11
Infinies manières de prier	14
<b>2. Des lèvres de Jésus</b>	<b>19</b>
Non multa...	20
... sed multum	22
Avec des mots inspirés	24
Sous le souffle de l'Esprit Saint	27
<b>3. En compagnie des saints</b>	<b>31</b>
Marie prie lorsqu'elle est dans la joie...	32
... mais aussi dans la douleur ou le découragement	34
Des biographies qui ressemblent aux nôtres	36
L'étonnement d'être regardé par Dieu	39
Aussi bien pendant le sommeil qu'éveillés	41
<b>4. Savoir écouter</b>	<b>43</b>
Moïse, Moïse !	44
Retire les sandales de tes pieds	46
La nuée le recouvre	48
Laisse-moi contempler ta gloire	53
<b>5. Comment Dieu nous parle</b>	<b>55</b>
Des gestes pouvant briser le silence	56
Jamais un homme n'a parlé de la sorte !	59

L'incroyable liberté de Dieu	62
<b>6. Dieu nous parle avec des mots et dans les œuvres</b>	<b>67</b>
De l'intérieur...	67
Dieu nous a déjà parlé	72
<b>7. À la recherche de la connexion</b>	<b>77</b>
Il les regarde depuis le rivage	78
Comme l'Esprit-Saint le permet	80
La prière introductive : connexion	82
Un brasier allumé : dialogue	83
Le vent et les feuilles mortes	86
Un désir qui se poursuit	87
<b>8. Au moment opportun</b>	<b>91</b>
Un plaidoyer entendu	92
Le moment pour se souvenir	93
Comme attirés par la force d'un aimant	95
Dieu est tout et cela suffit	98
<b>9. Ne crains pas, car Je suis avec toi</b>	<b>101</b>
Un refrain constant	101
Plus fort que n'importe quel doute	103
Des dispositions qui aident à prier	105
Offrir à Dieu nos difficultés	107
Une détermination supérieure à la nôtre	109
Quand l'obscurité est lumière	112
<b>10. Jésus est tout proche</b>	<b>115</b>
Le bon motif	116
Regarder avec les yeux de Dieu	118
La chaudière et la connexion	120
Dans tout ce qui arrive	123

<b>11. Vous êtes une lettre envoyée par le Christ</b>	<b>127</b>
Vouloir les mêmes choses que Jésus	128
Une identification qui se fait avec le temps	130
Pour grandir toujours plus dans l'amour	132
L'aimer dans notre prochain	134
<b>12. Des âmes de prière liturgique</b>	<b>137</b>
Prêter une voix à la prière de l'Église	138
Donner un corps à la prière de l'Église	141
Rencontre avec chacune des Personnes de la Trinité	143
J'ai vécu l'Évangile	145
<b>13. On ne discourt plus : on se regarde</b>	<b>149</b>
Une plante enracinée dans le ciel	150
Les yeux d'une âme qui pense à l'éternité	152
Quiétude... Paix... Vie intense	156

© Bureau d'information de l'Opus Dei, 2022  
[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)