

ALAIN NOËL

— — — — —
*demandez
et vous*

OBTIENDREZ

LA MÉTHODE SIMPLE POUR COMMENCER À PRIER



MAME

ALAIN NOËL

— demandes —
et vous
OBTIENDREZ

LA MÉTHODE SIMPLE POUR COMMENCER À PRIER

M A M E

- J'ai l'impression que Dieu ne répond pas à mes prières.*
 - Si Dieu ne te répond pas, c'est qu'il a déjà répondu !*
- À toi de chercher où se trouve la réponse.*

Partir sur de bonnes bases

Ce livre ne s'adresse pas à ceux qui veulent « booster » leur moi intérieur ; ni à ceux qui veulent prier à l'occasion d'un besoin pressant.

Si c'est votre cas, apprenez le *Notre Père**, récitez-le autant de fois que vous pourrez. C'est complet, c'est bio, ça contient toutes les vitamines célestes, ça vient directement du producteur : Dieu.

Si vous vous posez des questions sur la prière ; mieux, si vous vous sentez appelé à prier mais ne savez pas trop comment vous y prendre, alors cet ouvrage vous concerne.

Soit que vous n'ayez jamais prié, soit que vous n'ayez pas prié depuis très longtemps au point de vous sentir mal à l'aise devant l'inconnu, bienvenue au « Club des priants » !

À ce stade, peu importe le « pourquoi », l'important va être de comprendre le « comment ».

Pour prier, il suffit d'avoir une âme. Bonne nouvelle, tous les êtres humains en sont dotés ! C'est notre récepteur. Il suffira de nous mettre sur la bonne longueur d'ondes.

Bâtir sa prière sur le roc

L'expression « se sentir appelé à prier » est certainement l'expression la plus juste qui soit.

C'est un humoriste de renom à l'incroyable talent, théologien involontaire, Raymond Devos, qui me l'a fait comprendre. Je vous raconte la scène :

Un homme rentre dans une église et à sa grande stupéfaction, il voit Dieu en train de prier. Il se demande : « Qui Dieu peut-il prier ? Y a-t-il un dieu plus grand que Dieu ? »

Il s'approche alors délicatement et il demande à Dieu : « Qui priez-vous ? »

Et Dieu lui répond : « Je prie l'homme ! »

On comprend tout de suite que si l'on se sent appelé à prier, c'est que Dieu nous prie déjà !

Ce premier constat est si capital qu'il conditionne toute notre vision de la prière et la qualité de sa construction. Notre prière repose alors sur Dieu, notre roc (psaume 17, 2), et non sur le sable mouvant de nos sensations. Faute de l'avoir oublié, beaucoup se noient dans des formes de prières et des dévotions souvent bien compliquées, source de nombreuses erreurs et surtout de déception.

La foi et la prière

Pour prier, il faut croire ! Mais de quoi parle-t-on quand on dit « croire » ? D'avoir la foi ?

Quand on y réfléchit, la vie tout entière met en œuvre la foi et repose sur la confiance.

N'est-ce pas une preuve de foi que de monter dans un ascenseur dans un immeuble inconnu, d'appuyer sur un bouton et d'arriver à l'étage voulu ?

N'est-ce pas une preuve de foi que de se rendre à un rendez-vous parce que quelqu'un nous y convie ?

Avoir foi, c'est avoir confiance. La prière repose sur la confiance.

Quand on commence à étudier une matière qui nous est inconnue, on fait confiance aux professeurs qui nous enseignent et qui ont de l'expérience dans leur domaine et, petit à petit, on vérifie par soi-même, au moyen des outils mis à notre disposition et des connaissances acquises.

Il en va de même dans le domaine de la prière.

Ce livre sera donc votre guide pour vous permettre de vous familiariser avec la prière.

Vous allez entrer dans un monde qui vous est inconnu – mais pas obligatoirement étranger.

Il va falloir apprendre à se repérer, à se familiariser avec les lieux, avec les saints et les saintes qui vont vous accompagner durant votre formation.

Nous allons donc nous aider d'un certain nombre d'outils précieux pour emprunter des chemins sûrs qui vont nous mener à celui qui nous prie de le rejoindre.

Pour cela, avant tout, ce sera la parole de Dieu qui nous servira de guide : la Bible.

Nous allons aussi utiliser un outil mis au goût du jour en 1992 – il n'avait pas été retouché depuis plus de quatre cents ans, au concile de Trente (1566) –, le *Catéchisme de l'Église catholique*¹, dont la quatrième et dernière partie est entièrement consacrée à la prière².

Enfin, nous puiserons de précieux conseils auprès des saintes et saints, particulièrement ceux du Carmel – l'ordre de Marie, Mère de Dieu –, qui sont les grands spécialistes de la prière car ils savent éveiller nos sens spirituels pour percevoir la voix de Dieu dans nos âmes – voix délicate et douce qui s'exprime comme le murmure d'un fin silence qu'il nous faut apprendre à reconnaître (1 Rois 19, 12).

Être équipé pour la prière

Toute activité à ses spécificités. La prière n'échappe pas à cette règle.

En plongée sous-marine, il faut des bouteilles d'air comprimé.

En prière, notre oxygène, c'est l'Esprit Saint, ce souffle divin, cette puissance qui seule va nous permettre d'aller en profondeur, ou de monter très haut. Dans les deux cas, il faut de l'oxygène...

1. Abrégé CEC tout au long de l'ouvrage. Le ou les numéros qui suivent sont ceux des paragraphes qui se trouvent dans la marge du catéchisme, quelle que soit l'édition.

2. CEC 2558-2865.

*Et c'est à nous que Dieu, par l'Esprit, en a fait la révélation.
Car l'Esprit scrute le fond de toutes choses, même les
profondeurs de Dieu.*

*Qui donc, parmi les hommes, sait ce qu'il y a dans l'homme,
sinon l'esprit de l'homme qui est en lui ? De même, personne
ne connaît ce qu'il y a en Dieu, sinon l'Esprit de Dieu.*

[1 Corinthiens 2, 10-11]

1

Se débarrasser des fausses idées sur la prière

La prière, c'est une affaire de spécialistes... ou de gens qui ont le temps

L'obstacle majeur à la prière est de considérer qu'elle est faite pour les autres, les « mystiques » (toutes religions confondues), religieux et religieuses, prêtres, évêques... mais pas pour nous, les gens « normaux », plongés dans la dure réalité de ce monde.

« Moi, je suis dans la vie active : j'ai un travail prenant, un mari ou une épouse, des enfants, je n'ai ni le temps ni le courage de prier. »

Or, si tu es capable de lire ces lignes, c'est que tu es un être humain, donc un être capable de prier. Prier est l'attribut même de l'être humain.

Depuis toujours, les hommes prient. Leurs prières, adressées aux puissances des cieux, cherchaient à les amadouer et à faire ami-ami avec elles.

Dieu et les dieux, mieux valait les avoir avec soi plutôt que contre soi ! Ainsi leur offrait-on des sacrifices censés leur

plaire, ou à défaut leur montrer notre fidèle soumission et obtenir de leur part des services...

De multiples manières, dans leur histoire, et jusqu'à aujourd'hui, les hommes ont donné expression à leur quête de Dieu par leurs croyances et leurs comportements religieux (prières, sacrifices, cultes, méditations, etc.). Malgré les ambiguïtés qu'elles peuvent comporter, ces formes d'expression sont si universelles que l'on peut appeler l'homme un être religieux¹...

La prière est donc ancrée au plus profond du cœur de l'homme. Elle s'enracine au départ dans la crainte de Dieu et a évolué au cours des siècles pour s'épanouir dans l'amour de Dieu. L'être humain est un être de prière !

Prenons conscience que prier, c'est permettre à notre âme de respirer un air sain et saint, mais que c'est aussi l'expression de notre humanité la plus profonde, qui nous fait comprendre que nous sommes « un », corps, âme et esprit (1 Thessaloniens 5, 23).

Si nous ne respirons pas, nous mourons. Si nous respirons mal, nous nous affaiblissons.

Ne pas prier, c'est vivre en état d'asphyxie spirituelle. Il nous faut retrouver des forces intérieures. Au sujet de la prière, Thérèse d'Avila rapporte :

Un grand théologien me disait que les âmes qui ne font pas oraison ressemblent à un corps paralysé ou perclus, qui a des pieds et des mains, mais ne peut les mouvoir.

(Livre des Demeures, 1D 1, 6)

1. CEC 28.

On connaît la difficulté de se mouvoir pour quelqu'un qui a des rhumatismes. Eh bien, il en est de même pour l'âme. Nous pouvons avoir une difficulté à nous recueillir, à entrer en nous-mêmes, si nous ne nous entraînons pas.

La prière, c'est une pratique éthérée

Erreur ! La prière, c'est viscéral !

L'Occident, à cause de son esprit cartésien et de sa pudeur (uniquement spirituelle) malade, a tendance à aseptiser et à ne pas extérioriser ses sentiments en matière religieuse.

Or, toute la Bible nous montre que prier, c'est prier avec ses tripes. Ça te prend au ventre quand ta vie est en jeu ; quand tu as peur face à l'inconnu ; quand tu sens que l'instant que tu vis est décisif (examen médical, examen du bac, etc.). Là, tu pries avec tout ton être, et même tu ne pries plus, tu cries ! Ta prière devient « crière ».

La prière est viscérale lorsque l'enjeu est la vie ou la mort ; lorsque la joie d'un jour nouveau, d'une naissance nouvelle, te bouleverse. Là, tu pries avec ton cœur, et « *tu cries de joie à l'ombre de ses ailes* » (psaume 62, 8).

La prière est encore viscérale lorsque tu te prends la tête, lorsque tu ne comprends rien à ce qui t'arrive et que tu te demandes : « Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu ? »

Le psaume 76, 2-3, l'exprime clairement :

Vers Dieu, je crie mon appel !

Je crie vers Dieu : qu'il m'entende !

Aux jours de la détresse, je cherche le Seigneur ;

la nuit je tends les mains sans relâche.

Dieu a autre chose à faire que de m'écouter !

Cet obstacle est très courant, surtout quand il s'agit de demander quelque chose à Dieu et qu'on le connaît mal.

On ramène Dieu à notre échelle. On le considère, certes, comme un être important, mais comme un être important qui a beaucoup d'affaires à gérer, trop pour pouvoir s'occuper de nos problèmes.

Alors beaucoup, n'abandonnant pas le désir de prier, se tournent vers un saint dont ils se sentent plus proches. Heureuse initiative !

➔ Profitons-en pour noter le nom du saint ou de la sainte dont on se sent proche.

N'oublions pas ce que nous avons appris en introduction : c'est Dieu qui nous prie de nous tourner vers lui.

Dans la Bible, au livre de la Genèse, c'est Dieu qui nous prie de lui dire où nous sommes (Genèse 3, 9). Il nous pose la question « où es-tu ? », alors que nous nous cachons, honteux à cause du péché.

Gravons dans nos cœurs et dans notre tête que Dieu nous a donné la vie.

Cela veut dire qu'il croit en nous, qu'il espère en nous et, surtout, qu'il nous aime.

Oui, gardons toujours en mémoire ces quatre points fondamentaux :

- sachons que Dieu nous prie avant que nous le priions ;
- qu'il croit en nous avant que nous croyions en lui ;
- qu'il espère en nous avant que nous espérions en lui ;
- qu'il nous aime avant que nous l'aimions.

Et nous pourrions dire qu'il y a plus de force à croire que Dieu croit en nous que de croire en lui ; que Dieu espère en nous que d'espérer en lui ; à croire qu'il nous aime que d'être déjà en mesure de l'aimer.

En pensant ainsi, nous prenons conscience que les vertus théologales que sont la foi, l'espérance et la charité (l'amour divin) ont leur source en Dieu et sont destinées à porter du fruit dans nos âmes.

Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés... Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier.

[1 Jean 4, 10.19]

Une fausse image de Dieu

La question de la prière se pose souvent à nous dans des moments graves de notre vie. Nous sentons bien que nous ne pouvons pas nous en sortir tout seuls. Naît alors le désir de faire intervenir un être puissant qui pourra nous soutenir, voire régler le problème qui se pose à nous.

Mais on a souvent un fond de mauvaise conscience. La demande est intéressée. On se tourne vers quelqu'un que l'on connaît mal et que l'on fréquente peu habituellement.

On ne sait pas trop comment s'y prendre.

Si l'on pense cela, c'est que nous avons une fausse image de Dieu. Il peut alors être tout à fait profitable de relire la

parabole du fils prodigue (Luc 15). Elle illustre l'attitude profonde du Père qui guette le retour de son fils. Lorsque celui-ci revient vers lui après avoir mené une vie de débauche, il l'accueille à bras ouverts et ne le juge pas alors que lui ne se sentait plus digne d'être considéré comme son fils.

Nous commettons l'erreur grave de prêter à Dieu nos propres sentiments, ce qui, soit dit en passant, nous empêche d'accueillir les siens.

Or, Dieu n'est ni rancunier ni comptable de nos visites.

Apprenons que le désir de Dieu est de partager notre vie, tous les moments de notre vie, pas seulement les grands. Notre vie l'intéresse.

Pour faire de grandes choses, Dieu ne nous a pas attendus. Il aime, par-dessus tout, les petits moments de notre vie.

Un prêtre qui animait une retraite a dit un jour : « On reçoit de Dieu autant que ce que l'on attend de lui. » Si on attend peu, on reçoit peu ; si on attend beaucoup, on reçoit beaucoup. Nous pouvons tous vérifier cela si nous nous mettons dans cette disposition d'esprit et de cœur.

Ne soyons pas les chrétiens des grands moments, ces « chrétiens à roulettes » qui arrivent en landau le jour de leur baptême, en voiture le jour de leur mariage, et en corbillard pour clore leur histoire sur cette terre.

Les grands moments, dans une vie, il y en a peu.

Par contre, les petits moments sont aussi nombreux que les épis dans un champ de blé. Ce sont justement ces petits moments que la prière peut transformer en grands moments.

Pour nous permettre de faire quelques pas de plus, voyons, maintenant, qui prier.

2

Qui vais-je prier ?

Quand on commence à prier, on se tourne vers quelqu'un dont, il faut bien le reconnaître, on ne connaît presque rien.

Nous sommes comme un petit enfant qui marche de manière hésitante mais dont quelqu'un – son père – tient la main.

Cet enfant, que sait-il de son père ? Rien, si ce n'est qu'il lui tient la main, et qu'il lui porte attention. Il ne sait rien de lui, rien de son histoire, de son nom, de sa famille, de son métier, de ses revenus...

Dieu est pour nous comme un proche inconnu.

Où est Dieu ?

Il y a trois manières de percevoir et de décrire le chemin de la prière pour se rapprocher de Dieu :

- une manière extérieure, qui va vers les hauteurs ;
- une manière intérieure, qui va dans les profondeurs de l'âme ;
- une proximité, où il marche à nos côtés.

Du Dieu des hauteurs...

Si l'on perçoit Dieu comme le Tout-Puissant, créateur du ciel et de la terre, si l'on se sent appelé à dépasser sa condition terrestre et mortelle, on cherchera à s'élever vers Dieu.

Vers toi, Seigneur, j'élève mon âme, vers toi mon Dieu.

(Psaume 24, 1-2)

Cette démarche est l'antique démarche vers un Dieu extérieur que l'on cherche à atteindre, le Dieu des hauteurs.

Comme pour les fusées, il faut une grosse quantité d'énergie pour s'arracher à l'attraction terrestre. Une fois atteinte la stratosphère, peu d'énergie est nécessaire pour se déplacer.

Il en est de même dans la prière. Au départ, il faut faire un gros effort pour s'élever vers Dieu : quitter nos préoccupations, nos soucis, nos attaches... et parvenir à la stratosphère spirituelle où un simple élan du cœur suffit pour s'approcher de Dieu.

... au Dieu des profondeurs...

C'est la véritable révélation que Jésus nous fait. Nous la trouvons de façon particulièrement claire dans l'évangile de Matthieu. Accueillons-la dans la foi :

« Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret... »

(Matthieu, 6, 6)

Cette fameuse pièce retirée, c'est notre cœur. Dieu est en nos cœurs. Jésus l'évoque encore d'une autre manière quand il nous dit :

« Le royaume des cieux est au milieu de vous. »

(Luc 17, 21)

Certains traduisent très justement : « au-dedans », « à l'intérieur ».

C'est réellement à l'intérieur de nous-mêmes que Dieu se trouve.

Saint Augustin relate cette expérience dans ses *Confessions*, lorsqu'il dit après une longue quête spirituelle :

Tu étais au-dedans de moi, tu étais plus intime que l'intime de moi-même, et plus élevé que les cimes de moi-même...

(Livre III, 6)

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 de moi, et moi au-dehors de moi-même et c'est là que je te cherchais...

(Livre X, 27-28)

Dieu est plus intime à nous-même que nous-même !

N'allons pourtant pas croire qu'il est plus facile de descendre en nous-même que de monter vers Lui.

Les deux démarches de prière ont chacune leur difficulté.

Le choix de tel ou tel type de démarche varie au fil de l'expérience de la prière, du tempérament et de la psychologie de chacun.

À certains moments, sentir Dieu présent au plus profond de nous peut nous rassurer de manière merveilleuse.

... au Dieu qui fait route avec nous

Il peut être plus facile à d'autres moments de savoir Dieu cheminant à nos côtés, nous soutenant dans nos épreuves. La fameuse histoire des pas sur le sable l'illustre bien :

Une nuit, j'ai eu un songe.

*Je marchais le long d'une plage, en compagnie
du Seigneur.*

*J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période
de ma vie,*

il y avait deux paires de traces sur le sable. [...]

J'ai remarqué qu'en certains endroits,

il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes,

*et cela correspondait exactement avec les jours les plus
difficiles de ma vie...*

Je l'ai donc interrogé :

*« Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous
les jours de ma vie*

et j'ai accepté de vivre avec Toi.

*Mais j'ai remarqué que dans les pires moments
de ma vie,*

il n'y avait qu'une seule trace de pas... »

Et le Seigneur répondit :

« [...] Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable,
ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien : c'était moi qui te portais. »

(Extraits de *Footprints in the Sand*, attribué à Mary Steel Stevenson)

Parfois, il chemine à nos côtés et nous ne le reconnaissons pas, tels les fameux pèlerins d'Emmaüs. Pour eux, Jésus était mort. C'était inconcevable qu'il vienne faire un bout de chemin avec eux. Le plus drôle de l'histoire est que, non contents de ne pas le reconnaître, ils lui expliquent ce qui lui est arrivé ! Nos idées sur Dieu nous empêchent de voir Dieu. Il faudra un signe – la bénédiction du pain – pour qu'ils le reconnaissent (Luc 24, 13-35).

Une révélation capitale : la Sainte Trinité¹

Cette révélation caractérise la vie de prière chrétienne.

Dieu est trois en un !

C'est la base même de la foi chrétienne : Dieu est Père, Fils et Saint-Esprit.

C'est la foi que nous confessons lorsque nous récitons le *Credo**, aussi appelé *Symbole des apôtres* :

- « Je crois en Dieu, le Père tout-puissant...
- ... et en Jésus Christ, son Fils unique...
- Je crois en l'Esprit Saint... »

1. CEC 238-248.

Sur quoi s'appuient notre foi et notre connaissance de la Sainte Trinité ?

Sur une révélation qui n'est pas intellectuelle, mais fondée sur une lecture de la vie de Jésus et sur le *Symbole des apôtres*.

Par exemple, nous percevons clairement la Trinité à l'œuvre lors du baptême de Jésus.

Dès que Jésus fut baptisé, il remonta de l'eau, et voici que les cieux s'ouvrirent : il vit l'Esprit de Dieu descendre comme une colombe et venir sur lui.

Et des cieux, une voix disait : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie. »

(Matthieu 3, 16-17)

- Jésus, le Fils de Dieu,
- l'Esprit Saint, apparaissant sous forme de colombe,
- le Père, qui fait entendre sa voix.

L'image du soleil

Pour comprendre le mystère trinitaire, l'image du soleil est souvent employée.

Dans le livre du prophète Malachie (3, 20), Dieu dit : « *Mais pour vous qui craignez mon nom, le Soleil de justice se lèvera : il apportera la guérison dans son rayonnement.* »

Lorsque le soleil brille, il est lumineux et source de chaleur.

On peut alors voir le Père comme l'astre en lui-même, le Fils comme la lumière, et l'Esprit Saint comme la chaleur.

Ils sont distincts dans leur manifestation, et pourtant ils ne font qu'un¹.

Ainsi, nous pouvons prier le Père, le Fils et le Saint-Esprit en sachant qu'en priant l'un ou l'autre, nous sommes en présence des trois.

Pourtant, au fil des jours, des situations, de l'approfondissement de notre vie de foi, nous changeons d'« interlocuteur ».

Prier, c'est se tourner vers le soleil !

À un moment, nous aurons besoin de chaleur. Nous nous exposerons alors sur la plage de la prière et, fermant les yeux, nous nous laisserons bronzer et revitaliser.

À un autre moment, c'est la lumière que nous recherchons, lorsque nous serons dans la nuit de nos incompréhensions. La prière attendra le lever du soleil et sa douce lumière viendra alors éclairer notre situation.

Et, à d'autres moments, nous aurons l'impression que le soleil s'éclipse...

Qui prier, ou plutôt auquel des trois s'adresser ?

• Dieu le Père

Lorsque les disciples ont demandé à Jésus de leur « apprendre à prier » – nous voyons que la demande ne date pas d'aujourd'hui –, Jésus leur a donné le *Notre Père**, appelé aussi Oraison dominicale (Matthieu 6, 9-13).

1. CEC 254.

Nous bénéficions d'une grâce énorme qu'il est nécessaire de méditer : « *Nul ne connaît le Père, si ce n'est le Fils, et celui à qui le Fils veut bien Le révéler* » (Matthieu 11, 27).

Jésus nous enseigne donc à nous tourner vers le Père. Il le rappellera de manière émouvante à ses disciples juste avant sa Passion :

« L'heure vient où je vous parlerai sans images, et vous annoncerai ouvertement ce qui concerne le Père. Ce jour-là, vous demanderez en mon nom ; or, je ne vous dis pas que moi, je prierai le Père pour vous, car le Père lui-même vous aime, parce que vous m'avez aimé et vous avez cru que c'est de Dieu que je suis sorti... »

(Jean 16, 25-27)

Toute la prière de l'Église est tournée vers le Père, et notamment le « sommet de la prière », la messe, la célébration de l'eucharistie.

Comme le souligne Tertullien (II^e siècle) : « L'oraison dominicale est vraiment le résumé de tout l'Évangile¹. »

• Dieu le Fils : Jésus

Il est celui que la plupart des chrétiens prient spontanément.

Il a pris chair de la Vierge Marie et s'est fait homme.

Il a marché sur nos routes, partagé les joies et les peines de notre vie en ce monde. Nous avons le récit de sa vie dans les Évangiles pour que nous croyions que Jésus est le Fils de Dieu :

1. CEC 2761.

Il y a encore beaucoup d'autres signes que Jésus a faits en présence des disciples et qui ne sont pas écrits dans ce livre. Mais ceux-là ont été écrits pour que vous croyiez que Jésus est le Christ, le Fils de Dieu, et pour qu'en croyant, vous ayez la vie en son nom.

(Jean 20, 30-31)

Ces scènes de la vie du Christ serviront de point d'appui pour bon nombre de nos prières.

Jésus est le visage du Père pour nous les hommes. « *Qui me voit a vu le Père* », dit-il à l'apôtre Philippe (Jean 14, 8).

Jésus est le seul médiateur entre le Père et nous. Il nous le dit lui-même : « *Personne ne va vers le Père sans passer par moi* » (Jean 14, 6).

De plus, un lien particulier nous attache à lui : Jésus est notre Sauveur et notre Seigneur.

• Dieu Esprit Saint

C'est le Dieu inconnu ! C'est paradoxal car, sans lui, nous ne pouvons pas comprendre, ni même prier, comme il faut.

L'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut. L'Esprit lui-même intercède pour nous par des gémissements inexprimables.

(Romains 8, 26)

Il revêt une telle importance que Jésus a dit avant sa Passion qu'il fallait qu'il s'en aille, qu'il quitte cette terre, afin de nous envoyer l'Esprit Saint pour qu'il nous guide dans la vérité tout entière (Jean 16, 13).

C'est lui qui, à la Pentecôte, a fait des apôtres et des disciples peureux des êtres remplis de zèle et de force pour annoncer la Bonne Nouvelle.

Demander l'Esprit Saint, c'est être assuré de le recevoir, selon la promesse que nous fait Jésus :

« Si donc vous qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent ! »

(Luc 11, 13)

N'hésitons donc pas un instant à demander l'Esprit Saint d'un cœur confiant.

Qui pouvons-nous encore prier ?

La Vierge Marie¹

Dans la vie de foi catholique, la Vierge Marie occupe une place toute particulière.

Elle-même femme de prière, choisie par Dieu pour enfanter son Fils Jésus, montée au Ciel avec son corps, sa proximité avec nous et avec Dieu fait d'elle une intime de notre prière. Elle intercède pour nous. Ses nombreuses apparitions révèlent la mission qui est la sienne : nous ramener vers le Père, par son Fils Jésus, dans l'unité du Saint-Esprit.

Une prière est au cœur de la vie des catholiques : l'*Ave Maria*, ou le *Je vous salue Marie**.

1. CEC 2673-2679.

Récitée avec ferveur, cette prière est une reconnaissance de ce qu'elle est, et une demande d'intercession en notre faveur.

Un lien affectif, très fort et très personnel, s'établit entre la Vierge Marie et ceux qui la prennent pour « Mère », tout comme ce qui est arrivé à l'apôtre Jean qui, à la demande de Jésus lui-même, l'a recueillie au pied de la croix :

Jésus, voyant sa mère, et près d'elle le disciple qu'il aimait, dit à sa mère : « Femme, voici ton fils. »

Puis il dit au disciple : « Voici ta mère. » Et à partir de cette heure-là, le disciple la prit chez lui.

(Jean 19, 26-27)

Si vous désirez approfondir votre lien avec Marie :

➔ Demandez à vos parents si, lors de votre baptême, vous avez été mis sous la protection de la Vierge Marie (prière spéciale).

➔ Il est toujours possible de se consacrer à la Vierge Marie et de la prendre pour Mère. (Voir différentes prières, et notamment l'*Acte de consécration à la Vierge* de Louis-Marie Grignon de Montfort).

Les saintes et les saints

Bien qu'ils soient au Ciel, ils ne sont pas coupés de nous qui sommes sur la Terre, et nous pouvons demander leur aide (par la grâce de la communion des saints, ils nous soutiennent par leur propre intercession)¹.

1. CEC 946-962.

Ils sont proches de nous et nous leur portons une affection toute particulière.

Nombreux sont les témoignages des exaucements obtenus par l'intercession de tels ou tels saints ou saintes.

Sainte Thérèse de Lisieux résume à elle seule toute la portée du lien entre les saints et nous lorsqu'elle disait : « Je veux passer mon ciel à faire du bien sur la terre. »

Si votre famille est catholique, elle peut avoir ses saints et saintes de prédilection. Il est toujours fructueux d'interroger parents ou grands-parents à ce sujet.

Notons aussi que leur présence et notre dévotion envers eux varient au cours de notre vie de foi. À certains moments, on sera poussé à lire telle vie de saint. À tel autre, une sainte nous viendra à l'esprit et nous attirera dans son sillage...

Ils sont souvent appelés à la rescousse sous forme de neuvaines (prières structurées sur neuf jours consécutifs) que l'on récite quotidiennement.

Les neuvaines les plus populaires s'adressent à « La divine Miséricorde », à « Marie qui défait les nœuds », à sainte Rita, la sainte des causes désespérées, etc.

Presque tous les saints ont leur neuvaine : il vous suffit de taper « neuvaine » sur votre moteur de recherche pour les trouver.

Vérifiez seulement la qualité du site qui les propose.

Table des matières

Partir sur de bonnes bases	7
1. Se débarrasser des fausses idées sur la prière	12
2. Qui vais-je prier ?	18
3. L'immense richesse des formes de prière chrétienne	30
4. Comment peut s'exprimer notre prière ?	42
5. Se décider à prier	47
6. Les difficultés rencontrées dans la prière	62
C'est parti ! On ne se fait pas prier, on prie !	74
Les prières fondamentales	75
Petite bibliographie et sites internet	78

Contacter l'auteur :

www.ecoledepriereetdemeditation.com
www.monastere-invisible.com

adn@monastere-invisible.com



Achevé d'imprimer en décembre 2018

Imprimé en France

par l'imprimerie SEPEC

Dépôt légal : janvier 2019

Numéro d'édition : 19012

demandez et vous **OBTIENDREZ**

LA MÉTHODE SIMPLE POUR COMMENCER À PRIER

La prière vous impressionne ? Vous pensez que c'est une activité réservée aux grands mystiques et aux saints ? Lorsque vous vous y essayez, vous ne savez pas quoi faire ? Pas quoi dire ? Cet ouvrage est pour vous !

Dans son style accessible et plein d'humour, ALain Noël vous aidera à vous lancer dans le grand bain de la vie spirituelle. Vous connaîtrez l'essentiel sur les divers types de prières, sur ceux à qui les adresser, sur les techniques de base qui vous permettront d'affermir votre pratique, et sur la bonne manière de surmonter les périodes de découragement.

*Un ami fidèle
qui vous mènera loin !*



9,90 € France TTC

www.mameeditions.com



9 782728 925957