

« *Au large...* »

(Luc 5,4)



Oser Dieu dans ma vie

NOTE

Accompagnateur : femme ou homme.

Quand nous utilisons le terme « accompagnateur », il est bien évident que celui d'"accompagnatrice" est inclus, de même que pour « priant ». Ce n'est que pour une question de facilité que nous avons choisi cette approche inclusive.

Octobre 2013



Toutes affaires cessantes, Seigneur;
Je veux prendre le temps
Tout le temps nécessaire
De me préparer à Te rencontrer, Toi, vivant et présent,
Ici et maintenant,
Le cœur, l'esprit et le corps éveillés, sans mémoire, ni projet.
Je veux me désencombrer,
Sortir de mes brouillards et de mes enfermements,
Evacuer mes peurs et mes raideurs,
Mes reflexes de défense et mes agressivités,
Et apaiser mes turbulences intérieures,
Me préparer à t'écouter,
Profondément
Et surtout Te faire confiance.
Viens faire revivre en moi
Le meilleur de moi-même,
Si peu que ce soit,
Ce meilleur qui vient de Toi.
Je veux, dans la clarté du silence intérieur
T'entendre frapper à ma porte,
T'ouvrir ma porte, toutes mes portes,
Et Te laisser entrer
Te laisser avec moi
Et moi rester avec loi
Et Te laisser faire
Sans résistance, ni « oui, mais ... »
Je veux Te laisser prier en moi.



Le fondement de la prière

« ... Je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, pour être avec vous éternellement ... Il vous enseignera toutes choses et vous rappellera toutes les choses que je vous ai dites ... Que votre cœur ne soit ni troublé, ni craintif... »
(Jean 14)

Prodigieuse **Bonne Nouvelle**! Nous baignons dans la force et la douceur de l'Esprit. Avant même que nous ne nous mettions à prier, l'Esprit nous enseigne, nous touche, nous meut, crie en nous, oui, même en moi ! Au moment le plus inattendu, cette onction de l'Esprit entrouvre avec mille précautions ce cœur de pierre, ce cœur blessé qui est en nous. Et le voilà devenu cœur de chair, cœur battant, pleinement humain.

Telle est cette **Bonne Nouvelle** préalable à tous nos laborieux exercices de prière.
« **Ephatha** ! » : Ouvre-toi largement.

Dieu a soif de se donner. Mais nous sommes enfants de notre culture, qui a rétréci notre regard d'une triple façon:

1. En réduisant l'Évangile à des convictions, un système de pensée, voire un catéchisme. Une foi dont les racines sont dans la tête, non dans le cœur.
2. En réduisant l'Évangile à de l'activisme, un dévouement ardent et dévorant qui tend à faire de nous des drogués du travail, même apostolique.
3. En réduisant l'Évangile à un moralisme qui nous fixe dans un ensemble de règles concrètes et obstrue en nous les passages vers la vie. Devant ces règles, je ne me sens pas capable et je me décourage; ou je me sens parfaitement capable et je deviens de ceux dont l'Évangile note: « Ils n'ont pas besoin de conversion » (Luc 15,7; 5,31)

Qu'est devenue, dans ces conditions, cette **BONNE NOUVELLE** de l'évangéliste Jean ? Une soif en nous l'accueille « ... en notre terre aride, altérée, sans eau »
(PS 63)

La prière, parlons-en ...

La prière consiste à désencombrer le chemin qui mène vers le cœur profond. Et c'est ici que les méthodes ont leur place.

Parmi ces méthodes, il y a celle expérimentée et élaborée au XVI^e siècle par Ignace de Loyola. C'est à cette manière de prier que vous avez été initiés en participant à une semaine de prière accompagnée. En approfondissant quelques pistes, ce carnet, vous permettra, nous l'espérons, de poursuivre cette expérience en la goûtant et la savourant au quotidien.



La prière, c'est tout simple !

« Prier, c'est accepter d'être aimé » (Gabriel Marcel)

Alors, la prière, c'est infiniment simple. Simple comme « bonjour », simple comme le sourire d'un enfant quand il reconnaît le sourire de sa mère.

Prier, ce n'est pas se creuser la tête pour dire des choses, des belles choses qu'on invente ou qu'on récite. Dieu n'aime pas les dissertations laborieuses, il ne nous demande pas de lui jouer du théâtre ou de lui faire du cinéma.

Prier, c'est d'abord écouter. Car lui, il a des choses à nous dire, des choses importantes, des paroles vitales, comme celles qu'il a dites à Jésus, son enfant: « Tu es mon Fils, tu fais ma joie. » Quel sens cela aurait de répéter des « Notre Père » si nous n'avions pas d'abord pris le temps d'entendre et de savourer cette parole: « Tu es mon enfant » ? Prier ce n'est pas des enfantillages, c'est un enfantement. C'est donner à Dieu le droit d'être Père, la joie d'être Père, en nous enfantant par cette parole: « Tu es mon enfant en qui je trouve ma joie. » Chaque fois que cette parole paternelle trouve un écho en l'homme, au long des siècles, Jésus devient le premier-né d'une multitude de frères.

Nous parlons parfois de la prière comme d'un exercice compliqué, une escalade, une course, une performance avec des méthodes, des recettes qui viennent pour la plupart des religions païennes, les religions des dieux très lointains et très sourds. Alors que pour nous dont le Dieu est tout proche, plus intime à nous-mêmes que le cœur de notre cœur, prier c'est nous asseoir pour le regarder nous regarder.

Prier, ce n'est pas nous délester de tout ce qui nous intéresse, pour monter comme une montgolfière. Dieu se passionne pour ce qui nous passionne vraiment. Pourquoi préférerait-il les existences vides et les gens creux ? Il faut le laisser nous aimer avec tout ce qui nous réjouit et tout ce qui nous fait mal; avec nos solidarités nos enthousiasmes et nos boulets, avec tous ceux qui nous tiennent au cœur. Si nous courrions vers lui comme des voyageurs sans bagages, libérés des pesanteurs de ce monde, il nous trouverait bien légers. Alors qu'il nous accueille lourds de tous ceux que nous portons.

Pourquoi donc nous donner tant de mal pour nous élever par nos propres forces vers un Dieu que nous imaginons tout là-haut ? Alors qu'il nous suffit de nous laisser tomber, ici et maintenant, entre les bras d'un Père.

Jean-Noël Bezançon

ser prier ... avec la Parole



1. Prier, disons-nous peut-être:

« Ça prend du temps ! Or je n'ai pas une minute à moi. »

« Ça ne sert à rien ... puisque je me retrouve toujours face aux mêmes problèmes. »

« Ça demande un espace de silence, un désert. Or ces lieux de recueillement sont éloignés et coûteux. Quant aux églises, elles sont souvent fermées ou réfrigérantes ! »

« Ça nous dispense d'agir sur le terrain, de prendre nos responsabilités. Or il y a tant à faire pour soulager, construire la paix et offrir à tous un mieux être. »

« Et puis ça me fait peur, le silence ! »

Et si prier, c'était tout simplement diminuer le volume des bruits environnants pour mieux entendre ce que tient beaucoup à me dire Quelqu'un qui m'aime.

Si c'était moins parler de soi, pour l'écouter me parler de Lui, des autres, de moi. Et pourquoi un coin discret de la maison ou de l'appartement ne serait-il pas suffisant pour cet échange ? Une icône ou une simple flamme pourrait marquer ce lieu.

Est-il impensable de libérer une demi-heure dans une Journée très remplie ou bousculée ? Et si, surtout, un guide reconnu de tous comme un Maître de prière se proposait à nous ?

Alors, sûrement, l'envie de prier serait plus forte que mes réticences et ma peur. Et bien des obstacles seraient levés.

2. Jésus le maître de prière.

Mais au fait, comment priait-il, Jésus ?

- Même quand des foules nombreuses accouraient pour l'entendre et se faire guérir de leurs maladies, lui se retirait dans la solitude et priait. (Luc 5, 15-16). C'est vrai que, quelquefois, avant de prendre une décision ou d'affronter une épreuve. « Il s'en allait dans la montagne et y passait toute la nuit à prier Dieu » (Luc 6, 12).
- Mais d'autres fois sa prière avait l'intensité et la brièveté d'un « Merci » : « Je te rends grâce, Père ... » (Jean 11, 41) ou d'un cri: « Entre tes mains, Père, je remets mon esprit. » (Luc 23, 46)

- Très souvent, c'était pour les autres qu'il intercédait: « Pardonne-leur » (Luc 23, 24) « Qu'ils soient UN » (Jn 17, 11), « Envoie des ouvriers à ta moisson » (Luc 10,2)
- Et quand ses disciples lui demandèrent de les former à la prière, il leur apprit le « NOTRE PERE ».

Désormais, si nous voulons, toutes nos prières, sont portées par la prière de Jésus.

3. La Bible comme tremplin de notre prière.

Si nous peinons à trouver les mots et la manière, qu'est-ce qui nous empêche de prendre appui sur l'un ou l'autre texte tiré de l'Écriture Sainte?

- Quelques grandes figures de l'Ancien Testament ont fait l'expérience de Dieu agissant dans leur vie: Abraham, le père de la Promesse : « Le Seigneur dit à Abraham: Quitte ton pays ... Abraham partit ... » (Genèse 12, 1-5) ;
- Moïse, le guide d'un peuple « Moïse dit au Seigneur: Je ne peux, à moi seul, porter tout ce peuple: c'est trop lourd pour moi » (Nombres 11, 10-17) ;
- Isaïe « Une femme oublie-t-elle son petit enfant? Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas, (dit le Seigneur) » (Isaïe 49, 15),
- Jérémie et bien d'autres prophètes, tous porteurs d'un message de salut.
- Le livre des psaumes est un merveilleux recueil pour toutes circonstances. Il en est de joyeux et de douloureux, des admiratifs et des revendicatifs. A nous de les bien choisir et de les actualiser. (Le psaume 23 (22) par exemple.)
- Certains cantiques comme le Magnificat de Marie ou celui de Siméon (Luc 2, 29) nous permettront de dire notre reconnaissance, nos attentes et nos joies.
- Enfin et surtout, il est bien peu de passages du Nouveau Testament qui ne portent à la prière.

Dans ce livret, nous vous en proposons quelques-uns repartis en 4 semaines. Une manière de faire route avec Jésus.



21ne méthode de prière

*Une méthode de prière est ce qu'un outil est à la main :
son usage aide à obtenir le résultat recherché :
une relation à Dieu!*

La prière ignatienne

Avant la prière:

Se préparer à cette relation suppose un lieu adapté, un temps déterminé, une bonne position du corps, un cœur confiant, ouvert ... qui désire.

Pendant la prière:

Je me rassemble devant Dieu. Je suis devant lui avec tout ce que je suis : ce que je pense, ce que je sens, ce que je veux. Je demande ce que mon cœur désire, ce que je viens chercher. Peut-être seulement sa présence, ou une grâce.

Je lis lentement le texte biblique et je prends le temps d'y entrer (contemplation ou méditation).

Au cours du temps de prière ou à la fin, j'exprime à Dieu ce qui m'habite. Je suis conscient(e) qu'Il m'écoute. Je lui parle « comme un(e) ami(e) parle à son ami »

- Je lui dis mes découvertes,
- Je lui demande un conseil, j'exprime un sentiment qui m'habite,
- Je le remercie.

Je conclus ma prière au moment prévu, et je trouve le geste qui va le signifier: un signe de croix, un « Notre Père », un chant, un geste ...

Après la prière:

Je prends quelques minutes pour relire ce qui s'est passé.

Je note l'essentiel pour en garder une trace, tel un fruit mûr que je cueille avant qu'il ne tombe et ne pourrisse.

Je ne juge pas ma prière, mais je constate ce qui s'est passé, ce qui me reste.

Si j'ai la chance d'avoir un accompagnateur, je prépare l'accompagnement à partir de cette « relecture ».

- Le lieu, le temps, la préparation, la disposition étaient-ils bons ?
- La prière a-t-elle été facile, difficile ?
- Qu'est-ce qui m'en reste ?
- Quels goûts ou désirs m'habitent ?

1. La Méditation¹

La méditation est à comprendre comme une longue rumination de la Parole. Elle aide à prier un discours de Jésus, une lettre de Paul, une prière eucharistique...

J'approfondis en me posant quelques questions:

- **J'applique ma mémoire** : qu'est-ce que ce texte me rappelle ? Comment mon histoire est-elle concernée par ce point ? Laisser monter les images.
- **J'exerce mon intelligence** : qu'est-ce que ce texte me fait comprendre de Dieu, de moi, de telle situation, de telle personne ?
- **Je me laisse affecter, impliquer** : comment cette réflexion me remue-t-elle le cœur et questionne-t-elle ma vie, mes images de Dieu ? Vers quoi cela me pousse-t-il intérieurement ? M'est-il possible d'y consentir ?

Je médite un aspect ou un autre pour goûter davantage ce qui m'est donné, et j'entre en dialogue avec le Seigneur, comme un ami parle à son ami.

2. la Contemplation²

Cette forme de prière aide à prier un récit de l'Ancien ou du Nouveau Testament où se vit une rencontre, une action ...

Dieu a pris corps un jour pour me toucher, et son Esprit, en moi aujourd'hui, me rend contemporain de cette histoire et de la grâce qui l'habite.

Par exemple en Marc 10, 46-52, « Jésus et Bartimée » : je me rends présent(e) à la scène pour la vivre aujourd'hui

- **Je regarde les lieux** : en Palestine ou tout près de chez moi...
- **Je regarde les personnages**: la foule, Jésus, l'aveugle au bord de la route...
- **J'écoute ce qu'ils disent**, comme si j'étais présent-e. Sentir le ton, l'intention. Est-il possible pour moi d'entendre les appels de Bartimée ?
- **Je considère ce qu'ils font** : Je suis attentif à leurs gestes, leurs attitudes, leurs actions et réactions.
- **Je trouve ma place dans la scène, je me laisse affecter, impliquer.** J'accueille les paroles de Jésus pour moi aussi.

Je m'arrête sur l'un ou l'autre moment que je vis plus particulièrement, **je réfléchis** à ce que je ressens intérieurement, et **j'entre en dialogue** avec le Seigneur, comme un ami parle à son ami.

¹ D'après Bethy Oudot, *Jalons pour prier, à l'école d'Ignace de Loyola*, Ed Vie Chrétienne, PP 29 à 31.

² Idem, pp 45 à 53.

Quatre parcours de prière

*Chaque parcours a sa cohérence propre.
En choisir un sans pratiquer le « panachage »*

I. Parcours pour clarifier mon désir: **Guérison et discernement**

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | Jean 1,35-39 | Les premiers disciples. L'éveil du désir. |
| 2. | Marc 4, 35-41 | La tempête apaisée. Dans les remous du désir. |
| 3. | (Au choix)
Psaume 138 (139)
Psaume 24 (25)
Deutéronome 26, 1-11 | Grille de relecture de ma vie dans sa juste perspective |
| 4. | Luc 22,61-62
& Jean 21,15-17 | Jésus pardonne à Pierre, en deux étapes. |
| 5. | (Au choix)
Marc 7,31-37
Marc 8, 22-26 | Jésus guérit en ouvrant oreilles et cœur.
Jésus inscrit sa guérison dans le temps. |
| 6 | Marc 1, 35-39
(élargir à 1, 21-39) | Jésus met en route, ailleurs et autrement. |
| 7. | Luc 24, 13-35 | Jésus recycle et transfigure mes déceptions. |

II - Parcours simple: **Jésus me rencontre**

- | | | |
|----|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Isaïe 43, 1-7
& Isaïe 49, 14-16 | « Tu comptes beaucoup à mes yeux » |
| 2. | Luc 19, 1-10 | Zachée |
| 3. | Marc 10, 46 | Bartimée |
| 4. | Luc 7, 36-50 | La pécheresse pardonnée |
| 5. | Luc 10, 38-42 | Marthe et Marie |
| 6. | Matthieu 6, 6-15 | La prière: « Notre Père » |
| 7. | Jean 21, 14-19 | Jésus à Pierre: « M'AIMES-TU ? » |

III. Parcours de Carême: Jésus m'aime jusqu'au bout... jusqu'à la fin.

- | | | |
|----|----------------------|------------------------------|
| 1. | Jean 12, 20-28 | « Nous voulons voir Jésus! » |
| 2. | Jean 13, 1-20 | Le lavement des pieds |
| 3. | Luc 22, 14-20 | La Cène du Seigneur |
| 4. | Luc 22, 54-62 | Le reniement de Pierre |
| 5. | Luc 23, 33-43 | Le bon larron |
| 6. | Jean 19, 31-37 | |
| | & Éphésiens 3, 14-21 | Le Sacré Cœur |
| 7. | Jean 20, 1-2 | |
| | & Jean 20, 11-18 | Marie de Magdala au tombeau |

IV. Parcours à la trace d'un Dieu qui m'invente *avec moi*: « Je suis le chemin »

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Matthieu 2, 1-12 | La route des Mages |
| 2. | Jean 1, 35-39 | « Où demeures-tu ? » |
| 3. | Luc 15, 4-7 | Le chemin du Bon Pasteur à ma recherche. |
| 4. | Luc 1, 26-56 | Le chemin de Jésus en son incarnation.
et celui de Marie qui emboîte le pas à Jésus. |
| 5. | (Au choix)
Deut. 30, 11-20
Marc 10, 32-45 | « Deux chemins <i>devant</i> toi ... » |
| 6. | Marc 9, 2-10 | La Transfiguration conforte notre foi |
| 7. | Luc 24, 13-35 | Le chemin d'Emmaüs |



Re-lire sa journée avec Dieu

ou la « Prière d'Alliance »¹

« La prière est la clé du matin et le verrou du soir.
La prière, c'est une alliance sacrée entre Dieu et les hommes. » (Ghandi)

Relire sa journée est une authentique prière. Le récit à prier n'est plus tiré de l'Écriture, mais de ce que j'ai vécu aujourd'hui: *Durant ce temps, je peux relire mon existence quotidienne avec les yeux du Seigneur, et j'apprends à aimer ma vie avec le cœur de Dieu. Je comprends ainsi que ma vie en vaut la peine, avec sa beauté, mais aussi ses côtés sombres et décevants.*²

Relire ma réalité quotidienne me dispose alors aussi à accueillir le futur : comment vais-je vivre la journée de demain ?

- ♦ **Prendre quelques minutes par jour...** Pas trop longtemps: l'important est que nous gardions le goût et le temps de les prendre sans nous lasser !
 - ♦ **Choisir un lieu paisible.**
1. **Stop ! Je m'arrête ! J'arrive comme je suis :** fatigué ou en forme, amer ou joyeux ... mais je marque la pause. Je me laisse regarder par Dieu, et je lui demande de m'aider à poser moi aussi, sur ma journée, un regard ajusté.
 2. **De toi, à moi, Père,** qu'ai-je reçu aujourd'hui qui m'a comblé de joie, rempli de paix ... pour faire monter vers toi ce soir, en reconnaissance, une louange de fils ? Une rencontre, un événement, un geste, un regard, une action nourrissante...
 3. **De moi à toi, Jésus,** que t'ai-je offert, et qu'ai-je fait aujourd'hui ? Dans quel « Jourdain » de ma vie es-tu descendu pour me soulever vers Dieu ? Hélas, je préfère être respecté que respecter, être loué que louer, être servi que servir. Mon péché, je ne te le cache pas. Que ton pardon me « re-suscite » à ton image.
 4. **Nous deux ensemble, demain.** Esprit du Père et du Fils, saisis-moi tout entier ! Réveille en moi le courage d'aller demain là où on m'attend, avec un cœur fraternel et solidaire. Je te demande d'accueillir l'oeuvre qui sera à faire demain... non pas la mienne, mais la tienne.
Avec Dieu, je regarde mon agenda et je prie avec et pour ceux que je dois rencontrer, en famille, au travail, en Eglise, ailleurs...



¹ D'après le père Pierre Gouet

² André de Jaer, *Vivre le Christ au quotidien*

Le discernement, ou comment être attentif à l'action de l'Esprit dans ma vie.

I. Première approche globale.

- Pour discerner au mieux les décisions à prendre, nous disposons d'un critère de base : l'harmonie et la paix.

Paul nous le rappelle en Galates 5, 22-23 : « Le fruit de l'Esprit est amour, joie, paix, générosité, prévenance, bonté, fidélité, douceur et tempérance ». Pas n'importe quelle joie : une joie qui donne le goût des choses divines, un contentement du fond de l'âme : on est content de Dieu, d'être avec lui, de renoncer à son égoïsme ou d'aider un ami à sortir de ses difficultés...

- Ce critère s'accompagne d'une triple précision :
 1. Ce n'est pas dans l'instant mais dans la durée que l'on peut vérifier cette harmonie et cette paix.
 2. L'important, c'est le fruit : si je délaisse soit la prière, soit mes frères, quelque chose est à revoir.
 3. Dieu met à notre disposition un double clavier : le coeur qui nous donne d'être attentif aux mouvements profonds, aux « motions » dans le langage d'Ignace de Loyola ; et la tête pour élucider et interpréter, sinon nous en restons à l'immédiat du sentiment. Ainsi, à l'Annonciation, en Luc, 1, 34 et 38, Marie dira : « Comment cela se fera-t-il puisque... » (tête) puis : « Voici la servante du Seigneur... » (coeur).

Ces 3 règles supposent, bien sûr, un climat global de disponibilité à la Parole de Dieu et à la cohérence de vie qu'elle suscite en nous.

II. Points de repère selon 2 situations :

En moi des mouvements se succèdent et fluctuent plus ou moins rapidement : Les uns, toniques et « consolants » ; les autres, décourageants et « désolants ».

1. Les temps vivifiants de la « consolation³ » :

³ Le terme « consolation spirituelle », utilisé notamment dans les Exercices de saint Ignace, déborde de beaucoup le sens ordinaire de consolation. Certes, il faut éprouver quelque chose, mais il y a dans la consolation spirituelle une stimulation, une vivification, un réconfort qui vont bien au-delà du « soulagement d'une peine »

A. L'action de Dieu se reconnaît à un effet tonifiant.

- Cet effet est parfois très ressenti : il me donne joie, paix, vigueur, courage, inspirations qui me portent à mieux aimer et servir, à même les difficultés de la vie.
- D'autres fois, l'action de Dieu est moins sentie, mais aussi réelle. Ainsi je m'aperçois qu'avec le Seigneur, présent discrètement, je franchis un obstacle qui me semblait insurmontable : timidité, pardon impossible... Je continue à marcher malgré les épreuves...

La joie que cela me procure n'est donc pas une joie exubérante. C'est de cette joie que vivait François d'Assise quand il composa le Cantique des créatures : c'était l'époque, pourtant, où il était presque aveugle, et où le nouveau Supérieur construisait de vastes maisons pour y loger « Dame Pauvreté » ...

B. Comment exploiter ce temps de grâce ?

- Ne pas me précipiter à prendre des résolutions ou à faire des promesses à Dieu.
- Reconnaître - et noter - les bienfaits que Dieu m'accorde en ces temps d'abondance afin de m'en souvenir aux temps de disette.
- Prendre des décisions : c'est le moment favorable.

2. Les temps de basse pression ou de « désolation⁴ »

- A. Parfois des mouvements intérieurs me paralysent,**
le découragement me saisit, la tristesse m'envahit... La peur, les doutes... Qui se réjouirait de ce désarroi, sinon celui que l'Écriture appelle l'adversaire (« Satan ») ?
Dieu, lui, désire me voir vivre (Ezéchiel 16, 6), devenir un « Vivant spirituel ».

- B. Pourquoi ces mouvements contraires ?**
- Ce peut être un signal d'alerte : je me laisse gagner par une certaine anesthésie. Je laisse s'éteindre la « lampe de ma prière » : je prends moins le temps de contempler le Christ, serviteur du Père et de ses frères.

⁴ Et de même pour le terme « désolation » : un « coup de cafard », un abattement, une dépression nerveuse ne suffisent pas à constituer une désolation spirituelle. Notre tonus spirituel peut ne pas être entamé par ces malaises. Sans doute les perturbations qui naissent en un point se répercutent fréquemment aux autres niveaux. Mais la désolation est spirituelle lorsque notre relation à Dieu, notre confiance en lui, notre amour des autres se trouvent perturbés : « Moi qui tout le jour entends dire : « où est-il, ton Dieu ? » » (ps 41-42) et je me renferme, et je ressasse, et je m'affole, et je désespère...

- Ce peut être aussi un appel à m'attacher davantage au donateur qu'à ses dons. Le Seigneur n'est pas un distributeur automatique: « J'ai introduit ma prière. Qu'est-ce que Dieu attend pour me répondre ? »

C. Quelle conduite tenir ?

- Ne pas charger ma barque par une résolution nouvelle. Dans l'obscurité et le découragement, mieux vaut m'en tenir à ce que j'avais décidé en période de lumière, d'élan, d'allant, de tonus spirituel.
- Mais peut-être reprendre une résolution tombée dans l'oubli ?
- « Souvent me souviens... » : pour recréer la confiance qui m'a déserté, repasser en moi le souvenir du temps où je percevais Dieu tout proche...
- L'expérience montre la sagesse de 2 points d'appui :
 - le recours à un frère ou une sœur pour m'aider à discerner ce qui se passe.
 - la relecture, chaque soir, des passages de Dieu dans ma journée : la « Prière d'alliance » (voir plus avant dans ce livret).

En guise de conclusion...

1. Tenir compte de mon tempérament : des mouvements divers, des états d'âme se succèdent en nous. Leurs variations sont plus ou moins rapides et plus ou moins amples. On trouve des âmes accidentées comme des montagnes, d'autres sont des plaines. Et de toute façon, le pays change... Donc, « connais-toi toi-même ! »

En outre, à cause d'un certain regard marqué par le négatif - qui peut remonter aux blessures de la petite enfance- il en est qui auront de la peine à reconnaître les « passages de Dieu » : « Devant moi Tu as ouvert un passage » (ps. 30-31, 9)

2. Ecouter ce que me dit mon corps... Le Dr Philippe Dransart a écrit un livre intitulé : *La maladie cherche à me guérir* (Le Mercure Dauphinois). Et de fait, c'est peut-être par la « maladie », la fatigue, la lassitude... que mon corps s'exprime et me « dit » quelque chose. Peut-être ai-je besoin de repos, de détente... Un peu de calme ? Peut-être suis-je en train de porter quelque chose de lourd, de trop lourd... ? N'est-ce pas de nous, aussi, que doit venir le diagnostic ?... « Alors Jésus lui adressa la parole : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » (Marc 10,51)

3. Dieu demeure au plus profond de mon être, dans mon cœur profond. Ainsi est-il souhaitable de ne pas se tromper sur la nature des « vagues » qui peuvent, en moi, se déchaîner : la tempête peut provoquer d'énormes vagues... mais à 5-6 mètres de profondeur règne le grand calme.

(Pierre Ferrière, SJ.)





1. Faire mémoire ...

Avant tout, pour garder la fécondité de cette « semaine de prière accompagnée », il est important de garder en mémoire toutes les grâces accueillies, les lumières reçues. Souvenez-vous du grain semé dans la bonne terre: il s'y enfonce, sans se dessécher, et peut alors germer . . .

Les notes prises tout au long de cette semaine seront précieuses et gagneront à être relues de temps à autre, afin, non seulement de réveiller notre foi et notre amour, mais aussi afin de mieux comprendre comment le Seigneur nous conduit, aujourd'hui encore, à travers elles.

2. L'accompagnement

Il serait peut-être bon aussi de prolonger le chemin, commencé à deux, pendant la semaine, au travers d'un accompagnement régulier. Tout priant, en particulier dans les débuts, a besoin d'un témoin qui puisse l'aider à se découvrir, en l'écouter et en lui révélant la Présence et la force qui l'habitent. Les centres spirituels pourront aider chacun dans le choix éclairé de cet accompagnateur, ce frère ou cette sœur sur notre route.

3. Rejoindre une communauté⁵

Une communauté de prière peut elle aussi être un soutien précieux. Dieu est partout, bien sûr, à tout instant nous pouvons nous laisser rejoindre par lui. Mais « là où deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux » nous a dit Jésus. Comment ne chercherait-il pas à rejoindre au plus profond d'eux-mêmes ceux qui se rassemblent ainsi dans un désir de relations vraies et fraternelles ? L'esprit s'y rend souvent plus manifeste qu'ailleurs: Esprit de Vérité, de Force ou de Sagesse...

⁵ Un lien utile : catho.be, rubrique "Mouvements et organisations".

En Belgique

- **Centre spirituel Ignatien « La Pairelle »**
Rue Marcel Lecomte, 25, B-5100 WEPION
centre.spirituel@lapairelle.be Tél : 081 46 81 11
www.lapairelle.be
- **Centre spirituel Notre-Dame de la Justice**
9, Avenue Pré-au-Bois
B 1640 Rhode Saint Genèse
centre.spirituel@skynet.be Tél. : 02 358 24 60
www.ndjrhode.be

En France :

- **Le Hautmont (Lille)**
hautmont@nordnet.fr Tél. : 00 33 3 20 26 09 61
- **Villa Manrèse (Paris - Clamart)**
accueil@manrese.com. Tél. : 00 33 1 45 29 98 60
- **Le Châtelard (Lyon)**
sj.chatelard@wanadoo.fr Tél. : 00 33 4 72 16 22 33



Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles

Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles,
quand passe le vent de l'Esprit,
viens encore accomplir tes merveilles
aujourd'hui.

Donne-nous la grâce d'une écoute libre,
sans préjugés, sans interprétations hâtives,
et sans crainte.

Donne-nous de discerner
dans la parole des autres
ce qui pourrait être une invitation
à inventer, à oser, à créer.

Donne-nous la grâce d'un regard libre et renouvelé,
qui ne s'arrête pas à la surface des choses,
à l'image que nous avons des autres,
ni au souci de notre propre image.

Donne-nous la grâce d'une intelligence libre,
ouverte, aventureuse,
capable de replacer toutes choses
dans un contexte plus large,
sans esprit de système,
sans désir de puissance.

Donne-nous la grâce d'une parole libre
toujours respectueuse des autres ;
donne-nous d'offrir aux autres
une présence qui délivre.

Donne-nous l'audace de projets ambitieux
et la patience de la mise en oeuvre.
Délivre-nous de l'instinct du propriétaire
sur les projets que nous formons.

Cela, nous ne pouvons le recevoir que de Toi.

Françoise Le Corre

ommaire

	Page
Ouverture	3
Le fondement de la prière	4
La prière, c'est tout simple !	5
Oser prier ... avec la Parole	6
Une méthode de prière	8
Quatre parcours de prière	10
Re-lire sa journée avec Dieu	12
Le discernement (Comment être attentif à l'Esprit dans ma vie ?)	13
Pour mieux avancer	16
Centres ignatiens	17
Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles...	18

llustrations :

◆ **Couverture : aquarelle de Bernadette Verpaele**

◆ **Calligraphies de Frank Lalou**

P. 3 : Esprit

P. 8 et 9 : Feu, « Triple Feu »

P.11 : « Haya » (Vie)

P.12 : « Shekhinah » (Présence)

P.15 : Souffle

P.16 : Ciel et Terre

P. 17 Arbre

◆ **Calligraphie de Vincent Geneslay**

P. 4 : Rose



**Pour tout renseignement, consulter notre site :
www.sepac.info.com**
