



« Je voudrais bien prier, mais je ne sais comment faire. Au bout de quelques minutes, je décroche. Mon agenda défile sous mes yeux. Je pense à tel oubli, à telle rencontre que je vais faire dans la journée, à telle réunion qui s'est mal passée, à telle confidence qui m'a été faite... cela me décourage et n'y tenant plus, je passe à l'action en me disant qu'après tout ce qui compte c'est de faire la volonté de Dieu et non de dire « Seigneur, Seigneur ! »(Mt 7,21-23) La prière, mission impossible ?

## 1. Apprendre à prier.

Comment apprendre à prier ? ... En priant ! C'est ce que Jésus fait avec ses disciples qui le lui demandent. Il leur répond : « Dites : Notre Père qui es aux cieux... » (Lc 11, 2). La prière n'est pas l'application de pratiques qui s'apprendraient et qui porteraient leurs fruits uniquement en les répétant. La prière fait partie d'un style de vie qui lui donne sens. Certes, elle peut se pratiquer avec d'autres pour en partager leur expérience. Et sans doute est-il bon au départ de se faire accompagner par quelqu'un qui pourra guider le chemin que nous entreprenons.

## 2. Accepter les distractions.

Prenons conscience qu'elles sont normales, car nous sommes des êtres corporels et qu'elles nous révèlent même une bonne chose : notre cerveau fonctionne et intervient à leur propos. Cependant elles ne sont pas la réalité, mais seulement des pensées et des émotions. Nous pouvons les accueillir et les accepter de manière bienveillante, même si nous cherchons à les repousser. Elles peuvent nous aider également à nous distancier des jugements que nous portons sur elles.

Au départ, il faut la ferme volonté de prier. (Cf C.E.C. 2710 ci-dessous) Sinon, dès que les premières difficultés surgiront, nous abandonnerons. Une des premières difficultés rencontrées sont les distractions. Que de personnes disent ne pas arriver à prier parce que, dès qu'elles veulent se mettre en prière, une foule de pensées et de sentiments surgissent dans leur esprit !

## 3. Disposez notre corps.

Avant de pénétrer en profondeur dans la prière, il est bon de nous installer dans une position relativement confortable et une attitude qui nous permettront de prier : un lieu silencieux (éventuellement décoré sobrement d'une croix, d'une icône, d'une bougie allumée), une position qui nous évite l'endormissement ou la rêvasserie.

Commençons par fermer les yeux et focalisons-nous sur notre respiration. Observons comment l'air pénètre en nous et en ressort, sans forcer. Percevons les sensations qui apparaissent, l'abdomen qui se soulève et s'abaisse....

Faisons alors attention à la manière dont nous sommes en contact avec notre siège, avec le sol. Contentons-nous de ressentir les choses : notre abdomen qui se gonfle et se dégonfle, les fourmillements dans les pieds, les jambes, les petites vibrations des doigts, l'impression de chaleur de froid. Écoutons avec attention, mais sans forcer ce qui se passe dans les différentes parties de notre corps : pied gauche, pied droit, jambe gauche, jambe droite, bras.... Soyons simplement attentifs aux sensations que nous éprouvons sans nous préoccuper d'autre chose.

Bien sûr, il nous arrivera d'être distraits. Revenons alors simplement, sans nous culpabiliser, à notre exercice en nous attardant à la partie de notre corps que nous explorions. Les distractions sont abordées de la même manière que les sensations éprouvées : nous les accueillons pour ce qu'elles sont, sans jugement, sans interprétation, avant de les mettre à l'arrière-plan.

#### 4. Recueillir les premiers fruits.

Quand toute cette démarche est accomplie – et elle peut prendre du temps – recueillons-en les fruits qui nous prépareront à aller plus loin dans la prière : une présence à nous-mêmes, une attention et une écoute ouverte, non jugeante, acceptante. Il y a d'autres fruits encore : la patience vis-à-vis des distractions que nous renvoyons à l'arrière-plan, le calme qui s'installe en nous pour entrer dans la prière. Déjà cela peut être notre prière à offrir au Seigneur : « *Oui, Seigneur, je suis là tout entier présent à toi, avec tout mon corps, avec tout ce que je suis.* »

#### 5. Ouvrir la Bible.

Mais nous pouvons aller un peu plus loin, quand nous serons rodés à cette pratique. Dans la foulée de cette entrée en matière qui peut facilement prendre un quart d'heure, nous pouvons ouvrir notre Bible en prenant l'un ou l'autre passage qui a trait au corps (voir encadré ci-dessous). Limitons-nous à un verset car, comme le dit Ignace de Loyola : « *Ce n'est pas de savoir beaucoup qui rassasie est satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement* » (Ex. Spi. Annotations. 2. 5)

Arrêtons-nous à ce que tel mot, tel bout de phrase nous dit. Et quand notre esprit nous entraîne ailleurs, revenons aux sensations corporelles que nous éprouvons et reprenons le texte biblique, sans nous juger pour cet écart.

#### 6. Imaginer.

Pour entrer davantage dans le texte, n'hésitons pas à le relire plusieurs fois, lentement. Recourons aussi comme y invite Ignace à notre imagination (*composition du lieu*, Ex. Spi. 47) ).

Imaginons la parole écrite sur une feuille blanche, un tableau d'école, dans le sable de la mer... imaginons une histoire qui visualise la situation évoquée par le texte : par exemple,

un temple (1Co 6,19), un membre de notre corps (Rom 12, 1. 4 – 5), un père qui accueille son enfant (Ps 138, 14).

Cette manière de prier nous orientera progressivement vers l'oraison et la contemplation.

**Quelques textes pour prier avec notre corps.**

Rom 12, 1 : « je vous exhorte à offrir vos corps en sacrifice... »

Rom 12, 4 : « dans notre corps nous avons plusieurs membres... »

1Co 6, 15 : « vos corps sont membres du Christ... »

1Co 6, 19 : « ne savez-vous pas que votre corps est le Temple du Saint- Esprit qui est en vous et qui vient de Dieu »

1Co 6, 20 : « glorifiez Dieu dans vos corps... »

2Co 4, 10 : « nous portons en notre corps les traces de la mort de Jésus... »

Gal 6, 17 : idem

Gal 4, 14 : « si éprouvant pour vous que fut mon corps, vous n'avez montré ni dédain ni dégoût »

1Thes 5, 23 : « que votre esprit, votre âme, et votre corps soient parfaitement gardés pour être irréprochables lors de la venue de Notre Seigneur Jésus-Christ »

Lc 15, 20 : « son père courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers... »

Ep 5, 30 : « nous sommes membres de son corps... »

« Le choix du temps et de la durée de l'oraison relève d'une volonté déterminée, révélatrice des secrets du cœur. On ne fait pas oraison quand on a le temps : on prend le temps d'être pour le Seigneur, avec la ferme détermination de ne pas le lui reprendre en cours de route, quelles que soient les épreuves et la sécheresse de la rencontre. On ne peut pas toujours méditer, on peut toujours entrer en oraison, indépendamment des conditions de santé, de travail ou d'affectivité. Le cœur est le lieu de la recherche et de la rencontre dans la pauvreté et dans la foi » (Catéchisme de l'Eglise Catholique,n° 2710)

M. Van Herck, PCJ