

BERNARD DUBOIS

**LA PRIÈRE
EST UN JEU D'ENFANT**

Préface de Mgr Jean-Pierre Cattenoz

Ed|B

PRÉFACE

*N'ayez pas peur,
la prière est vraiment un jeu d'enfant*

N'ayez pas peur, la prière est vraiment un jeu d'enfant et Bernard Dubois nous invite à redevenir comme des petits enfants pour nous mettre à l'école de la prière. Un petit enfant, il ne se pose pas de questions, il regarde, il admire, il écoute, il se réjouit, il est capable de s'émerveiller et de percevoir, sans savoir le dire, la présence divine au plus profond de son cœur d'enfant de Dieu. Il vit dans une dépendance totale vis-à-vis de ses parents, il ne peut rien par lui-même, mais il vit dans une confiance totale. La prière, il la découvre et la vit de la même manière, tout simplement. Dieu est là, il est là avec Lui, il laisse l'Amour divin envahir son cœur et lui donner de plonger dans la plénitude de l'Amour jusqu'à ne faire plus qu'un avec Lui, tout simplement.

Dès les premières pages, nous sommes invités à prendre l'Esprit Saint comme compagnon de route, à nous laisser habiter et conduire par Lui. Par les sacrements de l'initiation chrétienne : le baptême, la confirmation et l'eucharistie, non seulement nous sommes devenus enfants de Dieu, mais l'Esprit Saint nous a été donné et l'amour de Dieu

a été répandu dans nos cœurs (cf. Rm 5, 5). Des liens d'amitié se tissent entre l'Esprit Saint et nous. Sa mission est vraiment de venir au secours de toutes nos faiblesses, de nous donner de grandir en sainteté et de trouver notre place dans le Christ pour réaliser le projet du Père sur nous. Son désir est vraiment de devenir notre ami !

À la racine de toute éducation, il y a tous les liens qui unissent l'enfant à sa mère. L'enfant garde les yeux fixés sur sa maman et il grandit en l'imitant avec tout l'amour de son cœur ; pour notre éducation à la prière, nous voilà conduits à regarder la Sainte Vierge et à nous mettre à son école, à nous laisser éduquer par elle en apprenant tout d'abord à écouter, à accueillir la Parole, à la méditer dans notre cœur ; les commencements sont souvent difficiles, mais si l'amour et la reconnaissance de notre pauvreté sont là, Dieu est là.

Invités par Jésus à prendre Marie chez nous, plus nous la regardons, plus nous la contemplons, plus nous découvrons en elle l'Esprit Saint à l'œuvre et, ensemble, ils vont nous éduquer à l'école de la prière comme les enfants bien-aimés du Père dans l'unique Bien-Aimé.

Tel un artiste et un parfait pédagogue, l'auteur réalise son œuvre par touches successives : pour les enfants que nous sommes, il préfère les images aux grandes idées et nous voilà priant comme le rocher, la fleur des champs, le roseau, comme les vagues de l'océan ou encore comme la colombe. L'image ne nous enferme pas comme un concept ; au contraire, elle reste ouverte à l'infini de Dieu et de la rencontre. Chacune des créatures, imprégnée de la présence divine dans son être même, nous introduit dans un mystère de communion ouverte au mystère de Dieu. En bon éducateur, l'auteur ne vise pas à nous transmettre un savoir, mais à nous permettre d'expérimenter à notre tour le silence de la rencontre dans notre corps, notre affectivité

et notre mental. Nous aurons besoin d'un accompagnateur spirituel tout au long du chemin, tout au long de cette école d'apprentissage de la prière, il sera là pour nous guider comme un éducateur guide les moindres gestes de son élève tout au long de sa formation.

Nous voilà invités maintenant à nous mettre à l'école d'Abraham, de la Vierge Marie, pour apprendre ensuite à prier comme un enfant. Là encore, non pas des idées, mais un compagnonnage pour nous dégager de nous-mêmes et nous livrer à l'initiative divine. « Quitte tout et va là où Moi Je te conduirai ! » Ces mots, Dieu continue à nous les murmurer au plus profond de notre cœur et dans la foi, nous pouvons comme notre père Abraham nous laisser conduire par Dieu, et la prière habitera notre marche vers l'intimité divine : oui, marche en ma présence et sois parfait ! (cf. Gn 17, 1.) La foi est vraiment le moyen le plus approprié de nous unir à Dieu ici-bas, comme nous le dit saint Jean de la Croix.

Et le prophète Michée nous le dira : « *Ce que Dieu attend de toi, ô homme, rien d'autre que d'accomplir la justice, d'aimer la bonté et de marcher humblement avec ton Dieu.* » (Mi 6, 8) Oui, la perfection consiste justement à n'avoir qu'un désir, celui d'accomplir la volonté de Dieu et de se laisser conduire humblement par Lui au rythme de l'Esprit dans l'amour, comme un enfant jusque dans le cœur de Dieu.

L'adoration eucharistique nous donne alors de vivre ce cœur à cœur – je suis là, Il est là, Il est vraiment là – et l'amour, comblant le fossé entre Lui et nous, nous unit et devient vraiment moyen de connaissance : Dieu se révèle à moi en m'unissant à Lui. Le désir de Jésus peut alors se réaliser : « *Qu'ils soient un comme Nous sommes un !* » (Jn 17, 21.) Laissons-nous conduire par ces pages lumineuses riches de toute la tradition de l'Église.

L'auteur nous invite alors comme naturellement à expérimenter ce que nous dit l'évangéliste saint Jean après nous avoir rappelé les mots de Jésus en Croix à sa Mère, « *la Mère* », et au disciple bien-aimé – « Voici ta mère, voici ton enfant bien-aimé » : « *À partir de cette heure-là, il prit Marie chez lui.* » Impossible de devenir vraiment disciples de Jésus sans prendre Marie chez nous et, avec elle, la prière deviendra un cœur à cœur permanent, l'amour de Jésus habitera notre vie, nous vivrons les choses les plus ordinaires tout en rayonnant de cet amour divin, les trésors de la Mère deviendront ceux de son enfant, notre cœur battra au rythme même de celui de Marie !

Le chapelet sera là pour nous accompagner et nous permettre de mettre nos pas dans ceux de Jésus avec Marie, comme son enfant. Elle pourra alors nous permettre de redevenir comme elle, comme des petits enfants qui vivent d'instant en instant unis à Jésus et recevant tout de leur Père du ciel au souffle de l'Esprit Saint. La louange et l'action de grâce jailliront alors de nos cœurs et comme autrefois pour Paul et Silas (cf. Ac 16, 25-26), elles feront tomber toutes vos chaînes, vous ouvriront toutes les portes et vous conduiront jusqu'au cœur le plus profond de la prière, l'union à Dieu dans l'abandon le plus total : « *Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi.* » (Ga 2, 20)

Je m'arrête pour vous donner la joie de vous laisser conduire par l'auteur à travers tout ce chemin de lumière qui deviendra votre chemin et s'enrichira progressivement de tout ce que l'Esprit vous murmurerà dans un cœur à cœur insondable qui fera votre joie éternelle.

† Jean-Pierre Cattenoz
Archevêque d'Avignon
1^{er} novembre 2017
Fête de tous les Saints

UN CŒUR QUI ÉCOUTE

Qu'est-ce que la prière ? Une relation d'amour avec Dieu. Dieu t'aime, le premier, infiniment. Tu apprends à accueillir son amour et à L'aimer en retour.

La prière est un mouvement de ton âme. C'est l'élan amoureux de l'Esprit qui habite en toi, auquel tu collabores : Il t'invite à lâcher tes préoccupations, soucis et tensions de toutes sortes, pour te rendre disponible, ici et maintenant, et te laisser chérir par Dieu qui « *t'aime d'un amour éternel*² ».

Ce mouvement de l'Esprit auquel tu t'associes, te pousse d'abord à accueillir le Seigneur qui vient. Dans sa Parole, Il te dit : « *Tu as du prix, tu as de la valeur et Je t'aime*³. » Il t'invite à te reposer en Lui, c'est-à-dire à te poser de nouveau, ou, encore, à te laisser déposer contre son cœur de Père. La prière est un **repos** en Dieu, un repos totalement éveillé, confiant, amoureux, volontaire. « *Il me mène vers*

2. Jr 31, 3. Les citations bibliques sont tirées de la Traduction officielle liturgique, 2013.

3. Is 43, 4.

les eaux tranquilles et me fait revivre⁴. » « Je n'ai de repos qu'en Dieu seul, mon salut vient de Lui⁵. »

Tu ne peux pas te reposer avec ta tête. Tu travailles habituellement avec elle. Tu ne te reposes que dans l'amour, avec ton cœur. Cela signifie que tu trouveras Dieu non pas avec ton *mental* seulement, mais avec ton cœur et tout ton être. C'est pourquoi prier avec et dans ton corps est une aide précieuse pour laisser le Saint-Esprit vivre en toi dans le réalisme de ton humanité. Ton corps est l'indispensable support de l'oraison. Grâce à lui, et avec ton intelligence, tu trouveras le « lieu du cœur » où se vit la rencontre avec le Seigneur. Aussi, tu es invité à engager ton corps dans la prière.

Tu vas apprendre à te laisser faire par l'Esprit Saint jusqu'à t'abandonner tout entier, corps et âme, entre les mains de Dieu. Tu l'expérimenteras progressivement dans le temps. Pour cela, tu auras besoin de persévérance. Ne t'inquiète de rien ! Ne te décourage jamais de prier ! Dieu vient plus sûrement « *que le veilleur ne guette l'aurore⁶* ». « *Même si une femme oubliait son nourrisson, dit le Seigneur, Moi, Je ne t'oublierai pas⁷* ». Tu Le rencontreras dans la patience, dans la durée. La tradition juive remarque qu'Abraham avait soixante-quinze ans quand il entra en Terre promise et Moïse, quatre-vingts lorsqu'il reçut la révélation du Nom de Dieu au buisson ardent⁸. D'où ces deux mots d'ordre de la vie de prière : **patience** et **persévérance** !

4. Ps 22 (23), 2.

5. Ps 61 (62), 2.

6. Ps 129 (130), 6.

7. Is 49, 15-16.

8. Élie MUNK, *La voix de la Thora. L'Exode*, vol. II, Paris, Fondation Samuel et Odette Levy, 1992, p. 29.

Pour prier, commence par te taire. Écoute le Seigneur. Il est présent en toi. Il parle directement à ton cœur dans le silence. C'est une première parole qu'Il t'adresse. Il te parle aussi par sa Parole qui est vivante et qui accomplit ce qu'elle dit : ce sont les Saintes Écritures. Tu peux vivre « *de toute parole qui sort de la bouche de Dieu*⁹ ». C'est « *la lumière de tes pas, la lampe de ta route*¹⁰ ». Dieu te parle, enfin, par les événements de ta vie et par des frères (ceux que tu côtoies, celui qui t'accompagne).

Écouter est une meilleure part, celle que Marie, la sœur de Marthe, a choisie¹¹. « *Elle ne lui sera pas enlevée* », car c'est aussi une béatitude : « *Heureux ceux qui écoutent la parole de Dieu, et qui la gardent*¹². » Saint Benoît de Nursie t'y invite au prologue de sa Règle :

« Écoute bien, mon fils, les leçons du maître, incline l'oreille de ton cœur, accueille volontiers les avis d'un tendre père et mets-les effectivement en pratique... »

L'écoute intérieure te fait descendre dans les profondeurs de ton être. Elle remet à l'honneur les zones les plus vraies de ta personne, le meilleur de toi-même, là où tu découvres une source de patience, de douceur et de délicatesse (qui vient de l'Esprit Saint). Elle t'enseigne aussi les signes par lesquels tu reconnaîtras, pour mieux l'accueillir, le mouvement de l'Esprit en toi. En écoutant attentivement, tu pourras commencer à **discerner** son œuvre, ce qui est primordial si tu choisis de collaborer à son action.

9. Mt 4, 4.

10. Ps 118 (119), 105.

11. Lc 10, 39-42.

12. Lc 11, 28.

Le roi Salomon demandait au Seigneur « *un cœur attentif*¹³ » et disponible pour accomplir sa volonté. La Parole précise : « *Cette demande plut au Seigneur.* » L'écoute de l'Esprit ouvre ton cœur. Elle te fait entrer peu à peu dans la sagesse et l'intelligence des choses de Dieu, à l'exemple de la Mère de Dieu.

Comment te disposer à prier ?

Tu ne fais pas oraison avec ton intellect uniquement, c'est-à-dire en discourant avec ton intelligence. Tu pries avec tout ton être, en t'appuyant aussi bien sur ton corps et tes cinq sens que sur ton âme avec ta mémoire, ton intelligence et ta volonté.

C'était l'opinion de sainte Thérèse d'Avila. Elle impliquait toute sa personne dans la prière. Docteur de l'Église en matière d'oraison carmélitaine, elle conseille d'adopter le comportement du petit enfant tout contre sa mère, dans une attitude (corporelle, psychoaffective et spirituelle) de confiance filiale¹⁴.

*« Je tiens mon âme égale et silencieuse ;
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère¹⁵. »*

Cette attitude d'abandon confiant n'est pas passive : ce serait alors de la paresse, de l'acédie ou du quietisme. Elle est active au contraire : c'est un mouvement volontaire. Elle n'est pas inconsciente comme le sommeil. Le priant reste totalement lucide, éveillé et présent à la Présence.

13. 1 R 3, 9.

14. Cf. Jean-Michel DUMORTIER, *Chemins de l'oraison profonde*, Paris, Le Cerf, 1986, p. 43.

15. Ps 130 (131), 2.

Pour mettre cela en pratique, tu vas utiliser une pédagogie simple et progressive, tirée de l'école du Carmel : celle de l'oraison de recueillement.

Sainte Thérèse d'Avila en parle avec enthousiasme¹⁶ comme la voie la plus droite pour apprendre à prier. Méthode des débutants, cette oraison ouvre ton cœur à l'initiative divine. Elle peut ainsi t'introduire « rapidement » (avec le soutien d'un guide spirituel) dans l'intimité divine jusqu'à l'union amoureuse avec Dieu.

À cette magnifique pédagogie, on associera l'apprentissage de la prière du cœur selon la tradition des Pères d'Orient.

On apprendra également à pratiquer la *Lectio Divina* et on fera quelques incursions du côté de l'École française (XVII^e siècle), en particulier avec la méditation ignatienne.

Pour prier, il n'y aura pas ici d'échelle à gravir ou de montagne à escalader. À l'école de la petite Thérèse, nous préférons descendre vers une « vallée fertile », celle de l'humilité¹⁷, vers un « *jardin fermé*¹⁸ », la chambre du Roi où Dieu se plaît à demeurer.

Tu vas donc descendre de la tête, dans laquelle on pense, mais sans arriver à prier, dans ton cœur pour y expérimenter l'oraison de recueillement et apprendre la disponibilité confiante au Seigneur.

Pour cela, tu vas franchir, une à une, différentes étapes comme autant de marches d'un escalier intérieur qui te conduira au « lieu du cœur ». Tu découvriras que la prière est « un jeu d'enfant ». Elle est simple parce que Dieu

16. *Le chemin de la perfection*, dans *Ceuvres complètes*, trad. par P. Grégoire de Saint-Joseph, Paris, Seuil, 1949, chap. 26-28, p. 704-716.

17. *Conseils et souvenirs*, Paris, Le Cerf, 1973, coll. « Foi Vivante-Témoins », n° 149, p. 26.

18. Ct 4, 12.

est simple. Pour nous, elle reste difficile malgré tout car, rappelle Jérémie, notre cœur est « *compliqué et malade*¹⁹ ».

Te voilà invité à la confiance. Laisse-toi guider par cette pédagogie imagée et progressive vers les profondeurs de ton être où Dieu veut te rencontrer.

En résumé, le Maître de la prière, l'Esprit, prie en toi et avec toi. Rends-toi simplement disponible et accueillant au Seigneur qui vient. Une fois que tu auras fait ce qui dépend de toi, laisse faire l'Esprit, l'Esprit de ton baptême et de ta confirmation. Laisse-Le prier en toi en restant volontairement docile à son action.

Tu vas préparer au mieux la rencontre en adoptant l'attitude du tout-petit qui veut être proche de sa mère (ou de son père). Comment s'y prend-il ? Il tend les mains vers elle, puis, dès qu'il est saisi, il se laisse faire. Il s'abandonne alors dans ses bras : c'est sa manière à lui d'aimer et de se donner. Tu vas te comporter avec Dieu de la même manière jusqu'à ce qu'Il agisse en toi et t'actionne Lui-même par son Saint-Esprit. Alors tu Le laisseras faire. Tu laisseras la prière habiter et couler en toi : tu commenceras véritablement à prier.

Tu ne fais pas ta prière. Tu la reçois de Dieu. Tu accueilles cette Source que Dieu Lui-même fait jaillir en toi depuis ton baptême, ce germe de prière qui ne demande qu'à grandir et se répandre. Il fait de toi un temple. Laisse Dieu te combler de ce qu'Il désire te donner : la prière contemplative, ce cœur à cœur où rien ne se dit et où tout se reçoit.

Pour saint Jean de la Croix, le langage que Dieu préfère entendre est l'amour silencieux. Avant d'être parole – car la prière est aussi une parole adressée à Dieu –, la prière est **présence** silencieuse et amoureuse à Dieu.

19. Jr 17, 9 (ancienne traduction liturgique).

« Pour moi, écrit sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie ; enfin, c'est quelque chose de grand, de surnaturel qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus²⁰. »

Cela est possible parce que l'Esprit Saint, ton Seigneur, habite en toi, intime à toi-même plus que toi-même. C'est Lui qui suscite l'élan de ton cœur auquel tu vas collaborer. C'est pourquoi Il est ton Guide dans l'oraison, avec le soutien de ton accompagnateur.

Commençons donc à entrer dans cette pédagogie. Elle est illustrée, étape par étape, chapitre après chapitre, par le dialogue d'un jeune homme avec son père spirituel.

20. *Manuscrits autobiographiques*, Nouvelle Édition du Centenaire, Paris, Le Cerf / DDB, 1992, Ms C, 25r°, 21, p. 389-390.

Première partie

INVITATION À L'ORAISON

Prie comme la création

Un jeune homme visita son père spirituel.

Il lui demanda :

– « Père, apprends-moi à prier. »

Celui-ci répondit :

– « N'es-tu pas le roi de la création ?

Commence par prier comme la création. »

PRIE COMME LE ROCHER

Le père spirituel poursuivit :

– « *Pour commencer, prie comme le rocher.*

– *Que fait-il ? demanda le jeune homme.*

– *Placé à un endroit, il ne bouge pas.*

Toi aussi, demeure stable, immobile comme un roc. »

*« Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite,
mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire²¹ ! »*

Dans la tradition juive, le rocher est le symbole de l'**Éternel**. « *Qui s'appuie sur le Seigneur ressemble au mont Sion : il est inébranlable, il demeure à jamais²².* »

21. Ps 17 (18), 2-3.

22. Ps 124 (125), 1.

Pour le chrétien, le rocher, c'est aussi le **Messie**, le Fils de Dieu, « *la pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs*²³ ». C'est enfin la vertu de **foi** par laquelle il se met en recherche de Dieu²⁴.

Ainsi, prier, c'est fonder ta maison sur le Roc, le Christ. « *Voici que Je place en Sion une pierre élue, angulaire, précieuse ; et qui se fie en elle ne saurait avoir honte*²⁵. »

Commence par choisir un lieu calme et retiré qui porte ta prière²⁶.

Puis prends une **posture** stable qui favorise la détente physique, de manière à prier aussi avec et par ton corps. S'il est tendu et fatigué, comment te laisseras-tu faire entre les mains de Dieu ? « Rien n'est prescrit concernant l'attitude du corps... pourvu que l'âme, présente à Dieu, rende parfaite son attention. Lorsque quelqu'un cherche à prier, qu'il prenne l'attitude corporelle qui lui convienne le mieux... pour aider le mouvement de l'âme²⁷. »

Sainte Thérèse d'Avila, à la suite des grands spirituels, savait qu'une prière prolongée (plus de quinze minutes) exige un certain équilibre physique et psychique : la fatigue, la douleur physique, la perte de moral sont autant d'indispositions à prier. Aussi recommande-t-elle de s'appuyer sur son corps : adopte pour cela la position qui te convient le mieux afin qu'il devienne l'allié de ta prière.

Non seulement il est chemin vers Dieu – le chrétien sait que le Créateur a choisi de s'incarner – mais il donne du poids à ton esprit. Il te maintient dans le réel. Une montgolfière bien lestée descend et se pose sur la terre ferme ; de même, uni à ton corps, ton esprit reste présent,

23. 1 P 2, 7.

24. Jean-Pierre LAURANT, *Symbolisme et Écriture. Le cardinal Pitra et la « Clef » de Méliton de Sardes*, Paris, Le Cerf, 1988, p. 123, n° 47.

25. 1 P 2, 6.

26. Mt 6, 6.

27. SAINT AUGUSTIN, *Deux livres à Simplicien*, II, 4.

ici et maintenant, à ta prière. S'il manque de poids, il monte. Il reste dans ta tête et décolle : il quitte le réel. Il part dans un univers imaginaire avec ses distractions, ses rêves et ses illusions.

La position la plus simple consiste à te tenir assis sur une chaise ou un banc, dos droit appuyé sur le dossier, jambes décroisées et pieds bien à plat, mains sur les cuisses, croisées ou ouvertes. Un autre exemple est la posture dite « des carmélites » : à genoux sur un tapis, assis sur un petit banc de prière.

« Comme les attitudes du corps sont très diverses, celle où nous étendons les mains et où nous levons les yeux au ciel doit être sûrement préférée pour exprimer dans le corps les dispositions de l'âme pendant la prière. Quant à la prière à genoux, elle est nécessaire lorsque quelqu'un s'accuse devant Dieu de ses propres péchés, en Le suppliant de le guérir et de l'absoudre²⁸. »

Un temps de prière suffisant est nécessaire pour quitter tes préoccupations et entrer dans l'intimité divine : il est conseillé de commencer par une vingtaine de minutes, que tu peux arrondir à une demi-heure journalière avec l'accord de ton accompagnateur spirituel.

Le moment de ta prière dans la journée dépend de ton rythme personnel, familial, professionnel. À toi de choisir raisonnablement le meilleur moment : ce peut être tôt le matin, à condition de bien te réveiller (café, douche...) ; ou bien avant d'arriver au travail, ou en le quittant sur le chemin d'une église ouverte ; ou encore en fin de journée, dans le silence du soir, quand tous les enfants sont couchés.

Si ta charge familiale et professionnelle ne te permet pas de t'arrêter, l'un ou l'autre jour de la semaine, essaye

28. ORIGÈNE, *Sur la prière*, 31, 2-3.