



Foi vivante vidéo
sur Youtube

Texte de la vidéo S12

Les sept « ingrédients » de la prière

Bonjour ou bonsoir à toutes et à tous !

Que dit l'Écriture sainte à propos de la relation que Dieu veut entretenir avec nous par la prière ? Que dire à Dieu lorsque l'on prie ? La Bible est riche en informations sur ce sujet. Paul nous exhorte à prier sans cesse¹. La Bible nous invite à prier souvent, à adresser à Dieu nos louanges, nos requêtes personnelles, notre intercession, à lui confier nos consciences, aussi souvent que possible, quotidiennement, voire plusieurs fois par jours². Si nous étions continuellement conscients du fait que Dieu est présent à nos côtés, voilà qui changerait radicalement notre façon de le considérer et notre façon d'agir. Nos intuitions en seraient sanctifiées et nous recevriions plus facilement cette paix qui s'installe dans le cœur de celui qui est sur la bonne voie. Cette prise de conscience est sans doute la première étape de la vie spirituelle chrétienne.

Ne nous trompons pas non plus sur ce qu'est la prière. La Bible présente la prière avant toute comme une offrande à Dieu. Ainsi s'exprime le Psalmiste : « Que ma prière s'élève devant toi comme l'encens, et mes mains comme l'offrande du soir »³.

« Prier, c'est parler à Dieu », nous dira, dès l'âge de trois ans, un enfant de chrétiens. Mais avec la maturité on découvre que la prière est un monde d'une richesse invraisemblable, difficile à définir en une phrase. On note dans les Actes des Apôtres que Luc nous parle des prières⁴, au pluriel, sans doute pour insister sur la persévérance, mais sans doute aussi parce qu'il y a plusieurs « sortes » de prières, ou plusieurs « ingrédients » dans « la » prière. Je peux parler à Dieu pour lui dire des tas de choses différentes ; pour le remercier et le louer, lui demander pardon, demander son aide pour faire le point ou pour comprendre un passage de l'Écriture, lui demander d'agir en faveur d'autrui ou dans ma propre vie. C'est pourquoi nous nous proposons ci-dessous de décliner la prière en sept éléments constitutifs, sept « ingrédients », sans avoir la prétention d'imposer au lecteur un découpage dogmatique.

1 I Thessaloniens 5 :17

2 « Lorsque Daniel sut que le décret était écrit, il se retira dans sa maison, où les fenêtres de la chambre supérieure étaient ouvertes dans la direction de Jérusalem; et trois fois le jour il se mettait à genoux, il priait, et il louait son Dieu, comme il le faisait auparavant » (Daniel 6 :10).

3 Psaume 141 :2

4 Actes 2 :42

Les « ingrédients » de la prière

1 - La louange.

La louange, selon le dictionnaire⁵, est l'« (a)ction de célébrer les mérites de quelqu'un, de quelque chose ». En effet, lorsqu'il est question, dans la Bible, de louer l'Éternel, il s'agit bien de célébrer ses mérites, ses hauts faits, comme le montre, par exemple, le Psaume 105.

Louez l'Éternel (...) ! Faites connaître parmi les peuples ses hauts faits !...

Parlez de toutes ses merveilles !...

Souvenez -vous des prodiges qu'il a faits...

Ses jugements s'exercent sur toute la terre. Il se rappelle à toujours son alliance, ses promesses pour mille générations, l'alliance qu'il a traitée avec Abraham, et le serment qu'il a fait à Isaac...

Israël vint en Égypte... [l'Éternel] rendit son peuple très fécond... Il envoya Moïse... et Aaron... ils firent des miracles... À leur demande, il fit venir des cailles, et il les rassasia du pain du ciel...

Il fit sortir son peuple dans l'allégresse, ses élus au milieu des cris de joie...

Louez l'Éternel !

La louange étant le fait de célébrer les hauts faits « généraux » de Dieu, tous les chrétiens peuvent louer Dieu d'une voix unanime. « Louez le Seigneur, vous toutes les nations, célébrez-le, vous tous les peuples! »⁶. Dieu siège au milieu des louanges de son peuple⁷, aussi est-il nécessaire de reconnaître les hauts faits, généraux ou particuliers, de Dieu, pour être en communion avec lui. Il y a de la place pour la louange dans la piété individuelle, mais aussi en assemblée. Notons que la louange ne consiste pas à répéter « je te loue, je te loue, je te loue », sans exprimer les « hauts faits » de Dieu ; mais plutôt à dire à Dieu pourquoi nous lui sommes reconnaissants. Par ailleurs, la Bible n'enseigne pas que la louange doit nécessairement s'exprimer de façon exubérante. Enfin, notons que contrairement à un abus de langage très répandu, « louer » n'est pas synonyme de « chanter ». On peut chanter pour faire autre chose que louer et louer autrement qu'en chantant.

2 – L'action de grâce

« En toute circonstance, rendez grâces »⁸. Rendre grâces, c'est remercier Dieu pour les bienfaits reçus personnellement de sa part : nourriture, santé, logement, travail, une bonne nouvelle reçue, une bonne nuit de sommeil, une joie, une marque d'affection de la part d'un être cher, une prière exaucée : « ...rendez continuellement grâces pour toutes choses à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ »⁹. Louange et action de grâce sont indissociables : elle consistent toutes deux à adorer Dieu en exaltant son amour. Je peux rendre grâce à Dieu pour ce qu'il me donne, mais aussi pour ce qu'il accorde à ceux qui me sont chers.

5 Encyclopédie universelle Larousse, sur www.larousse.fr .

6 Romains 15 :11.

7 Psaume 22 :3.

8 I Thessaloniens 5:18

9 Éphésiens 5 :20, cp 1 Thessaloniens 5 :18.

3- La réconciliation

« Si nous lui confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de tout manquement à sa loi* »¹⁰. Il est bon, chaque jour, de procéder à un examen de conscience devant Dieu, de lui confesser notre péché et de s'engager, en implorant son aide, à améliorer notre comportement. Il est bien sûr très important de recevoir le pardon de Dieu, de l'accepter, d'en prendre conscience. On peut dès lors parler d'une véritable réconciliation. Il s'agit là d'une démarche quotidienne mais il est plus fondamental encore de faire l'expérience de la conversion intérieure, qui marque le début d'une vie chrétienne véritable. Il est bon et conforme à la Révélation de présenter à Dieu mon être profond, de le laisser me sonder et me guider, comme nous le disent ces versets d'une beauté sublime :

Sonde-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ! Éprouve-moi, et connais mes pensées !
Regarde si je suis sur une mauvaise voie, et conduis-moi sur la voie de l'éternité !¹¹

C'est dans le recueillement, le silence intérieur, que je donne à Dieu accès à ma conscience. Il est écrit que Dieu « sonde les cœurs et les reins »¹², donc quand je dis à Dieu « sonde-moi », je le prie de sonder mon cœur et mes reins, c'est à dire mes sentiments et mes émotions (le cœur) mais aussi ce qu'il y a de plus profond en moi (les reins). Cet examen de conscience me conduit à la confession des péchés. On dit souvent que les protestants ne se confessent pas. C'est inexact, en tout cas si l'on a affaire à un protestant digne de ce nom ! La Bible grouille d'exhortations à la confession des péchés. Seulement, il s'agit de « se confesser » non pas à un pasteur (dont le rôle peut être, toutefois, de nous accompagner dans la démarche, de nous aider, mais sans plus), à qui il appartiendrait de nous pardonner en lieu et place de Dieu, mais à Dieu, et... à la personne que nous avons offensée.

La confession des péchés à Dieu est donc indissociable d'une démarche auprès d'autrui, de celle et ceux que nous avons offensés. Il s'agit donc de savoir demander pardon¹³. Lorsque nous avons fait notre part auprès de Dieu et auprès d'autrui, n'oublions pas d'accepter le pardon divin. Pour de nombreuses personnes rongées par les scrupules, ce n'est pas si facile. Si je me relève de ma confession sans avoir accepté la réconciliation que Dieu me propose, je n'en sortirai pas guéri... J'aime beaucoup cette phrase qui était prononcée jadis par les pasteurs de l'Église réformée dans la liturgie traditionnelle¹⁴ : « En tant que ministre de l'Évangile, je confirme et j'atteste le pardon des péchés, à toi qui te repens et qui crois ». Si j'ai du mal à prendre conscience du fait que Dieu me pardonne, il est bon d'apprendre par cœur ce verset : « si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité¹⁵ », et de louer Dieu pour la vérité énoncée par ce verset après avoir confessé mon péché à Dieu.

10 I Jean 1 : 9

11 Psaume 139:23-24

12 Psaume 7:9, Jérémie 11 :20, 20 :12, Apocalypse 2 :23.

13 « S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous » (Romains 12 :18). Soulignons toutefois que le pardon n'implique pas nécessairement la réconciliation, c'est à dire la reprise de relations de proximité. Il peut être légitime de garder une distance de sécurité...

14 Se reporter à l'excellente et amèrement regrettée « Liturgie verte » de 1963.

15 I Jean 1 :9

Les mots « conversion » et « repentance », tels que nous les trouvons dans les bibles en français, traduisent tous deux le mot grec *μετανοια* (*métanoïa*) qui, littéralement, indique un changement d'état - *μετα* (méta) - d'esprit - *νοια* (noïa) -. Il y a une conversion intérieure initiale, un premier événement qui me fait passer des ténèbres du péché à la lumière du salut, et des conversions intérieures aussi fréquentes que nécessaires, à chaque fois que je prends conscience que j'ai péché et que je me repens, prenant la ferme décision, en implorant le secours divin, de ne pas demeurer dans ce péché¹⁶ .

4 - L'intercession

« J'exhorte donc, en tout premier lieu, à faire des requêtes, prières, intercessions, actions de grâces, pour tous les humains*¹⁷ ». Lorsque nous intercédons, nous prions pour les membres de nos familles, nos amis, nos voisins et même nos ennemis et les gens qui ne nous sont pas forcément proches ni sympathiques. Nous prions aussi pour des sujets douloureux d'actualité, pour les souffrances du monde.

Nous lisons dans la Bible de nombreuses exhortations à prier pour nos semblables. Paul nous « exhorte donc, en tout premier lieu, à faire des requêtes, prières, intercessions, actions de grâce, pour tous les humains, pour les rois »¹⁸. Il nous faut donc prier pour tous ceux qui ont des besoins de toutes sortes et pour les autorités, même impies. Jésus va même jusqu'à nous dire : « Priez pour ceux qui vous maltraitent »¹⁹. Il ne faut donc oublier vraiment personne !! « Priez les uns pour les autres »²⁰, nous dit Jacques, demandant ainsi à l'assemblée des fidèles d'être solidaire dans la prière.

La prière d'intercession peut être accompagnée de signes visibles : le jeûne pour les personnes opprimées par les démons les plus coriaces²¹, l'onction d'huile pour les malades²² et l'imposition des mains pour accompagner la prière d'intercession en vue de la guérison²³, de la bénédiction divine²⁴ ou de la réception de l'Esprit-Saint²⁵. Chacun de ces actes mérite des explications aux fins de développement mais tel n'est pas le fond de notre propos ici ; précisons tout de même qu'il faut se garder de voir dans ces actes rituels des gestes magiques. Ils sont là pour marquer le coup, si je puis dire ; pour porter de façon physique le lien entre Dieu, l'intercesseur et le bénéficiaire de la prière, mais ils n'ont aucune efficacité en eux-mêmes. On peut les comparer au baptême, qui accompagne physiquement la conversion et l'accès au salut mais qui n'est pas la conversion, qui n'efface pas le péché originel et qui ne sauve pas.

16 « Va et ne pêche plus » (Jean 8 :11b).

17 I Timothée 2 : 1

18 I Timothée 2:1-2

19 Marc 5:44, Luc 6:28

20 Jacques 5:16

21 Matthieu 17:21

22 Jacques 5 :14-16

23 Luc 4:40

24 Marc 10:16

25 Actes 8:17

5- Les requêtes

« En toute chose, faites connaître vos besoins à Dieu²⁶ ». Demander à Dieu ce dont on a besoin est un acte de foi, d'espérance et d'amour à son égard. Prier pour soi n'est ni de l'orgueil ni de l'égoïsme, mais cela consiste à s'approcher humblement de Dieu et à reconnaître que nous dépendons entièrement de lui. « Donne-nous aujourd'hui le pain qu'il nous faut »²⁷, telle est la prière que nous enseigne notre Seigneur.

Quel est le sens de cette Parole ? Dieu donne, chaque jour, du pain à tous les êtres humains, même aux méchants, sans le secours de nos prières ; mais nous demandons qu'il nous fasse reconnaître ce bienfait, afin que nous le recevions avec actions de grâces.

Qu'entendez-vous par « pain de chaque jour » ? La nourriture, le vêtement, la demeure, le champ, le bétail, le gain de chaque jour, une famille pieuse, de bons maîtres et des serviteurs honnêtes, un bon gouvernement, des saisons favorables, la paix, l'ordre, la santé, l'honneur, de fidèles amis, de bons voisins, et, de façon générale, toutes les choses nécessaires à l'entretien de cette vie²⁸.

Nous voyons ici qu'il est tout à fait légitime de prier pour soi-même, et le Notre-Père nous montre qu'une telle prière n'est pas du tout contradictoire avec l'intercession. Joindre la prière personnelle à l'intercession, c'est reconnaître que je partage avec ceux pour qui j'intercède une même condition humaine, un même besoin de Dieu. Une telle association procède donc de l'humilité chrétienne. Mais la véritable charte de la prière pour soi-même nous est donnée par l'Esprit-Saint sous la plume de Paul : « ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces »²⁹. Paul nous enseigne aussi que la prière de supplication doit être associée à la louange, car nous prions pour obtenir, mais nous rendons grâce pour ce que nous avons déjà, et parce que nous avons foi en Dieu et en ses grâces à venir. De plus, le fait de remettre dans la foi nos besoins entre les mains de Dieu nous assure une paix profonde. Ainsi la deuxième Béatitude : « heureux les affligés, car ils seront consolés »³⁰.

Insistons sur le fait que lorsque nous prions, nous nous adressons à Dieu en tant que personne qui existe et qui agit. Les exaucements sont dus à l'action volontaire de Dieu et n'ont rien à voir avec la loi d'attraction que prêche le *New Age* et qui consisterait à transformer nous-mêmes notre réalité par nos pensées. Il s'agit là d'une conception sans rapport avec les enseignements de la Révélation chrétienne. Celui qui est grand et digne de louange et de confiance, c'est Dieu qui exauce, non celui qui a prié et qui a obtenu un exaucement par la seule bienveillance de Dieu.

26 Philippiens 4 : 6

27 Matthieu 6 : 11, traduction *Foi vivante*.

28 Martin Luther, *Le Notre-Père tel qu'un chef de famille doit l'enseigner aux siens*, dans *Le petit catéchisme*, première édition en 1529.

29 Philippiens 4 : 6.

30 Matthieu 5 : 4

6 – La méditation de la Parole de Dieu

« Heureux l'humain*... qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel et qui la médite jour et nuit ! »³¹ Chaque jour, après avoir lu un passage de la Bible, il est bon de le porter à Dieu dans la prière, d'y réfléchir pour que l'Esprit-Saint nous aide à le comprendre puis à le mettre en pratique.

Il existe deux façons de lire la Bible, dont le chrétien voulant y enraciner sa foi ne peut faire l'économie. Il s'agit d'une part de la lecture méthodique, approfondie et réfléchie (de nombreux outils d'études et plusieurs listes de lecture existent, facilitant ce type de lecture) et d'autre part, la lecture méditée, qui fait partie intégrante de la prière. On peut par exemple reprendre un verset en exergue du dernier passage biblique lu et étudié. Cette lecture priante, pratiquée depuis l'antiquité chrétienne³², suppose bien sûr une lecture quotidienne de la Bible, principalement du Nouveau Testament et des Psaumes, au cours d'un temps spirituel quotidien associant lecture et prière.

À côté de la lecture méthodique, la lecture méditative, quant à elle, cherchera à savoir ce que Dieu me dit, à moi, aujourd'hui. La prière est en effet un acte intime de communion avec Dieu, de connivence, de dialogue. Le texte biblique est la seule Parole de Dieu révélée. Sa réception par l'étude et la méditation est donc le meilleur moyen de saisir la voix de Dieu, bien plus sûrement que dans le silence du cœur et que dans les « prophéties ». Celui qui prie peut aussi s'approprier certains textes bibliques pour en faire sa propre prière, ainsi le Notre-Père bien sûr, ou les Psaumes, mais aussi un bon nombre de textes bibliques qu'il trouvera au fil des pages de la Bible et que l'Esprit-Saint ne manquera pas de mettre sur son cœur à ces fins. « Heureux l'humain* (...) qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel et qui la médite jour et nuit ! »³³. Ici le verbe méditer peut se traduire par « murmurer » ou « ruminer » : il s'agit en fait d'avoir la Parole divine sans cesse sur les lèvres.

7 – La contemplation.

« Garde le silence devant l'Éternel et espère »³⁴, comme t'y exhorte le psalmiste. « Pour [Dieu] le silence est louange³⁵ » ; « Que toute chair fasse silence devant l'Éternel³⁶ », lisons-nous également. Contempler Dieu dans l'oraison silencieuse, c'est prendre conscience de la présence de Dieu à nos côtés. Le silence est un aspect fondamental de notre relation avec Dieu. En effet, il ne s'agit pas, dans nos prières, de multiplier les paroles même pieuses et constructives. Il s'agit aussi de nous mettre à l'écoute de Dieu, de prendre pleinement conscience de sa présence et de nous en satisfaire. Je parle à Dieu et j'en suis heureux. Je suis heureux de me mettre en présence de Dieu et de ne rien faire d'autre, de faire taire en moi le tumulte de mes pensées, comme un jeûne de l'esprit. Le silence intérieur (facilité si le silence est extérieur aussi, si nous prions dans le calme) permet de dé-

31 Psaume 1 : 1-2

32 On la désigne souvent sous l'expression latine *lectio divina*, lecture divine. Origène en parle en l'an 220. Les chrétiens évangéliques la pratiquent sous l'expression de « culte personnel ».

33 Psaume 1 : 1-2.

34 Psaume 37-7

35 Psaume 65:2

36 Zacharie 2 :17 (verset 13 dans certaines traductions)

masquer les pensées qui ont tendance à devenir obsessionnelles, qui nous causent un tracassé voire un énervement permanent. Le silence me confronte aux parasites de mon âme, les démasque et me permet d'y faire face et surtout de les apporter à Dieu. Le silence rendra aussi mon être intérieur plus propice à l'œuvre de l'Esprit-Saint quant au dévoilement de mes péchés. Le silence nous rend plus aptes à recevoir la paix de Dieu ; il est donc propice au discernement. « Parle, Éternel, ton serviteur écoute³⁷ ».

Pour conclure...

Cette prise de conscience de la présence de Dieu, et plus généralement ce cœur à cœur avec Dieu que doivent être nos prières sous toutes leurs formes, doivent être facilités par une bonne gestion du temps que j'accorde à la prière. Il est indispensable de prier chaque jour. Les traditions ont parfois du bon, comme par exemple celle du culte personnel chez les évangéliques, du culte familial chez les réformés et de l'oraison chez les catholiques romains : avoir chaque jour un temps de prière et de lecture biblique, et chaque semaine au moins en famille, dans la mesure du possible. La pratique d'un jour hebdomadaire consacré à la prière, à l'étude de la Bible et à la communion fraternelle, telle que la Bible la prescrit³⁸, a aussi pour but, entre autres, de faciliter la spiritualité personnelle le reste du temps : c'est un « recadrage », en quelques sortes. Enfin, c'est aussi dans ce but que certains chrétiens consacrent une partie de leurs vacances à des retraites spirituelles dans des lieux propices à la méditation de la Parole, à la contemplation de Dieu et de ses œuvres et à l'oraison, loin du téléphone, de la boîte aux lettres, des courriels et autres contingences habituelles. Dans le calme, il est plus facile de réaliser la Présence divine.

Que le Seigneur nous accompagne.

© Frédéric MARET
Marcilloles, le 13 décembre 2020

37 I Samuel 3:10

38 « On travaillera six jours ; mais le septième jour est le sabbat, le jour du repos : il y aura une sainte convocation. Vous ne ferez aucun ouvrage : c'est le sabbat de l'Éternel, dans toutes vos demeures » (Lévitique 23 :3).