

Détendez-vous en priant !

De nombreux chrétiens ressentent la prière comme quelque chose de pénible, comme un devoir qu'il faut absolument accomplir.

Martin Bühlmann a ressenti la même chose. Il a écrit ce qui suit :

« Durant des années, j'ai eu des sentiments de culpabilité. Régulièrement surgissait le sentiment que je ne priais pas suffisamment. Durant de longs moments de prière, mes pensées s'évadaient très loin. Brusquement, des situations et des problèmes surgissaient. Je tentais de les résoudre par tous les moyens : par la durée de la prière, qui ne devait être interrompue que par la sonnerie d'un réveil ; par l'établissement d'un plan de prière pour chaque jour ; prière le matin tôt ; prière à midi ; prière tard le soir. Il me restait toujours un sentiment diffus : si je ne prie pas davantage, Dieu ne m'aimera pas, il ne pourra pas me bénir. Je ne parviendrai jamais à satisfaire mes sentiments par la prière. Jamais, jusqu'au jour où j'ai compris que, dans la prière, il ne s'agissait pas de réaliser une performance, mais plutôt d'entretenir une relation et d'impliquer Dieu dans mon quotidien, mes questionnements, mes incertitudes, mes joies, mes succès, mes échecs, mes doutes et mes combats. »

C'est une erreur de penser que ma prière doit avoir le plus grand nombre de paroles possible, ou qu'elle doit consister en une longue liste d'intercessions ou contenir des paroles d'adoration originales. La prière consiste bien plus en une introspection en présence de Dieu, de notre relation avec Dieu et, pour cette raison, d'impliquer Dieu dans notre vie. Nous pouvons donc respirer et nous relaxer et, en plus, utiliser tous nos sens, nos yeux, nos oreilles et notre cœur ; exactement comme le poète le formule dans le refrain qui suit :

Ouvre-moi les yeux, je veux voir Jésus
M'étendre jusqu'à lui et lui dire : je t'aime.
Ouvre-moi les oreilles et aide-moi à t'entendre.
Ouvre-moi le cœur, je veux t'appartenir.

Au début du temps de prière, il peut être utile de prendre un moment pour faire silence, afin de devenir conscient de la présence de Dieu. Si vous avez des pensées dérangeantes, les deux conseils suivants peuvent vous aider :

- Notez-vous les tâches qui vous passent en tête, qui doivent être réglées aujourd'hui ou demain, un travail, un appel, etc. ou le nom des personnes auxquelles vous pensez. Plus tard vous pourrez déposer leurs noms et leurs soucis devant le trône de Dieu. Il ne faut pas beaucoup de mots pour cela. Il suffit aussi de présenter la liste à Dieu en le priant « que ta volonté soit faite ! », car Dieu aussi sait lire.
- Laissez-vous interpeler par les réflexions contenant les termes « Dieu », « Jésus-Christ », « Esprit saint », une parole biblique, un chant spirituel. Notez les réflexions qu'ils suscitent chez vous.

Aménagez le reste du temps de prière en fonction des impressions que vous aurez recueillies lors de ce « moment de silence ». Ne vous inquiétez pas si votre temps de prière ne se déroule pas toujours de la même façon. Acceptez que l'Esprit saint ait son mot à dire dans l'aménagement de ce moment de prière. C'est la meilleure manière de s'assurer que le moment de prière ne se transforme pas en un moment ennuyeux.