

JOËL PRALONG

LA PRIÈRE  
DANS  
TOUS SES ÉTATS

*Initiation pour tous*

**EdB**

## Ouverture

# Rentrer à l'intérieur

### Dieu, un comprimé effervescent à large spectre !

Dieu est-il vivant, agissant, effervescent dans ta vie ? Ou bien l'as-tu laissé au coin de ton cœur comme un comprimé tout sec posé à côté du verre d'eau, inefficace, pourtant bourré de vitamines et de substances nutritives boostantes et stimulantes ? Ce Dieu qui, au contact de ta vie, immergé dans ton sang, « décompresse » et « libère » toutes les puissances divines qui te donnent l'audace et la fougue de ces premiers chrétiens bouillonnant d'Esprit Saint le jour de la Pentecôte (cf. Ac 2). Et voici qu'à peine mouillé, le comprimé pétille de millions de bulles, l'eau frissonne dans le verre, elle change d'aspect, de couleur et d'odeur. Une fois bue, tu deviens à ton tour effervescent. Effervescent du Divin quand il a pénétré en toi. « *Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi !* » (Ga 2, 20.) Jésus diffusé en toi, infusé dans ta vie... alors,

naturellement, tu vis, tu penses, tu sens, tu aimes comme lui. Désires-tu vraiment ce toucher divin sur ton âme ? Cette transfusion de la Grâce dans ton sang, faisant de toi une création nouvelle, un « *autre Christ* » (cf. 2 P 1, 4 ; 2 Co 5, 16) ?

La clé, c'est la conversion !

« Bien tard je t'ai aimée,  
 ô beauté si ancienne et si nouvelle,  
 Bien tard je t'ai aimée !  
 Et voici que tu étais au-dedans, et moi au-dehors,  
 et c'est là que je te cherchais, et sur la grâce de ces  
 choses que tu as faites, pauvre disgracié, je me ruais !  
 Tu étais avec moi et je n'étais pas avec toi ;  
 Tu as appelé, tu as crié et tu as brisé ma surdité ; tu  
 as brillé, tu as resplendi et tu as dissipé ma cécité ; tu  
 as embaumé, j'ai respiré et haletant j'aspire à toi ; tu  
 m'as touché, et je me suis enflammé... »  
 (La conversion de saint Augustin<sup>1</sup>)

La nuit de sa conversion, à Noël 1886, sainte Thérèse de Lisieux sent monter en elle une force nouvelle et inconnue. En un clin d'œil, une métamorphose totale vient de s'opérer. La nuit opaque qu'elle vivait se transforme en « torrents de lumière ! [...] En cette nuit où il (Jésus) se fit faible et souffrant pour mon amour, il me rendit forte et courageuse. [...] En un instant, l'ouvrage que je n'avais pu faire

---

1. Saint Augustin, *Les Confessions*, Garnier-Flammarion, Paris, 1964, livre X, 27.

en dix ans, Jésus le fit, se contentant de ma bonne volonté qui jamais ne me fit défaut. [...] Il fit de moi un pêcheur d'âmes, je sentis un grand désir de travailler à la conversion des pécheurs. [...] Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur, le besoin de m'oublier pour faire plaisir et depuis lors, je fus heureuse. » Dans une lettre, elle précise : « La nuit de Noël 1886 fut, il est vrai, décisive pour ma vocation, mais pour la nommer clairement, je dois l'appeler : la nuit de ma conversion. Jésus, qui se faisait enfant par amour pour moi, daigna me faire sortir des langes de l'imperfection de l'enfance. [...] Il (Jésus) me transforma de telle sorte que je ne me reconnaissais plus moi-même. » Le Dieu fort, en se faisant faible, la revêtit de sa « force divine et l'arma pour la guerre<sup>2</sup> ».

« Tu as embaumé, j'ai respiré et, haletant j'aspire à toi ; tu m'as touché, et je me suis enflammé... Je sentis la charité entrer dans mon cœur... Force divine... Torrents de lumière... » Autant de mots qui traduisent une transformation, une métamorphose, une identification à Jésus. Cette alchimie spirituelle n'est que le prélude à une merveilleuse aventure qui ne cessera de garder l'être en continuelle effervescence divine, de lumière en lumière, de gloire en gloire, de purification en purification, jusqu'à dégager en lui qui il est réellement, l'être intérieur,

---

2. Voir : manuscrits autobiographiques Ms A 44v-45r ; Lettre au Père Roulland, 201.

son identité profonde de fils, de fille de Dieu dans le Christ, le Fils, le Bien-Aimé. Alors, fort de toi et fort de Dieu, tu n'auras plus peur, car qui craindrait ce Père d'amour qui n'a point d'égal sur la terre ? En effet, *« vous n'avez pas reçu un esprit qui vous rende esclaves et vous ramène à la peur, mais un Esprit qui fait de vous des fils adoptifs et par lequel nous crions : Abba, Père ! »* (Rm 8, 14-16).

Dès lors, toutes ces prières rabâchées se muent en un échange de « Je t'aime » ininterrompu entre toi et Dieu, inaugurant un vrai dialogue par lequel tu trouves toutes les lumières pour avancer dans la vie. La prière laisse passer Dieu en toi, elle te transforme en lui, comme le comprimé infusé dans l'eau lui donne une vertu curative. La prière tient Dieu en éveil au fond de ta barque. Qu'à travers ta prière, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ « illumine les yeux de ton cœur, pour que tu saches quelle espérance te donne son appel, quelle est la richesse de sa gloire [...], quelle immense puissance il a déployée en ta faveur ; son énergie, sa force toute-puissante, il les a mises en œuvre dans le Christ, lorsqu'il l'a ressuscité des morts » (cf. Ep 1, 17-20).

### La prière, un art de l'attention

« Mais quand vas-tu écouter ce que je ne dis pas ? », lançait un ado à son père. Qu'entendons-nous vraiment dans ce monde bruyant, soumis au diktat des pubs et des médias, entraîné dans

la spirale de la vitesse et du zapping, toujours à l'affût de nouvelles sensations, mais si loin de nos propres profondeurs. Une société qui privilégie le « ressenti » aux dépens du « réfléchi » fonctionne comme une mécanique pulsionnelle, en perte d'âme. Le zappeur ressemble au papillon qui flirte avec toutes les fleurs, mais ne s'arrête sur aucune d'elles. La pensée peine à se concentrer sur le moment présent, surfant sur l'événement suivant, les sens en éveil, vers d'autres sensations. Bref, je ne suis jamais là où je devrais être. Jean-Yves Leloup, prêtre orthodoxe, propose un remède pratique : s'exercer à « l'art de l'attention<sup>3</sup> », une manière d'être attentif au réel imprimé dans l'instant présent. Il s'agit d'être attentif à l'autre, à l'événement qui se présente, évacuant par conséquent toutes autres pensées. Cet état d'esprit nous introduit au cœur des personnes et des événements, il nous rend sensibles à leur intimité, jusqu'à y percevoir les murmures de l'Être divin. La prière consiste tout d'abord en cet « art de l'attention » à ce qui nous entoure. Partant du roucoulement d'une fontaine, d'un chant d'oiseau, d'un sublime coucher de soleil, d'une parole entendue ou d'un texte lu, elle ouvre le chemin qui conduit au Divin, pour trouver en lui paix et sérénité. À nous qui vivons au cœur des masses, et non dans les monastères, proposer une initiation à l'oraison selon saint Jean de la Croix,

---

3. *L'art de l'attention*, Albin Michel, Paris, 2002.

par exemple, aurait été chose trop abrupte et vouée au découragement. Ce livre s'adresse au plus grand nombre d'entre nous, en pleine activité, qui cherchons un moyen tout simple de rester connectés au Divin. L'auteur de ce livre, aujourd'hui formateur et supérieur de séminaire après une trentaine d'années d'expérience pastorale, voulait offrir aux catéchistes et agents pastoraux en formation quelques instruments pour « rentrer à l'intérieur », répondant ainsi à leur soif d'intériorité. Chacun, j'en suis sûr, y trouvera son compte.

### Être des « contempl'actifs » d'amour

L'art de l'attention témoigne aux autres de l'intérêt et de l'amour qu'on leur porte : « Ce qui compte, ici et maintenant, c'est toi et rien d'autre ! » Contempler veut dire regarder, écouter en profondeur, « faire temple avec l'autre », c'est-à-dire entrer dans son sanctuaire intime, son temple intérieur, là où Dieu se dévoile en filigrane. Ce regard implique de dépasser les premières impressions, de maîtriser les émotions qui brouillent les pistes, d'aller au-delà des sympathies ou des antipathies, afin de percevoir intérieurement cet « essentiel invisible pour les yeux ». Le contemplatif ne ressemble en aucune façon à ce personnage béat, la tête dans les nuages, toujours en Dieu, ne parlant que du Seigneur, et cependant si étranger aux autres, inscrit sur les listes des éternels absents lorsqu'on lui

demande un coup de main. On ne devrait jamais établir de séparation entre les priants et les soi-disant actifs. Cela n'est tout simplement pas chrétien ! « *Si je n'ai pas la charité, dit saint Paul, je ne suis rien !* » (1 Co 13.) L'amour respire autant dans les poumons de l'adorateur du Saint-Sacrement que dans les bras de celui qui agit. C'est le même mouvement, la même respiration. Prière et action, systole et diastole, un cœur qui reçoit et qui donne de l'amour. C'est pourquoi, mieux qu'un contemplatif, le chrétien est un « contempl'actif » d'amour (Père Manaranche). Il me presse de rappeler cette « petite fleur » cueillie dans la vie de saint Vincent de Paul. Monsieur Vincent est tout abîmé en Dieu, courbé devant le tabernacle. Une sœur frappe à la porte de la chapelle et s'excuse de déranger le Saint parce qu'un pauvre le demande sur le seuil de la porte du couvent. Monsieur Vincent s'en étonne : « Mais, ma sœur, pourquoi cette gêne ? Je ne fais que quitter Dieu... pour Dieu ! »

### L'Être divin au cœur des choses

L'art de l'attention se fait soudainement prière au contact de l'Être divin qui se révèle. Prenons quelques-uns des plus beaux moments glanés sur le champ immense de notre quotidien.

Je me souviens de ce superbe lever de soleil contemplé sur la montagne du Sinaï, en Égypte, à 4 heures du matin. Tout d'abord, un point lumineux

qui s'étire sur un long trait de lumière rouge. Le trait rapidement gonfle, puis éclate, donnant naissance à l'astre qui, à son tour, jette des éclairs rouges, ocres, jaunes dans tout le cosmos. Les montagnes désertiques et décharnées s'embrasent de ces multiples coloris. L'expérience d'une telle beauté suspend tous mes sens, je me retrouve hors du temps et de l'espace, la pensée s'est arrêtée. Une joie intense m'envahit. Naturellement, mes yeux se ferment. L'intensité du décor est passée du dehors au dedans, elle vibre à l'intérieur d'une autre lumière. Je ne vois plus rien. J'écoute. Une présence mystérieuse m'étreint. J'ai touché le dedans des choses, l'origine de toutes les beautés, la Beauté des beautés, l'Être divin...

Expérience similaire lorsque vous écoutez une musique qui vous touche profondément. La mélodie vous aspire à l'intérieur, vos oreilles n'entendent plus le son extérieur. Vous savourez une étonnante joie, la beauté se fait présence, vous communiez à la Beauté, telle une présence... Vous pénétrez dans un nouvel espace, sans limite.

De même ces moments d'amour intense, tellement forts que vous en venez presque à oublier l'être aimé qui vous tient la main... Ou bien la force pénétrante d'un baiser... Plus rien n'existe que cet instant qui vous aime hors du temps, à l'aune d'un Amour plus grand encore, une présence qui vous enveloppe.

Et puis, lorsque, de l'intérieur, nous percevons la vérité d'une chose, la solution à un problème, la réponse à une question scientifique, la phrase qui manquait à notre discours, l'inspiration d'une poésie, comme si quelqu'un nous l'avait soufflée, parce que nous avons écouté avec notre cœur, espéré l'intuition tel un pêcheur guettant le poisson qui frétille à la surface de l'eau.

Beauté, Bonté, Amour, Vérité... autant d'expériences profondes qui nous relient à une même origine, à une source unique que les religions appellent « Dieu ».

Et voici que l'âme, naturellement, prie, dialogue avec la Présence.

### En route avec Léo, pèlerin de l'absolu

« Léo »... c'est le personnage qui vous accompagnera tout au long de cet ouvrage. Léo, 25 ans, cherche Dieu, il cherche son âme, guidé par la sagesse du père Joseph, son père spirituel, témoin de l'absolu, qui saura le conduire, avec douceur et délicatesse, à la source divine qui sourd en lui. Pas de méthode ni de technique particulière de prière dans ses propos, mais seulement quelques conseils bien ciblés de manière à ce que le fils spirituel puisse de lui-même parler avec son Père du ciel à travers des mots simples, spontanés, jaillissant tout naturellement du cœur. Pas besoin

de méthode pour qu'un enfant sache parler avec son père !

Léo est un nom d'emprunt, un personnage fictif auquel chaque lecteur pourra s'identifier parce qu'il pose les questions que tout le monde se pose au départ sur la prière. J'ai voulu raconter une histoire pour faire entrer le lecteur dans sa propre quête de Dieu, par des sentiers qu'il connaît, au contact du Beau, de la Bonté, de l'Amour, de la Vérité.

Plus qu'un roman, c'est un récit vivant derrière lequel, la plupart du temps, l'auteur se dit et raconte sa propre expérience spirituelle.

## Chapitre 1

# *Léo, écoute la nature, regarde-la prier !*

### Moi, Léo, un chrétien ordinaire

Ma vie n'a rien d'extraordinaire, je suis un chrétien ordinaire qui récite son Notre Père matin et soir, qui va à la messe du dimanche de temps en temps dans une paroisse ordinaire, au milieu de gens ordinaires, avec un curé ordinaire, aussi formaté que tous les curés, que j'écoute en somnolant, sauf si ses prêches me disent quelque chose... mais, bref, j'accomplis mon devoir. Je passe une partie de ma vie au travail, comme toutes les personnes ordinaires, et je me demande ce que je vais faire de ma vie. Je n'invente rien, je n'ai rien inventé. Tout est trop ordinaire. Je m'ennuie donc un peu. Je me demande parfois si Dieu existe, ainsi qu'une vie après la vie... ? L'ai-je vraiment rencontré ? Je me le demande ! Bof, je vous

l'avoue, cela ne perturbe en rien mon ordinaire. Mais aujourd'hui, j'ai décidé de casser ce trop ordinaire, de briser les décors, de pénétrer dans l'arrière-boutique de ce réel qui me colle à la peau comme un chewing-gum sans saveur à force de l'avoir mâchouillé. Je me persuade : « Léo, il est temps de voir la vie autrement, t'as tout ce qu'il te faut et tu manques d'enthousiasme, à vingt-cinq ans passés ! Métro-boulot-dodo-ordi+quelques amis... Y a rien qui déchire vraiment ! » Je viens de lire un bouquin sur tous ces jeunes d'aujourd'hui gavés de satisfactions, mais sans âme. En déficit d'âme. Une phrase m'a fait tilt : « Le pèlerinage le plus important de toute une vie ne mesure que trente centimètres : de la tête au cœur... Autrement dit, du rationnel au spirituel. Là se trouve la réponse. » Un ami m'a dit : « Va trouver le père Joseph, un homme profondément spirituel, qui crèche à l'ermitage de Notre-Dame de Compassion, au pied de la vallée, accroché au rocher qui surplombe la rivière ! »

Je m'empresse de gravir le sentier creusé dans le flanc du rocher, en direction de l'ermitage. Habillé d'une robe de bure noire flanquée d'un scapulaire tombant des deux côtés, le Père me reçoit sobrement et amicalement. Le regard de l'homme austère trahit une grande tendresse, qui inspire la confiance. Sans transition, je déclame : « Père Joseph, je veux me convertir, je veux changer de vie, je veux rencontrer Dieu ! »

Le Père me dit : « Écoute Léo, Dieu t'attend dans la création qui te porte. Ne le cherche pas dans les livres ni dans les débats d'idées, mais dans la création. Regarde une fleur, écoute le chant d'un oiseau, admire un beau coucher de soleil, écoute. Exerce-toi à l'art de l'attention, pénètre l'au-delà des choses, tu toucheras l'envers du décor, la Cause de toutes choses, la Beauté de toutes les beautés. Et lorsque tu auras atteint ce but, alors prie, ne t'arrête pas de prier, tu trouveras les mots, ils te seront donnés. Premier exercice : va vers cette montagne que tu aperçois là-bas, au fond de la vallée, assieds-toi en face d'elle, regarde-la, identifie-toi à elle, deviens cette montagne ! Elle te fera voir plus loin que ton regard, puis écoute ton cœur ! Ne bouge pas de là tant qu'elle ne t'a rien dit. »

### Prier comme la montagne

Bizarre, bizarre, cette initiation à la prière... Les jambes en tailleur, le dos appuyé contre le tronc d'un sapin, je scrute ce rocher majestueux recouvert de pins, raviné, brisé, taillé par endroits. On dirait de grosses veines où coule une eau pure et blanche projetée vers le bas de la vallée, par saccades. Tout mon corps pèse sur mes fesses, mon dos, mes vertèbres me font mal, mais je ne bougerai pas d'ici, c'est promis. Je me concentre sur la montagne, je n'entends plus que le bruit sourd des torrents qui, en dévalant les pentes abruptes, emportent toutes