



PROGRESSIO



***Jalons pour Prier
À L'école D'Ignace De Loyola***

Bethy Oudot



Suppléments N° 47 48* 49*
Novembre 1997*

PUBLICATION DE LA COMMUNAUTÉ DE VIE CHRÉTIENNE
C.P. 6139 - (Borgo S. Spirito, 8) - 00195 Rome - ITALIE
Éditions française, anglaise, espagnole
Directrice: Roswitha Cooper

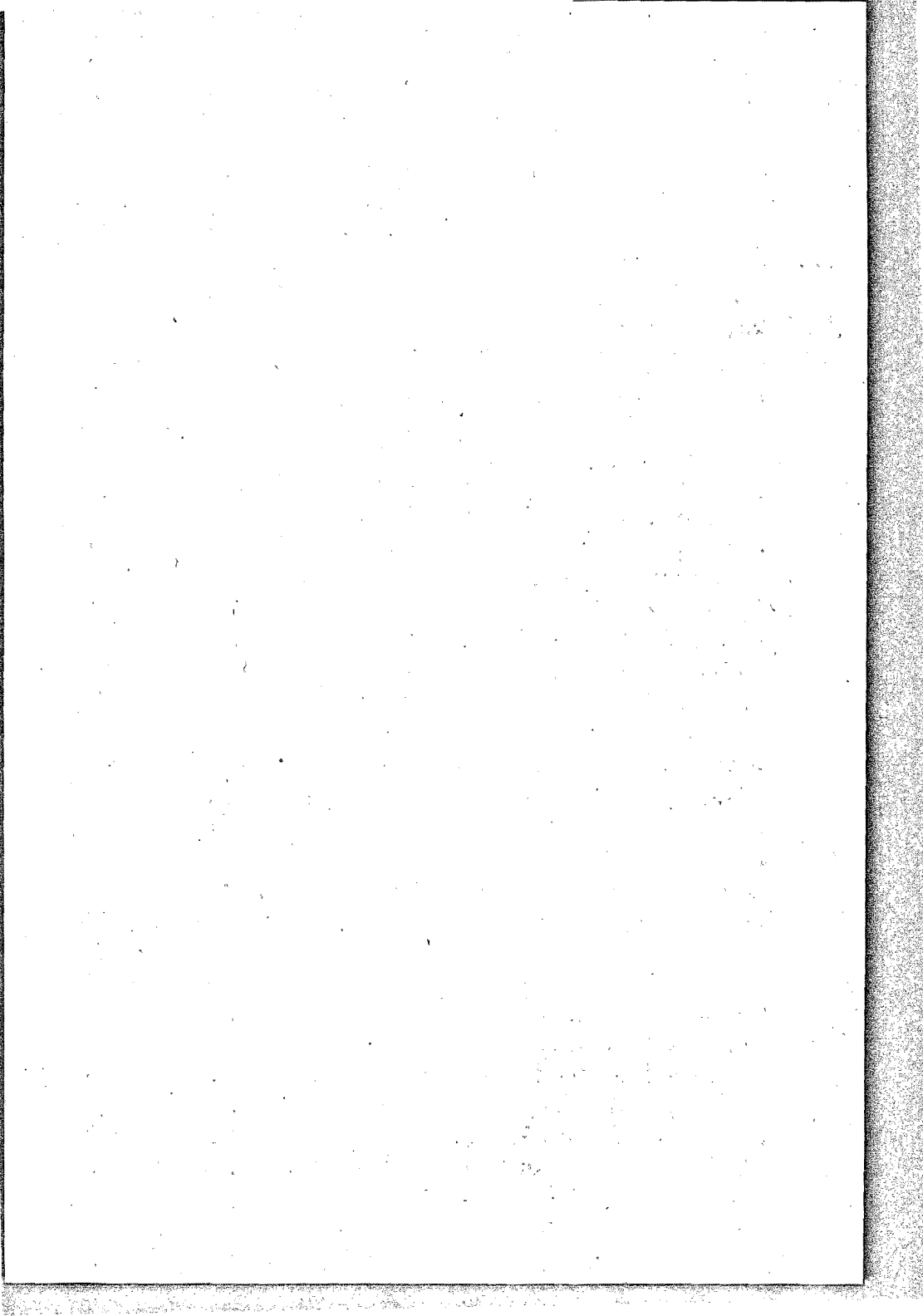
Jalons pour Prier
À L'école D'Ignace De Loyola

Bethy Oudot

Nous remercions VIE CHRÉTIENNE
14, rue d'Assas, 75006 Paris
qui nous a autorisée à reproduire
le présent ouvrage

SOMMAIRE

Introduction	1
Première partie : La prière ignatienne	4
Préalables	4
Les préambules	11
La méditation	22
Sentir et goûter intérieurement	25
Converser avec le Seigneur: le Colloque	28
Relire son oraison	31
La prière de répétition	34
Contempler une scène biblique	36
Application des sens	41
La relecture quotidienne ou Examen....	45
Trois manières de prier....	53
Inventer sa manière de prier	58
Deuxième partie : Pour s'exercer à l'oraison	61
Récapitulatif de la manière de s'y prendre pour une oraison.	61
Élie en marche vers l'Horeb (1 R 19, 1-16)	62
Psaume 139 (138)	66
Moïse au buisson ardent (Ex 3, 1-15)	72
Deutéronome 8, 7-20	77
Le Principe et Fondement des Exercices, ...	81
Guérison de l'aveugle Bartimée (Mc 10, 46-52)	84
La parabole des deux fils (Lc 15, 1-3 II -3 1)	88
Jésus à Nazareth (Lc 2, 39-40 ; 51-52 Mc 6, 3)	93
La demande des fils de Zébédée (Mc 10, 35-45)	96
La multiplication des pains (Mc 6, 30-44)	99
Les disciples d'Emmaüs (Lc 24, 13-36)	102
L'apparition au bord du lac (Jn 21, 1-14)	108



Introduction

Seigneur, apprends-nous à prier ! À cette demande instantane des disciples, seul Jésus pouvait répondre vraiment, en offrant Son Esprit et ses mots, afin que tout homme puisse personnellement s'adresser au Père comme un fils.

Cette demande se poursuit aujourd'hui sous bien des formes dans ce monde affamé de sens et de fondements. C'est à nous, disciples, qu'est confiée la tâche de donner à nos frères les moyens, petits et concrets, de se laisser configurer au Christ, de s'offrir à l'expérience d'un Dieu source et fin de la vie quotidienne, et de fonder en Lui les décisions qui sont à prendre.

Certes, les Exercices Spirituels d'Ignace ne sont pas d'abord une école de prière, mais un chemin dynamique d'offrande de soi en réponse à l'appel reconnu du Seigneur. Mais c'est par la prière, ses cadres, ses manières de faire, ses objets de méditation ou de contemplation (la vie, l'Écriture), qu'advient cet "admirable échange" de deux libertés, celle de la personne dans celle de son Dieu. Échange qui tend à n'être plus que dialogue et communion, "colloque" où la Parole de Dieu se dit dans la parole de l'homme.

Qui soupçonnerait que tout "l'attirail" des Exercices (qu'Ignace pardonne cette expression !), la manière et la matière des oraisons, visent et aboutissent à cette unification de l'être qui s'engage dans sa parole au service du monde et de Dieu ! Comment faire vivre un peu de ce chemin au quotidien, poser quelques balises ? C'est le projet de ces *jalons pour apprendre à prier, à l'École d'Ignace*.

Certes, tout le monde n'a pas besoin de cette voie pour trouver Dieu, mais tout homme a besoin de *moyens concrets* pour se *disposer* à chercher et trouver Dieu. Ceux de la spiritualité ignatienne sont un trésor à partager largement.

Comment est né ce fascicule ?

Une retraite personnelle selon les Exercices eut pour fruit inattendu un appel à faire entrer, par la prière, dans l'expérience intime de Dieu,

manière de partager les dons reçus au long des années. Mais comment cela allait-il se faire ? Une première demande de points pour prier quotidiennement sur les textes du mois, fit naître chez beaucoup de membres de la Communauté Vie Chrétienne un appel criant : aidez-nous à prier, à la manière d'Ignace ! Une douzaine de chapitres dans la Revue Vie Chrétienne France redoubla la soif d'un manuel progressif, pédagogique à usage personnel ou communautaire, susceptible aussi d'aider ceux qui ont charge d'éduquer ou d'accompagner d'autres à la suite du Christ.

Quelle visée ?

Fidèle à la pédagogie des Exercices, il fallait un fascicule **non à lire, mais "à faire"**, qui donne de **s'exercer** chacun à son rythme, qui fasse prier tout autant sur la vie que sur l'Écriture, qui permette aussi de prendre conscience des enjeux cachés derrière certaines résistances comme "demander ce que je veux et désire", "faire un colloque", ou reconnaître nos manières de "sentir et goûter intérieurement", ou encore **avancer par étape** dans l'examen de la journée, **clarifier le sens et la manière** de méditer un texte, ou de contempler une scène évangélique...

La méthode

La progression est simple : elle suit **les étapes du cadre de prière** proposé par Ignace mais en éclairant un, peu le "pourquoi" et le "comment" de chacune ou quelques points d'attention.

La deuxième partie du livre propose un chemin de "retraite" chez soi ou en groupe selon une dynamique que l'on reconnaîtra liée à celle des Exercices, à l'aide de points volontairement plus développés que de coutume afin d'aider aussi à découvrir combien l'Écriture est Parole.

Comment l'utiliser ?

- Usage personnel : certains prennent par exemple une étape, l'expérimente, y reviennent aussi souvent que nécessaire, puis ajoutent l'étape suivante, et mettent ainsi progressivement en oeuvre l'ensemble du déroulement de l'oraison. D'autres ont renouvelé leur pratique et surtout son sens.

- Dans nos communautés Vie Chrétienne en initiation ou en enracinement.
- Des communautés religieuses, des formateurs ont approfondi les enjeux du cadre, renouvelé une certaine intelligence spirituelle des "moyens" pour la "fin".
- Des catéchistes, aumôniers, services des vocations, accompagnateurs spirituels, qu'ils soient ou non de spiritualité ignatienne, ont adapté tels "exercices".

Quelques précautions d'emploi

- Comme tout exercice, *le risque serait de tout prendre à la lettre* sans connaître l'esprit qui préside, chosifier ainsi la manière de faire au point de tout attendre d'elle ou de la condamner.
- Les moyens, le cadre sont au service de la liberté de l'homme : ni enfermement stérile, ni absence de structure. C'est *dans la relecture de ce que l'exercice provoque* (mouvements) que s'ouvre véritablement le chemin de l'expérience.
- Il serait donc nécessaire à qui met sérieusement en oeuvre les pistes proposées, de rencontrer un accompagnateur.
- Quant à transmettre à d'autres cette pédagogie en l'adaptant au point où en sont les personnes, nécessitera bien sûr *d'en avoir l'expérience soi-même*.

Plein de reconnaissance pour tous ceux qui ont "jalonné" ma propre expérience des Exercices Spirituels et de la prière, permis une certaine intelligence de la vie spirituelle et une pratique de l'accompagnement, c'est à eux que je voudrais dédier ces "Jalons pour prier à l'école d'Ignace" (* qu'ils se reconnaissent). Les membres de la Communauté Vie Chrétienne aimeront peut-être s'associer à ce merci en faisant particulièrement mémoire de tel jésuite ou telle religieuse nous ayant transmis l'héritage d'Ignace, en étant patiemment dévoués à nos groupes Vie Chrétienne ou à donner les Exercices.

Merci particulier aux jésuites de l'Église St Ignace, de la villa Manrèse, du Centre Sèvres à Paris.

Bethy Oudot

Première Partie

La Prière Ignatienne



Préalables

Une rencontre, ça se prépare ! Horaire, lieu, objet de l'entretien, manière de s'y prendre, demandes à formuler, propositions. Puis s'habiller le Coeur, se mettre en mouvement et arriver sur les lieux. En chemin peut-être, réaliser que l'autre m'attend et se prépare aussi !

C'est une image, mais aussi une réalité de la prière du chrétien. Aller prier, c'est aller explicitement à une rencontre, où deux sont concernés : le Seigneur et moi; et, par ricochet, tous les autres.

Si la prière est d'abord et fondamentalement l'oeuvre de l'Esprit en nous, celle-ci ne se fait pas sans nous. Il nous revient de nous rendre disponible *en préparant la prière et en nous préparant.*

I

Préparer la Prière

Prévoir le moment et la durée

- *Prier quand ça me plaît*, ou quand "*ça me prend*" ? Dans ce cas, à moi les risques de confondre Dieu et mes envies, Dieu et mes humeurs ! A moi la tristesse quand je n'y trouverai rien de bien gratifiant ! Adieu prière quand mon emploi du temps sera plein - et il sera plein si je ne prie pas !

- Prier aussi longtemps que j'y ai du goût, ou que je ne m'y ennuie *pas* ? Merci pour Dieu ! La gratuité n'est pas de pouvoir prier quand je veux, c'est d'être là pour le Seigneur et non pour mon propre plaisir. C'est inscrire dans mes 24 h quotidiennes ou mes 168 h hebdomadaires un minimum de temps, donné au Seigneur pour risquer de le reconnaître comme ma source, mon essentiel, et lui donner une chance de me convertir à sa vie.

- *Prévoir le moment et la durée* : pourquoi ne pas inscrire ce temps sur l'agenda, tout comme un autre rendez-vous ? Prévoir un moment favorisant la disponibilité intérieure. Fixer une durée suffisante surtout pour prier sur un texte : 20, 30 minutes, sans excéder 1 heure. Un temps trop court ne permet que d'entrer dans la prière, or il est bon de durer un peu (sur le texte par exemple) et de conclure.

Prévoir le lieu

*"Quand tu veux prier, rentre dans ta chambre et
prie ton Père qui est là, dans le secret"*

(Mt 6,6)

- Le mieux est de *s'aménager un endroit qui porte au recueillement*, avec des moyens simples qui soutiennent la prière : croix, icône, bougie, à moins de profiter d'un lieu propice, proche du travail ou du domicile.
- Si je prie au milieu de mes dossiers, près du téléphone ou de ce qui pourra le plus me rappeler tout ce qu'il reste à faire, ne pas m'étonner des distractions, et du brouhaha intérieur...

Prévoir le support de la prière

Autant il est bon de se rendre présent à Dieu en usant du coeur et de la foi, autant il serait néfaste de prier sans un support objectif : *scène d'Évangile, psaume, vécu de la journée, événement ou prière de l'Église (Gloire à Dieu, Notre Père...)*

- Choisir à l'avance sur quoi prier.
- *Quel texte ?*

Ceux de la liturgie du jour ou du dimanche sont un moyen de prier au rythme de l'Église.

Une prière de l'Église connue permet d'en goûter davantage le sens.

Un texte biblique que j'aime, ou auquel j'ai pensé durant la semaine, ou qui peut éclairer ce que je vis ces temps-ci.

- Ne pas hésiter à prendre un même texte plusieurs fois (cf la "répétition").

- Le lire à l'avance, par exemple la veille ; préparer les points sur lesquels il semblerait bon de m'arrêter, la grâce que je demanderai. Lire les notes de la Bible pour en être libéré !

- *Prendre un support pour prier, c'est :*

Me reconnaître simplement humain, croire que Dieu se dit par des médiations.

C'est préférer l'objectivité de la foi de l'Église à mes sentiments, mes habitudes, ou ma subjectivité.

Même une prière d'adoration, de coeur à coeur, ne peut se vivre qu'en usant, de façon rythmée, de silences et paroles, cadre et créativité, activité et passivité. Au Seigneur de nous amener plus loin que le texte, en lui, si telle est sa grâce aujourd'hui.

II

Se Préparer à La Rencontre

M'habiller le coeur et me mettre en route

"A un ou deux pas de l'endroit où je dois contempler ou méditer, me mettre debout, le temps d'un Notre Père. L'esprit levé vers le haut, considérer comment Dieu notre Seigneur me regarde, etc... et faire un acte de respect et d'humilité." (Ex. Sp. n°75)

De cette manière de faire, proposée par Ignace, retenons ce petit temps d'arrêt préalable permettant de ne pas venir à la prière comme à une autre "chose à faire dans la journée", comme si j'enfilais des perles (même du Royaume !) ; il permet de prendre conscience de la grandeur de celui que je viens prier.

① Il s'agit d'une rencontre vivante, avec le Seigneur vivant.

② Il n'est ni un objet, ni un "copain", ni mon miroir : il est l'Autre, Seigneur, Ami... Dieu, Père-Fils-Esprit, C'est lui d'abord "qui me regarde" et moi, je croise son regard.

③ C'est tout mon être que je rassemble, et recentre sur Dieu.

Chacun est invité à *trouver sa petite liturgie* qui le portera le mieux à la rencontre de son Dieu : geste ou parole pour saluer le Seigneur.

Choisir l'attitude la mieux adaptée d'une part au respect que je veux manifester durant la prière, d'autre part à mon état physique ou psychologique.

- Il ne s'agit pas de faire de l'ascèse durant toute l'oraison, ce qui serait un autre exercice.
- Il ne s'agit pas de se prélasser dans les jardins bienheureux du Seigneur !
- Il ne s'agit pas de rester bloqué, paralysé durant toute l'oraison dans l'attitude choisie : prier n'est pas se transformer en glaçon, en frigidaire. Prier, c'est continuer à vivre ! Simplement, humblement.
- Il s'agit tout simplement de prier aussi avec son corps, dans ou par son corps.
- Il s'agit de prendre les moyens les mieux adaptés à ce que je cherche.

Faire silence, physiquement (lieu, respiration). Un silence de rencontre, de respect, celui qui s'instaure quand, pour de vrai, je suis là, présent à quelqu'un, avec tout ce que je suis, disponible. Image de la terre offerte... Tel que je suis et non tel que je rêve d'être.

L'absence de bruit extérieur ne suffit pas. Il peut révéler d'ailleurs notre charivari intérieur. Il serait illusoire d'espérer vider notre esprit de tout ce qui l'encombre, par toutes sortes de techniques préalables. Prier n'est *pas faire le vide* ! C'est être vrai et présent. C'est rejoindre le Dieu vivant, tel que je suis, avec tout ce que je suis et tout ce que je porte. *Dieu ne nous rejoint pas dans un lieu "aseptisé" de nous-mêmes.*

M'apaiser, faire silence et, dans la foi, reprendre conscience de celui que je désire rejoindre, dans l'amour.

III

Se Rendre Présent à Dieu



Chose surprenante, Ignace ne parle pas de "mise en présence de Dieu" comme on en parle tant aujourd'hui ; il multiplie les conseils pour préparer la prière (points pour prier un texte, temps d'arrêt préalable) et en soigner le commencement à l'aide de plusieurs propositions actives qu'il nomme **préambules** et que nous allons décrire plus loin : *prière préparatoire, se rappeler l'histoire, composition de lieu, demande de grâce*. Cette ma-

nière de faire a l'avantage de montrer que la mise en présence de Dieu n'est pas réduite à un acte et au début ; elle est de l'ordre d'une orientation intérieure, d'un désir qui s'incarnent dans ces actes, et soutend toute l'oraison.

Puisque la formule est aujourd'hui beaucoup utilisée, risquons quelques mots pour dire l'enjeu fondamental de la mise en présence de Dieu, quelle que soit la forme de prière utilisée.

Une fois prévus le moment, la durée, le lieu et le support qui sont déjà, pour Ignace, la prise en compte de Celui que je viens rencontrer, arrive le moment d'entrer en relation plus personnelle avec Dieu : se mettre en sa présence. Du soin porté à son début, la qualité ou l'esprit de toute la prière dépendront. Bien des personnes questionnées sur leur difficulté à prier avouent qu'elles sont entrées dans le contenu sans entrer dans une relation avec le Seigneur. Résultat: elles se sont cherchées au lieu de chercher Dieu.

Cette mise en présence s'opère *dans la foi* ; sans elle, le temps de prière risque de se passer "à propos de Dieu" et non "avec et devant Dieu", à l'image de celui qui lirait le courrier de quelqu'un sans voir que celui-ci est présent. Certes, Dieu nous est présent à tout instant, y compris de la vie active, mais c'est à nous qu'il revient de le "réaliser" (au sens : prendre conscience, et faire).

Comment faire ?

L'expression "se rendre présent à Dieu" paraît plus juste que "se mettre en présence de Dieu".

- **Me** mettre là. Moi avec *tout ce que je suis* globalement, mes grandeurs et mes limites, mes soucis, *comme je suis* à cet instant, fatigué, heureux ou le coeur lourd, avec mon envie ou non de prier.

- **Me rendre présent à..** être présent à moi-même bien sûr, c'est-à-dire habiter l'acte que je viens poser : prier le Seigneur. Me "rendre.." : c'est *un mouvement vers un autre*, et non une attitude installée qui existerait en soi, atteinte ou pas atteinte. Mouvement qui est vie, à entretenir. *Se rendre* dit toute la liberté active, mais aussi toute la dépossession de soi engagées dans la prière. La mise en présence de Dieu va donc bien au-delà d'un pur exercice mental ou psychologique, elle rassemble en quelques instants tout le chemin de la foi et de la vie. Peut-être est-ce cela qui la rend si simple ou si difficile.

- **Présent à Dieu...** Prier n'est pas narcissique. C'est se livrer à la rencontre d'un Autre qui est Vivant. Réaliser qu'il est réellement le Dieu Vivant en présence de qui je me tiens : soit le Père, soit le Fils, soit le Dieu créateur, soit le Ressuscité... On peut s'aider de la croix, du tabernacle, ou d'une image mais l'aide par excellence est son Esprit,

Dieu présent en moi et non derrière un mur. Il anime le mouvement même de cette prière vers lui.

- **Présence à Dieu qui est présent à moi** : prendre conscience de ce renversement. Je suis venu là, j'ai pris des moyens ; pourtant c'est lui qui me devançait et qui est là, à m'attendre et à désirer me rejoindre et se donner.

- **S'aider éventuellement** d'une phrase personnelle, d'une louange qui centre sur lui plus que sur soi, d'un geste (inclination, mains ouvertes), d'un passage de psaume reformulé en "je... Tu" ("*Tu es mon berger, je ne manque de rien... tu me fais reposer .. Seigneur tu sais tout...*")

- Y passer **un temps suffisant**, mais **dans la foi** sans attendre un "sentir" particulier sinon une réelle prise de conscience de soi et de Dieu à qui je m'adresse. Puis, passer à l'étape suivante.

- Si, dans cette mise en présence de Dieu, le cœur trouve plus qu'il ne cherchait, demeurer dans cette grâce autant qu'il y aura du goût et avancer paisiblement dans le corps de la prière.

- Si je ne "sens" rien, me réjouir de cette occasion de fidélité plus désintéressée, vrai amour de lui, et demeurer "comme un veilleur"... en avançant dans le corps de la prière.

Pourquoi?

- La mise en présence de Dieu est comme le lit du fleuve dans lequel coulera l'eau de l'oraison, claire ou bourbeuse, calme ou agitée : peu importe l'eau puisque je ne cherche qu'à "*orienter toutes mes actions et opérations vers Dieu*". Il est donc nécessaire de ne pas télescoper cette relation de fond.

- Sans elle, le risque est grand de manier avec beaucoup de dextérité le texte (ou mes idées) dans une relation du type moi/texte/moi... *à propos de Dieu!*

- Une mise en présence du Seigneur, faite avec soin, permettra de revenir à lui quoiqu'il se passe et de tenir une relation du type "*Dieu/moi... à propos du texte*".

cf. Ps 139, p. 66

Les Préambules



I

La Prière Préparatoire

Comment ?

Ignace propose de commencer l'oraison par la prière préparatoire suivante:

"La prière préparatoire consiste à demander à Dieu notre Seigneur sa grâce pour que toutes mes intentions, mes actions et mes activités soient purement ordonnées au service et à la louange de sa divine Majesté." (Ex. Sp. n° 46)

A nous d'en comprendre l'attitude profonde et d'en reformuler l'esprit selon nos propres mots et notre expérience. Par exemple : Seigneur, que je sois là pour toi et non pour moi. Que je sois là pour te connaître, gratuitement et non pour les "gâteries" que j'ai déjà pu goûter dans la prière, ou pour les réponses que je cherche. Que tout ce que j'y ferai soit seulement pour la recherche de ton service et de ta louange et non des miens...

Pourquoi?

- Me tourner vers lui et pour lui est bien *une grâce*. Et c'est le reconnaître comme une grâce que de le demander.
- *C'est bien se connaître*, nous qui cherchons si vite, dans la prière, un profit égoïste, une saveur, une réponse à nos problèmes. Etre là pour Lui, parce qu'il est Dieu.
- C'est bien connaître également *la part personnelle* que contient la prière: intentions (désirs, lucidité), actions (oeuvres extérieures), activités (réfléchir, aimer, questionner, goûter, ...).

- **Prier**, c'est aller à Dieu avec toute notre pâte humaine et, l'orientant toute entière vers Lui, recevoir, de lui, cette capacité à le rejoindre, ce mouvement de l'Esprit qui, de l'intérieur, nous tourne vers le Père.

- Cette prière préparatoire est un acte fondamental. Sur l'attitude qu'elle instaure repose *la justesse* de la prière. Que j'y trouve ensuite goût, lumières, ou sécheresse et aridité, que j'y vive l'épreuve, le combat de la foi ou la joie des noces, n'a plus aucune importance en soi.

L'essentiel, dans la prière, comme dans mes journées, est dans cette adhésion de mon vouloir à Dieu, dans cette orientation de désir qui rejoint et communie à celle de l'Esprit en moi.

II

La Composition de Lieu

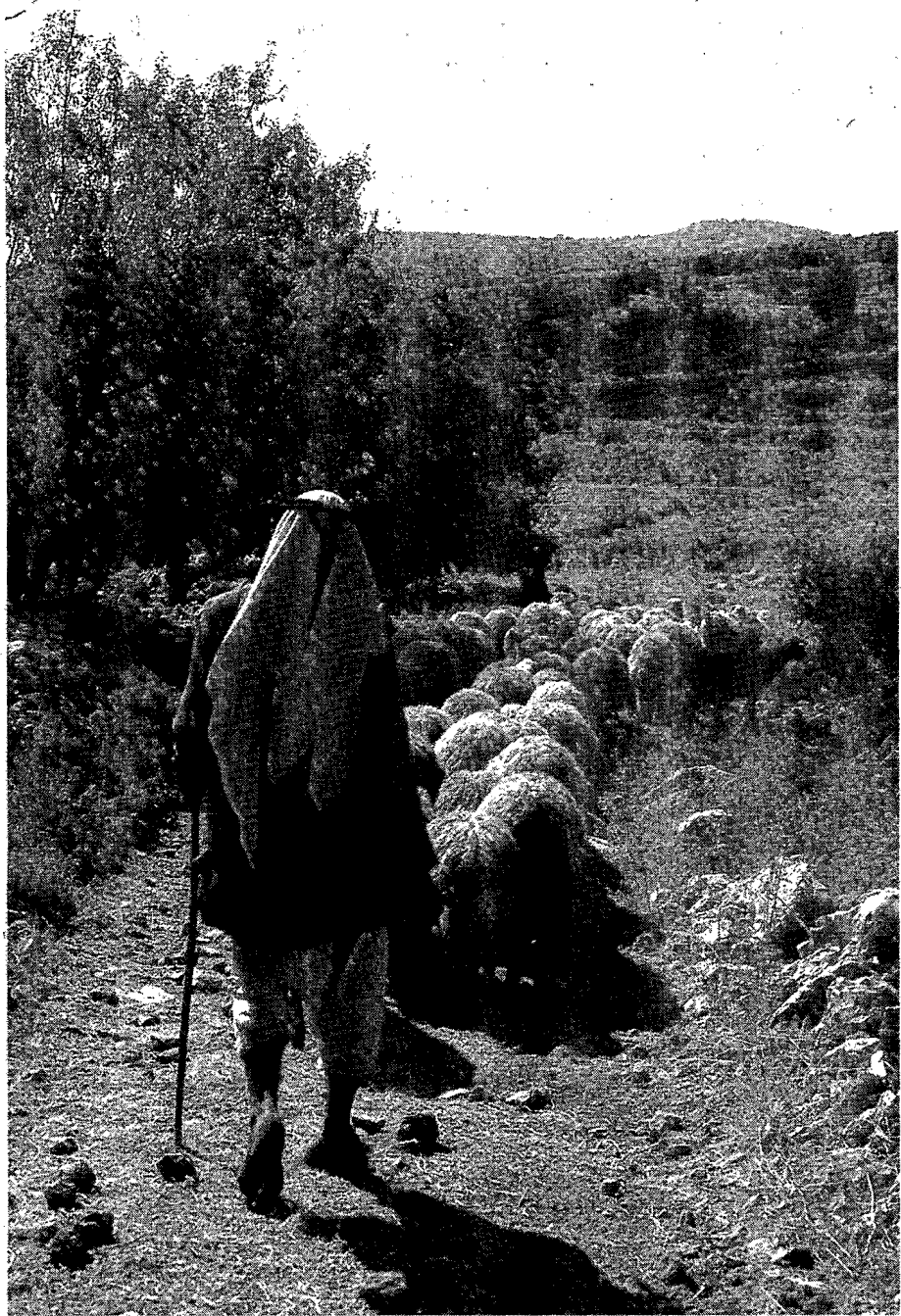
"Pour la contemplation ou la méditation d'une chose visible comme la contemplation du Christ, la composition du lieu consistera à voir, avec les yeux de l'imagination, le lieu matériel où se trouve ce que je veux contempler, comme par exemple un temple ou une montagne où se trouve Jésus-Christ ou Notre-Dame. " (Ex. Sp. n°47)

Manière de faire

L'imagination compose **le lieu** où se passe l'épisode ou une **visualisation symbolique** du sujet médité. Grâce à cet espace et à cette porte d'entrée concrète, s'opère déjà une "saisie" du mystère de Dieu que l'on a choisi de prier; l'intelligence, le coeur, la mémoire ou les sens n'ont plus qu'à se mettre au travail à leur tour, paisiblement.

On peut utiliser :

- **des images réelles** de paysages vus (Terre Sainte ou autres) pour imaginer *"les synagogues, villes et bourgades où prêchait le Christ"*, ou le lac de Tibériade ou la montagne. Des images fixées par un peintre ou un sculpteur peuvent aussi aider à entrer dans le climat ou le mystère contemplé.



- **des images symboliques** à trouver pour prier sur des réalités invisibles comme la tendresse ou l'amour créateur de Dieu (Is 43, ou Os 2,16..), comme le péché ("*considérer corps et âme emprisonnés ou exilés*", suggère Ignace).

Pourquoi donner un espace à ma prière ?

- **Fixer** mon imagination est **un bon moyen** pour la mettre, comme tout mon être, au service de la prière. Voir le lieu aide au silence intérieur. En cas de vagabondage, je reviendrai à ce point d'ancrage, à cette image.

- Ce que je prie (un texte ou un mystère) est **une réalité** et non le fruit de mon imaginaire. Composer un lieu, n'est pas de l'ordre d'une reconstitution historique, mais d'une symbolique.

- Fixer un **espace** à ma prière, c'est accueillir **le champ particulier et concret** où s'est joué le mystère de Dieu parmi les hommes. Comme Ignace, c'est une manière de me faire "**pèlerin**" cherchant à voir, toucher les lieux de notre terre où Dieu s'est révélé.

- Mon imagination, tout comme mon affectivité, mon intelligence ou ma volonté, ont le "droit" d'être évangélisées, orientées, créatives au service de ma quête de Dieu.

- Tout ceci se passe **dans la foi** même si l'imagination des lieux aide à peser le réel de ce que je contemple.

- Imaginer le lieu, c'est croire que **Dieu est entré dans l'histoire** et touche aujourd'hui mon histoire.

- Quand j'imagine le lieu, je crée un point de rencontre entre ce que je suis et la Parole.

Lieux des hommes, lieu de Dieu

Toute scène biblique m'ouvre au "Dieu parmi nous" qui s'est révélé dans le concret de notre humanité, dans nos lieux. La terre que nous habitons prend donc une dimension biblique, divine. La composition de lieu aide à découvrir Dieu, non dans les airs, mais dans notre réalité (maisons, routes, villes, déserts,...).





Pour exemple, reprenons conscience de quelques points

- **Jésus** était homme de Nazareth, il est passé dans les bourgs de Galilée ou sur le bord d'un lac, il a parlé du sommet d'une montagne, il est entré chez Zachée ou dans telle ville.

- Le **peuple de Dieu** de l'Ancien Testament, fut fondé au sein de réalités géographiques, culturelles, politiques tout aussi prégnantes à l'époque que les nôtres aujourd'hui. Et c'est là, que Dieu se révéla.

- Les **psaumes** sont pétris de toute l'expérience de l'homme en quête de son Dieu : cris, désirs, souffrances et désespoirs, joies, consolations, foi et espérance. Dits et redits par les hommes de ce temps là, ils sont comme des pierres polies que ma réalité d'aujourd'hui continue de sculpter, d'affiner. A moi, de voir à quel lieu tel psaume fait référence dans mon histoire propre d'abandon, de jubilation... (*"Ton autel Seigneur... Comme une tenture les cieux... Comme un cerf" ...*)

- Pour **méditer** sur *le péché ou sur l'enfer des hommes*, c'est bien du lieu où je suis et de l'expérience que j'en connais au fond de mon être, de ses symptômes, qu'il me faut partir (zone marécageuse, trouble, fumée, brouillard cachant l'aube ...)

- Pour méditer sur *la profondeur de l'amour de Dieu*, où de sa puissance créatrice, c'est dans ce que j'en connais intérieurement que je puiserai l'image, la visualisation : mer qui ne cesse de se renouveler, main de tendresse (cf photo page 16)

En voyant par les yeux de mon imagination, la maison, la synagogue, la route et la foule où passe Jésus, il y a de fortes chances que, peu à peu, je reconnaisse ma maison, mon lieu de célébration, ma route, mes foules, comme lieux de la présence du Christ passant aujourd'hui dans ma vie, avec autant de poids qu'en ce temps-là.

cf. 1 R 19, p. 62
Ex. 3, p. 72

III

Demander la Grâce

Après m'être préparé pour ce temps de prière et avoir fixé mon imagination sur une "composition de lieu", j'exprimerai à Dieu la grâce que je souhaite recevoir de cette prière :

"Demander à Dieu notre Seigneur, ce que je souhaite et désire."
(Ex. Sp. n° 48)"

Quoi demander ?

"Demander ce que je veux et désire" : non pas "demande n'importe quoi", mais regarde ton désir, rends-toi attentif à ce que tu souhaites, à tes vrais besoins, et dis-les lui..."

Ce que je veux ou souhaite : plus que quémander ou faire la manche, il s'agit d'exister vraiment en entrant en prière, être quelqu'un qui sait ce qu'il veut, qui a le droit de "vouloir" quelque chose pour sa vie; quelqu'un qui désire, qui a des aspirations : un vrai homme, quoi ! Il me revient donc de faire le tour rapide de cette volonté de coeur qui m'habite, et ***d'en demander à Dieu la grâce***, car c'est une grâce, non un dû ou le fruit de ma force.

Les grâces à demander peuvent être extrêmement diverses :

- En harmonie avec *le mystère à méditer ou le texte à contempler* l'attitude d'un personnage, la guérison décrite ou un mot pourront susciter une demande à Dieu de quelque chose dont j'ai besoin pour mieux vivre évangéliquement (disponibilité, lumière, paix, Le connaître ...).
- Elles se précisent aussi *selon nos besoins actuels, nos états d'âme, notre étape spirituelle*.
- Tantôt plus tournées vers soi, tantôt plus décentrées, générales ou ciblées, peut-être changeront-elles en cours d'oraison, ou d'année ; ce déplacement du désir sera intéressant à noter.

Pourquoi demander ?

- Demander c'est se mettre en état de ***recevoir*** : recevoir la Parole, l'Esprit, la lumière de Dieu et manifester ainsi que la prière me met en face d'un Autre.

- Être ainsi vis-à-vis de Dieu **en état de désir**, c'est déjà sortir de soi et se livrer à l'action de l'Esprit pour le laisser prier, parler et agir en nous. Ce n'est pas, en effet, pour des intérêts personnels que nous demandons la grâce de Dieu, mais *afin de nous soumettre de plus en plus intérieurement au Seigneur*, pour être davantage à sa louange et à son service.

- Demander est **un acte de foi** dans le Seigneur qui n'est que don c'est reconnaître que *tout vient de Lui*, non de nos actes, reconnaître que prier même est un don de Lui. C'est croire que Dieu (comme il nous l'a dit) veut nous combler de ce qu'il y a de meilleur et nous donner *l'Esprit*.

- Demander à Dieu, c'est accepter **notre condition de créature**. C'est oser exister devant lui, comme un homme debout qui "veut" et qui "désire", tel que Dieu lui-même a voulu l'homme, libre d'exister devant lui. Si j'ai des désirs, c'est que je suis un vivant, une personne unique aux yeux de Dieu.

- Demander oblige à **trier** parmi mes désirs et à reconnaître humblement celui par lequel, aujourd'hui, j'ai besoin de m'ouvrir à Dieu. C'est **ordonner** mes désirs à Dieu, écouter ce qui m'habite en vérité, et m'en décentrer pour aller à leur Source qu'est le Seigneur. A demander la grâce que je cherche je ne peux plus tricher, ni avec moi, ni avec Dieu.

- L'Esprit fera peu à peu évoluer mes demandes en me faisant découvrir ce qu'il me faut et ce que je désire vraiment. Ma demande **se fera de plus en plus proche du désir de Dieu en moi**.

- Dans l'Écriture, **Dieu lui-même fait exprimer** et respecte le désir de ceux qu'il rencontre ; lui-même demandé à l'homme, ou au Père. Il attend que l'homme s'ouvre pour agir en lui et l'exaucer au plus profond. ("*Que veux-tu que je fasse pour toi ?*", "*Demande ce que je dois te donner*", "*Que voulez-vous ?*")

Ne rien demander au Seigneur : une attitude piégée

Pour demander profondément, il nous faut dépasser quelques objections pieuses, des résistances :

① *Je ne veux pas demander pour moi car c'est sans importance ou égoïste*: alors ai-je besoin des autres ? Leur demande aura-t-elle de l'importance ? A ne rien demander, je ne comprends pas vraiment que

d'autres demandent. Et comment dire aux autres que Dieu exauce si je n'en fais pas l'expérience en ayant demandé ? Rappelons-nous aussi le pharisien imbu de lui et fermé, sous couvert d'action de grâce ; seul le publicain, attendant tout de Dieu, repartit justifié et exaucé.

② *Je veux une relation gratuite, désintéressée ! Dieu n'est pas ma roue de secours !* Certes, mais Dieu a lui-même instauré une alliance avec nous, une relation faite de désirs et de demandes réciproques. Il compte sur nous. Et pour oeuvrer avec lui, il est bon d'expérimenter que nous **recevons** tout de Lui. (Lorsque, dans une famille, on ne se demande plus rien, la mort est à l'oeuvre, la dislocation de la famille est proche.)

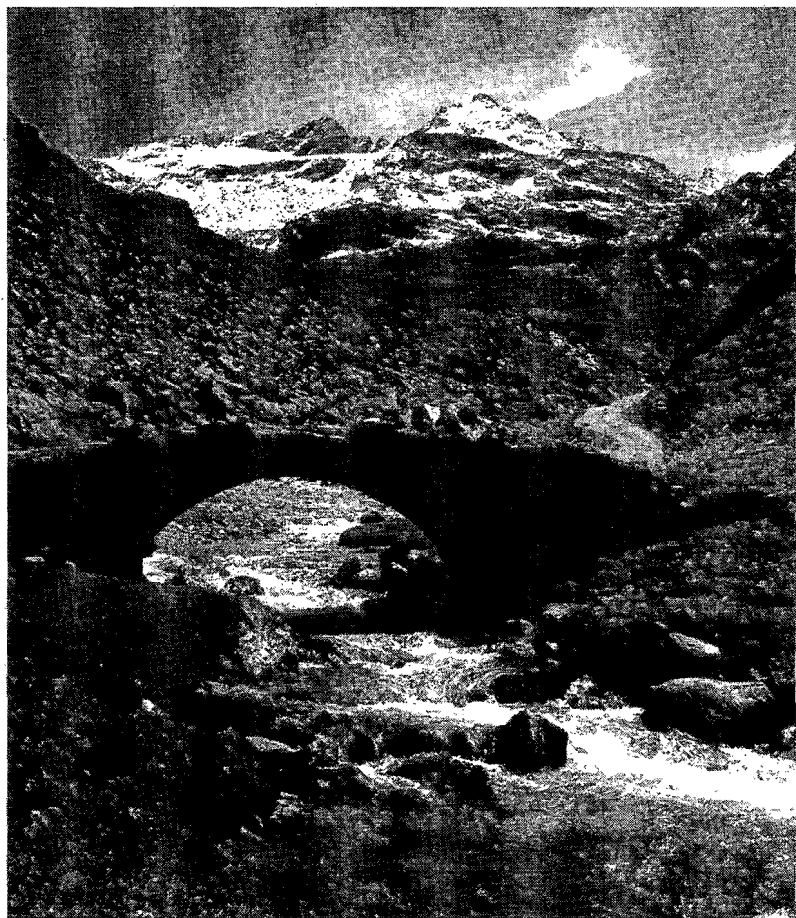
③ *Dieu sait mieux que moi ce qui est bon pour moi !* Vrai ! Mais je demande non pour **informer** Dieu, mais pour **me former** à son désir. C'est en balbutiant mes demandes qu'il me fera découvrir et participer à ce que l'Esprit suscite en moi. "*Que ta volonté soit faite*", soit, mais c'est quoi ?

Au coeur de chaque demande se cache une louange, la reconnaissance qu'il peut donner cela. Ne jamais demander à Dieu est une manière de se faire son "égal" (faussement, car Lui demande) : vie en autarcie, une manière de ne "rien avoir à faire avec lui dans mon humanité" et le chercher ailleurs ; une fausse image de Dieu s'y faufile. A moins que ce ne soit la peur d'être exaucé...

"Tout abandonner à son vouloir" peut cacher un refus de Dieu, une manière de m'accrocher à **ma volonté** : "Il n'a qu'à faire..." sous-entendu s'il veut autre chose que ce que, moi, je veux. Sorte de caprice on boude, on se recroqueville après une déception ou un échec affectif ; "Il ne m'a pas donné ce que je voulais ; puisque c'est ainsi, je ne demanderai plus rien !" C'est mettre Dieu à ma botte. A moins que cet abandon ne cache subtilement une démission de ma liberté. Demander, c'est entrer, à l'image de Jésus-Christ, dans la relation réciproque de deux désirs qui se cherchent, et s'écoutent. Ne plus désirer c'est avoir perdu de mon humanité...

Dieu va-t-il répondre ?

- **Oui** à ce qui, sous la demande, est ajusté à l'Esprit, donc au meilleur pour moi...



- **Autrement** à ce qui n'est pas encore accordé au point "stratégique" où je rejoins Dieu en moi.

Aux fils de Zébédée voulant siéger à droite et à gauche, Jésus fera faire un déplacement de la demande : *"Vous ne savez pas ce que vous demandez, pouvez-vous boire la coupe que je vais boire ? - Oui"*. Chacun découvrira plus tard qu'il est comblé au-delà de sa demande.

- **Le silence de Dieu**, non réponse apparente, **déplace** et ajuste notre désir au plus essentiel. Si je n'ai rien exprimé, je n'avancerai pas dans cette découverte.

cf. Mc 10, 46-52, p. 84
Mc 10, 35-45, p. 96

La Méditation



Cette manière de prier requiert un "travail" simple de la part de celui qui prie et peut s'appliquer à un texte biblique, une lettre de Paul, un thème de méditation (le péché, la création), un texte de l'Église, le Credo, une prière eucharistique, etc...

Manière de faire

- Soigner comme prévu le début de la prière (mise en présence, fixer une image intérieure du lieu ou du thème, demander la grâce).
 - Partager le sujet de la méditation en différents points, ou en 2 ou 3 étapes.
 - Sur chacune des étapes, (successivement si besoin est):
 - appliquer **ma mémoire** au sujet concerné
 - exercer **mon intelligence**
 - mouvoir **mon coeur, ma volonté**
 - Terminer chaque étape ou le temps de prière lui-même en exprimant au Seigneur ce qui aura germé de la méditation.
- ① **Appliquer ma mémoire** : qu'est-ce que ce point me rappelle ? Comment mon histoire d'homme est-elle concernée par ce point ? Laisser monter les images. C'est en prendre toute l'ampleur *dans l'histoire*, ramener à la mémoire des faits, la réalité que j'en connais, *me rappelant* ce qu'en dit l'Écriture, ou ce qu'en connaît ma propre histoire (affective, corporelle), ou tout homme, ou l'Église... Exemple : méditant sur le Symbole des Apôtres, je me rappellerai tout ce qui m'a permis de dire "Je crois en Dieu, le Père tout-puissant..."



② **Exercer mon intelligence** : qu'est-ce que j'en comprends ? Quelle est la portée de ce point ? Réfléchir... Quand la mémoire implique mon histoire, et le réel, l'intelligence se met à travailler pour mieux comprendre les retentissements, les implications, l'étendue du mystère. Elle puise dans les capacités à comparer, à raisonner; noter les paradoxes ou les questions que ce point pose à ma vie, à l'Église, les images de Dieu qu'il bouscule...

③ **Mouvoir mon cœur par la volonté** : me laisser affecter, impliquer. Qu'est-ce que cette méditation m'engage à vivre ou à exprimer au Seigneur? Remuer ma mémoire, secouer mon intelligence sur tel point, ne serait qu'une sorte de joute oratoire si cela n'aboutissait à *"remuer le cœur"*. Il s'agit non de jongler avec un article de foi, mais d'adhérer au Seigneur lui-même, sans décapiter la foi de ses autres dimensions intérieures que sont mémoire et intelligence. Mais le cœur n'étant pas toujours porté par des émotions sensibles, la volonté prendra le relais. Au cœur se rassemble tout ce que je suis, dans ma capacité à *me décider pour Dieu*. Fort de ce dont j'ai fait mémoire, de ce que j'ai compris, je m'oriente aujourd'hui, j'engage ma liberté, dans l'amour fidèle. Cela pourra se faire :

- soit "naturellement": amour, reconnaissance ou un autre sentiment jaillissent de la méditation et se disent dans un cœur à cœur .
- soit par "volonté" (désir du désir) d'une conversion plus ferme, ou décision sur tel point concret, ou renouvellement d'une fidélité, même dans le non-senti... Et cette forme plus "volontaire" d'adhérer au Seigneur est tout aussi vraie et profitable que la première.

Attention !

"Mémoire, intelligence, cœur-volonté" ne sont pas à tronçonner. A chacun de veiller à ce que la prière méditée ne se passe *pas que* dans les souvenirs (dans le passé) ou uniquement dans la tête, ni même dans la seule affectivité. Le mystère et l'action de Dieu touchent la totalité de l'être. A cette parole de Dieu, reçue, ruminée, c'est le "je" dans son unité qui répond et s'engage dans une parole au Seigneur (colloque).

cf. P. et F., p. 81 - Dt 8, p. 77

Sentir et Goûter Intérieurement



"Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieurement."

(Ex. Sp. n° 2,4)

Pourquoi prier serait-il toujours ennuyeux, sans plaisir, insipide, neutre ? N'est-il pas dit dans l'Écriture : *"Cette parole est dans ta bouche et dans ton cœur", "Goûtez et voyez.....", "Ouvre la bouche, moi je l'emplirai", "Mangez, buvez gratuitement..."*

Connaître Dieu (au sens biblique) n'est pas de l'ordre d'un savoir, mais d'une expérience personnelle.

Manière de faire

Si le goût de la Parole demeure un don de Dieu, je peux, de mon côté, favoriser cette réception en profondeur de la Parole et, à travers elle, du mystère de Dieu. Pour cela, comme on savoure un mets délicat ou un bon vin :

- il faut *en prendre peu à la fois* : un mot, un verbe, une attitude
- *et prendre le temps* : de savourer, de goûter et découvrir toutes les facettes, de réfléchir à sa portée, de laisser la parole dégager son parfum ; demeurer là jusqu'à ce que cette parole descende plus profond, résonne et soit véritablement reçue et entendue.

On veillera à :

- Se disposer à une vraie réceptivité en évitant la divagation, le papillonnage (passer sans arrêt de phrase en phrase sans leur *laisser une chance de "parler"*).
- Ne pas chercher de nouvelles connaissances, à voir beaucoup de choses mais à *y séjourner* : assez pour les "sentir et goûter de l'intérieur".

- Ne pas faire du forcing pour sentir, pour faire surgir du goût, *ni croire qu'il faudrait sentir des choses extraordinaires !*

S'il vient du goût :

- L'accueillir et demeurer sur cette parole, aussi longtemps qu'on trouvera du fruit..
- Sans chercher à interpréter immédiatement (*"Si telle parole me parle, c'est que je dois faire ceci"*).
- Continuer à s'attacher au Seigneur pour lui et non pour le goût.
- Le goût n'est pas une fin en soi. Il est une indication.

Quelques formes que peut prendre ce goût intérieur

Le goût intérieur peut prendre des formes variées, selon les personnes ou les moments de la vie ; fortes ou discrètes, elles sont toujours repérables :

- *Un avant-goût* : en préparant la prière ou entendant l'Évangile à la messe, se produit un éveil ou une résistance , je "salive" ... Il sera bon de prier sur ce passage !
- Émerveillement, admiration, intelligence intérieure nouvelle.
- Sentiment de *connivence*, de *complicité* avec tel passage, tel personnage, telle parole qui révèlent alors une face de moi ou un visage de Dieu, un appel, un désir que je porte.
- Sentiment de *présence* de Dieu ou de présence à Dieu simple, qui se manifeste en paix, repos, dans une foi tranquille ou dans l'expérience de Vérité, de Parole Vivante.
- Parole qui *m'enveloppe, me porte, parle plus* que toute explication.
- Écho dynamisant de telle parole qui ravive le désir de vivre, de servir, d'imiter...
- Il existe aussi des *formes plus douloureuses*, par exemple en méditant des réalités difficiles ou souffrantes de la vie du Christ ou de la mienne :

- Sentiment de *compassion*, de *contrition* qui tourne vers Dieu ou vers les autres en vérité.
- *Souffrance*, *larmes* à la vue d'une blessure ou d'une part de mon histoire, mais sans amertume, dans une certaine paix.
- *Sécheresse*, *soif*, *douleur d'une imperméabilité* : il sera bon alors de rester dans une fidélité paisible. Dans l'incapacité à goûter par moi-même, Dieu parle.

Attention

Sentir et goûter : ce n'est pas un hasard que *ce langage des sens* puisse évoquer la réalité que Dieu nous touche vraiment et nous atteint dans la prière. Car c'est bien dans notre réalité, corporelle, affective, intelligente et non dans l'imaginaire, que Dieu parle, se communique à nous. Et c'est par cette réalité là que j'en prends conscience.

Ce que je sens et goûte n'est pas Dieu, mais *une indication*, un *signal* que sa parole travaille, me touche. En intériorisant tel passage, *en l'assimilant*, la Parole me nourrit, "s'incarne" et m'enseigne.

Sentir et goûter intérieurement les choses de Dieu *ne dépend pas que de nous*, ce serait se faire illusion. L'initiative de Dieu (qui se donne à éprouver tant sous la forme de présence que d'absence) rencontre la nôtre, mais se révèle première. Après un certain travail, celui qui goûte et sent intérieurement les choses éprouve alors que le fruit dépasse l'effort personnel fourni.

Converser avec Le Seigneur: Le "Colloque"



"Le colloque se fait, proprement, en parlant comme un ami parle à son ami, ou un serviteur à son maître. Tantôt on demande, quelque grâce, tantôt on s'accuse de quelque mauvaise action, tantôt on fait part de ses affaires personnelles et on demande conseil à son sujet." (Ex. Sp. n° 54).

Manière de faire

- Il s'agit donc *d'un entretien simple, familial et respectueux avec le Seigneur*. On lui exprime ce qui habite le coeur en fin d'oraison, le fruit de la prière, ou une demande, un regret, une découverte, un remerciement, une préoccupation, une lumière reçue, une joie, un désir.
- Cela se vit *habituellement à la fin du temps de prière*, après avoir laissé le temps à la Parole de Dieu de nous atteindre. Notre expression est une réponse, un écho, le fruit de ce qui m'a affecté.
- On s'adresse au Père, à Jésus-Christ, à la Vierge ou même à un saint pour lequel on aurait une dévotion particulière, ou à l'un des personnages contemplés dans la scène évangélique (Jean-Baptiste, Pierre ...)
- Lui parler *"comme un ami parle à son ami ou un serviteur à son maître"* ou un fils, une fille à son père, à sa mère... une créature à son créateur, à son sauveur ; selon l'attitude intérieure que j'ai envie de déployer maintenant.
- Que cette expression soit simple, cordiale, même si elle est respectueuse. Il s'agit de *parler vrai*, même un seul mot.



Pour terminer complètement le temps d'oraison, reprendre ensuite *une prière vocale* : par exemple le Notre Père, ou "Ame du Christ" ou "Je vous salue Marie" ou une autre prière qui me permette de faire une *salutation finale* au Seigneur, en Église.

Intérêt et sens du colloque

Le colloque aide à progresser dans une *relation* plus personnelle, vraie et humble avec le Seigneur.

C'est accepter que *Dieu fasse de nous des fils, des amis...* avec qui il instaure une relation.

C'est *répondre* à la Parole et la laisser déjà *prendre corps* en exprimant ces quelques mots ou ce silence...

C'est *privilégier la relation elle-même à ce que j'en ai reçu ou non*.
C'est aimer.

Ne jamais parler au Seigneur, *serait faire de lui une non-personne*, une abstraction, une sorte d'invisible tout-autre. Ce serait faire de Dieu un simple distributeur de dons et oublier de regarder, en partant, *le donateur lui-même*.

C'est reprendre conscience que le Seigneur contemplé dans l'Écriture est là, avec moi *maintenant*.

Ce que j'exprime ou ne peux exprimer à Dieu *me révèle mieux encore ce que je désire* et ce que je ne vis pas encore. C'est donc un chemin de progrès.

Je peux *comparer* ce que j'exprime à Dieu dans le colloque avec ce que je lui exprimais comme *demande de grâce au début* : y a-t-il eu changement, déplacement, confirmation ? Le Seigneur a peut-être exaucé la demande de grâce formulée au début.

Attention!

Il ne s'agit pas de vivre toute la prière sous la forme d'une expression verbale: *je laisse sa parole me parler*, résonner en moi ; mais *de temps à autre ou à la fin, je m'adresse à Dieu lui-même*. Le propre de Dieu n'est-il pas de nous donner la Parole ?

cf. Lc 15, p. 88

Relire Son Oraison



"Après avoir terminé l'exercice, pendant un quart d'heure, assis ou me promenant, je verrai comment les choses se sont passées pour moi, pendant la contemplation ou la méditation. Si c'est mal, je regarderai la cause d'où cela provient et, quand je l'aurai vue, je m'en repentirai pour m'amender à l'avenir. Si c'est bien, je rendrai grâce à Dieu notre Seigneur et je ferai de même une autrefois." (Ex. Sp. n° 77)

Manière de faire

Après avoir prié sur un texte biblique, il est utile et profitable de faire une "revue d'oraison" en notant pendant quelques minutes :

- ① La coloration d'ensemble de ce temps de prière (en 1 ou 2 mots)
- ② Comment je m'y suis pris (manière de faire : bonne ou à améliorer, sur quel point ?)
- ③ Ce que j'y ai éprouvé:
 - *Points du texte* ou images qui m'ont davantage marqué, touché.
 - *Sentiments éprouvés à leur propos* (nommer, préciser) (C'est souvent ce qui est laissé pour compte).

① Coloration d'ensemble

En un ou deux mots, qualifier comment a été vécue l'oraison et son effet sur moi : état intérieur dans lequel j'en sors.

② Comment je m'y suis pris ?

Comment j'ai assuré, de mon côté, les conditions de la prière, la gestion de ce temps :

- Comment je m'y suis **préparé** (relu le texte ? les points ? choisi lieu, moment, durée ?).

- **Endroit, positions** choisis m'ont-ils aidé ou sont-ils à revoir ?
- Comment je suis **entré** ? (préparation du coeur, expression de mon désir, fixé mon imagination par quelle image ?)
- Ai-je tenu **la durée prévue** ? Comment ai-je **géré** les éventuelles distractions ?
- Si les textes ne m'ont rien dit ou m'ont parlé : comment ai-je **réagi** ? (accueil, fuite, gourmandise). Ai-je prié avec tout moi-même, avec ma tête, sur des idées, avec le coeur ?
- Ai-je **parlé** au Seigneur ? Me suis-je tu ?
- Comment ai-je **terminé** mon temps d'oraison (de façon nette ou en queue de poisson ?)

Sans forcément tout passer en revue à chaque fois, repérer ce qui a été profitable et ce qu'il serait bon d'améliorer.

③ **Ce que j'y ai éprouvé** (Ce qui est moins de mon ressort)

- Quels **mots, personnages** du récit ont retenu mon attention, m'ont davantage touché ou m'ont fait buter ?
- Qu'ai-je **éprouvé** à leur propos :
paix, joie, force pour avancer, confiance...
obscurité, résistance, dégoût, peur, doute, révolte...
- Quelles éventuelles **lumières** : sur Jésus, sur ma vie ; éclairages, apaisements...
- Quels **goûts**, quels **désirs** ont surgi : par exemple, un attrait pour un aspect de la vie chrétienne ou du Christ, ou autre...

Intérêt de cette relecture

- Elle permet de prendre au sérieux les dons de Dieu et sa parole, ainsi que ma liberté à leur égard.
- Elle permet de **reconnaître** les dons, les lumières reçues, d'en faire **mémoire**, d'y revenir parce que notés, et de **m'y ajuster** dans ma vie quotidienne.

- Elle permet d'avancer, de progresser réellement, non sur mes "impressions" ou mes "idées", mais sur la réalité éprouvée.
- Elle permet de voir se dégager des **lignes** de force, des constantes spirituelles et aussi les lignes de faiblesse sur lesquelles travailler.
- Elle permet d'entrer dans un **discernement spirituel**, de recevoir de Dieu ma vraie personnalité spirituelle : chemin de **ma vocation propre**. J'y découvre la manière dont Dieu "me" parle, ce que son Esprit imprime en moi... Je ne sais pas CE que Dieu m'a dit ou fait pendant l'oraison, mais je recueille ses traces. Le chemin apparaîtra à la longue.
- Elle permet, à travers les effets que produit le passage de sa parole vivante, **d'unifier** tout doucement prière et vie.
- Elle facilite **l'entretien** avec l'accompagnateur éventuel.

Attention!

- Noter **après** le temps de prière et non pendant.
- Je ne juge pas si j'ai "bien prié" ou "mal prié" (!!!). Je regarde C'est tout.
- **Ne pas vouloir tout écrire** (seulement quelques mots), ni tout me rappeler..
- Ne pas **recommencer à prier** au moment de noter : ne prendre que quelques minutes.
- Ne pas me regarder prier pour voir déjà ce que je devrai en retenir. Confiance dans le Seigneur pour ce que j'en retiendrai après !
- Je ne fais **pas** un traité de démonstration biblique ou théologique ni une synthèse bien ficelée.
- **Trier** ce qui m'a atteint et ce que, moi, j'ai vécu à la rencontre de cette parole et non ce que je pense qu'il aurait fallu voir !
- Ne pas noter seulement "à propos de quoi" il s'est passé quelque chose, mais **ce** qui s'est passé.

cf. Lc 24, p. 102

La Prière de Répétition



Au lieu de passer toujours d'un texte à un autre, il est très fructueux de prier plusieurs fois le même texte pour lui laisser dire tout ce qu'il a à nous dire. Mais la prière de répétition est un peu plus précise encore chez Ignace. Il s'agit de demeurer dans une parole déjà priée et qui nous a *déjà dit* quelque chose (en plein ou en creux !). L'élément du texte qui a provoqué goût ou résistance *fait signe* : je m'offre à la poursuite de son travail en moi.

Manière de faire

- Dans la relecture de l'une ou de quelques oraisons précédentes, *repérer les versets qui ont plus marqué* (par le temps passé dessus, ou le goût ou la résistance ...) même s'ils sont dans des textes différents.
- Bien précisés, voire notés, je fais de ces quelques versets la *matière* de mon oraison.
- Démarrer le temps d'oraison de façon habituelle.
- Prendre le premier verset choisi, son contenu : j'approfondis, j'intériorise.
- Cette parole pourra me dire plus, ou autre chose, ou autrement, ou plus rien.
- Je ne cherche pas à répéter (ou changer) le sentiment éprouvé précédemment.
- Si je ne retrouve pas autant de goût, j'adhères dans la foi, la paix, le silence, à cette parole sans consolation sensible.
- Si j'y éprouve maintenant du goût, j'y demeure.
- Au regard de ce que l'oraison précédente m'avait fait éprouver ou découvrir, je retiens ce que cela éclaire ou confirme ou questionne.

- Dialoguer avec le Seigneur à propos de tout cela.
- Puis, passer à l'autre verset que j'avais retenu.

Il est parfois bon ou judicieux de faire une deuxième ou une troisième répétition sur ce ou ces mêmes versets qui auront à nouveau marqué mon goût ou mes résistances !

Pourquoi la prière de répétition ?

- Les mouvements (joie, goût, violence, résistance ...) éprouvés en priant tel verset, font signe.
- Tel verset a réveillé secrètement un aspect de ma vie, une dimension de mon être, de ma vocation. Il me déplace, m'atteint.
- Répéter affine l'écoute de Dieu, laisse le temps à la Parole de vraiment descendre, de s'incarner, "de poursuivre son chemin en moi".
- Cela simplifie ma prière et décante mes sentiments.
- Elle épure ma relation à Dieu, à mes sentiments, à mes idées. Elle met en relief des constantes, des grâces de Dieu.
- Elle permet de mieux repérer l'essentiel de ce que le Seigneur veut me dire.

Éviter

... de démarrer sur des images ou souvenirs flous des versets concernés : bien les repérer, les délimiter pour y revenir de façon objective.

... de vouloir "faire revenir" les sentiments éprouvés précédemment.

... de commencer cette prière de répétition sans d'abord me mettre en présence de Dieu : être là pour lui et non pour ce que je voudrais en ressentir.

Contempler une Scène Biblique



Dans la vie courante, contempler c'est rester sans rien dire, à regarder, à écouter et se laisser faire (par une oeuvre d'art, un paysage, le bruit de l'eau, le mouvement des vagues). Goûter, admirer, se laisser mouvoir par ce que provoquent la vue ou l'écoute des choses. Ici, il s'agira de contempler le Christ lui-même, sa vie, ses paroles. Même s'il y a une méthode pour y aider, c'est plus qu'une *manière de prier*, c'est une *manière d'être avec le Christ*.

Une manière de faire

Cette manière de prier convient à des scènes bibliques où il y a des personnages à voir ou à entendre.

Les *préambules* habituels prennent alors un sens accru :

- ***Se rappeler brièvement l'histoire.*** Cette tranche d'histoire évangélique n'est pas une pieuse d'image d'Épinal, mais l'écho d'une réalité vécue et relue : le Seigneur dans l'histoire des hommes.
- Fixer l'attention ***sur le lieu*** géographique ou symbolique (montagne, mer) ou sur le climat humain (Cène, fête de Pâques) où se passe l'épisode.
- ***La demande de grâce*** pourra se préciser dans le sens : "*Mieux connaître, intimement, le Christ, afin de mieux l'aimer et le suivre*".

Puis, "*voir les personnages, écouter ce qu'ils disent, regarder ce qu'ils font et tirer profit*".

C'est une triple approche de la scène pour la goûter plus rofondément, et par là, mieux connaître le Seigneur.

Voir les Personnages

Écouter ou considérer Ce Qu'ils Disent
Considérer ou regarder Ce Qu'ils Font
... et à chaque étape Réfléchir Afin De Tirer Profit

① Les Personnages de la scène

Essayer de voir **qui ils sont** (ils ont un nom, une histoire, un tempérament, une souffrance ou une demande, une intention... des hommes et des femmes comme nous aujourd'hui !)

Les **contempler**, non comme une collection de pieuses photos, ou une histoire un peu imaginaire, mais comme une aventure d'hommes et de femmes. Essayer de comprendre, sentir, connaître de l'intérieur, comme Jean qui dira : *"Ce que nos yeux ont vu, que nos mains ont touché du Verbe de vie, nous vous l'annonçons"*. S'imprégner de la scène pour en goûter un peu le mystère. La laisser se réfléchir en soi.

Oser **s'impliquer** dans la scène : se mettre dans la barque, dans la crèche, dans la peau de ce paralytique, pour mieux **voir** ce qu'ils ont pu ressentir de Jésus, ce qui les habite, pour mieux **entendre**...

② Les Paroles (et les silences)

Essayer de les **entendre** comme si j'étais présent, ou comme si elles m'étaient personnellement adressées, ou comme si je les prononçais. Sentir le ton, l'intention.

Peser ce qu'elles portent, dites par tel personnage, ce qu'elles révèlent de lui. (*Donne-moi à boire ! Aujourd'hui je veux demeurer chez toi !... Je sais fort bien que tu es Me laver les pieds à moi ?*)

③ Ce qu'ils font

Les **gestes, attitudes, actions, réactions** (verbes). Ces actes sont ceux de Dieu, ou de l'homme (donc de moi) à l'égard de Dieu.

Je peux en éprouver le sens, ou quelque chose de moi, de mon désir, de mes refus ou y découvrir tout un visage de Dieu. Je les toucherai du doigt au lieu d'en faire la théorie !

Peut-être épouserai-je ces gestes : “*Étends ta main desséchée...*”, et je me découvrirai desséché, ayant soif de guérison, paralysé ou bondissant aux côtés de “*Jésus fatigué par la route, assis au bord du puits*”, près de Marie s’inclinant : “*Je suis la servante du Seigneur*”.

④ **Réfléchir en moi-même et tirer profit**

Quand un aspect me touche, **m’arrêter**, y demeurer, goûter ; laisser résonner.

Réfléchir afin d’en tirer **profit** : après chacune des étapes, ou à la fin, prendre conscience de ce que la vue des personnages, l’écoute des paroles où l’attention à leurs gestes auront produit en moi : tirer profit.

Réfléchir à la manière du miroir : quelque chose du mystère **s’imprime** en moi, laisse une “impression”, un goût, un sentir spirituel par lequel **je comprends ou connais** quelque chose de Dieu, de sa manière d’être, ou de l’homme ou de moi, à son égard.

Il se peut que cet “**écho**”, ce “réfléchissement” se fasse presque sans mots sur le moment, et c’est dans un dialogue final avec le Seigneur, ou dans la relecture que je mettrai des mots.

A la fin m’entretenir avec le Seigneur ou avec un des personnages.

Il se peut qu’en reprenant, en **répétant** tel passage du texte, je trouve mon repos à vivre la scène de plus près, au point que ce n’est pas seulement par la vue et l’ouïe que je pourrai contempler, mais même par **le toucher, l’odorat, le goût**. Tous mes sens prient, signe que ma prière s’est simplifiée, unifiée, que mon corps et mon être **se laissent parler par la Parole de Dieu**.

Une manière d’être avec le Christ

Contempler le Christ est plus qu’une manière de faire, c’est une manière “d’être avec” le Christ et de se rendre présent à son mystère. Dieu a pris corps un jour pour me toucher et son Esprit, en moi aujourd’hui, me rend contemporain de cette histoire et de sa grâce.

La contemplation évangélique se caractérise, en effet, par les points suivants :

- Une capacité à **contempler l'autre** : c'est donc être désencombré de soi.
- Un passage de **l'extérieur à l'intérieur** du mystère, et de la tête à une "connaissance intérieure".
- Une contemplation **dans la foi et en Église**. C'est parce que je crois que je vois et non l'inverse, et c'est dans le discernement ecclésial que je reçois de façon juste ce mystère et sa lumière sur ma vie ou ses appels.
- Dieu est **vivant aujourd'hui**. De même qu'à Moïse, le Seigneur affirme être "*le Dieu d'Abraham, d'Isaac, de Jacob*", il affirme : "Je suis, aujourd'hui, ce Dieu de Moïse, de Zachée, de Jean-Baptiste, de la pécheresse, que tu contemples... ; il t'arrive ce qui leur est arrivé, je passe dans ta vie tout autant que dans la leur". Il est le pont entre eux et moi, il me greffe dans la longue lignée de cette Histoire Sainte.
- Une **oeuvre de l'Esprit Saint**. L'Esprit qui était à l'oeuvre dans le mystère contemplé m'habite aujourd'hui et me le fait connaître.
- Le **Verbe fait chair**, parole unique et définitive de Dieu ; seul chemin d'union à Dieu. Aujourd'hui dans son **corps** qui est l'Église et par mon corps qui le contemple, cette parole prend chair dans ma vie elle "me" parle (parle "à" moi et "de" moi).
- Contempler le Christ me **façonne de l'intérieur** à son image. Épousant peu à peu ses sentiments, sa manière d'être, je vivrai, non les mêmes choses que lui, mais dans le même Esprit. "On devient ce que l'on contemple", dit un proverbe, alors contemplons le Christ !

Quelques écueils et conseils

Ne pas croire que la contemplation évangélique serait réservée à des "professionnels" de l'oraison !

Ne pas confondre la contemplation évangélique proposée ici avec une prière d'oraison unitive, mystique, dont elle peut être, pourtant, un chemin.

Ne pas faire de hiérarchie de valeur : méditer, prier sur la respiration sont aussi importants.

Ne pas vouloir "vivre des choses spirituelles" : ce n'est pas la gourmandise qui aidera, mais la simplicité dans le décentrement de soi. Tout simplement "regarder, écouter".

Rester, demeurer le temps qu'il faut *sans vouloir tout voir* ou balayer toute la scène.

Ne pas découper par force le "voir", "entendre" si ces approches s'unifient. Les étapes sont là pour aider, non pour emprisonner.

Ni trop haut : ne pas se laisser enfermer dans des considérations bibliques ou théologiques.

Ni trop bas : ne pas en rester à des sentiments pieux ou attendris proches du sentimentalisme (ce petit bébé Jésus de la crèche... est Dieu Sauveur!).

Notre intelligence, notre intuition théologique et la foi de l'Église sont de bons garants de l'usage de l'imagination dans cette approche par les sens.

Être préoccupé par des questions personnelles peut empêcher de contempler le Seigneur. Mieux vaudra alors prier sur ma vie ou méditer le texte, que de prier "à côté" des questions que je porte.

cf. Mc 6, p. 99 - Jn 21, p. 108

Application des Sens



Dans la contemplation évangélique, l'approche de la scène et du mystère qu'elle relate s'est faite par les sens de la vue et de l'ouïe (regarder les personnages, écouter les paroles).

L'application des autres sens se fera par **approches successives** de la scène, par des répétitions faisant passer du plus global au plus particulier, du plus extérieur au plus proche, de l'intelligence au corps et au cœur.

En effet, par les cinq sens, nous allons du plus loin au plus proche nous **voyons** ce que nous n'entendons pas encore (une personne au loin sans le bruit des pas), nous **entendons** ce que nous ne sentons pas encore, nous **sentons** avant de pouvoir toucher (une fleur, un mets) et **goûter** rend plus proche encore que toucher. Nous passons du plus extérieur au plus intime.

De même par les **sens intérieurs** pour contempler les réalités spirituelles.

Faite dans la foi et grâce à l'Esprit, cette saisie intérieure et intuitive du mystère contemplé repose sur un travail (de l'imagination, des sens) et une passivité (je reçois de ce qui est caché/révélé par la scène). Le Mystère prend corps.

Manière de faire

- **Préparer** mon temps de prière : **sur un texte déjà contemplé**. Le regard sur les personnages, l'écoute des paroles ou le sentir intérieur ont déjà introduit à l'intérieur de la scène.
- Entrer dans l'oraison sur le mode habituel : bien imaginer **le lieu** par lequel je désire entrer et reprendre le chemin du plus extérieur au plus intérieur.
- J'entre dans ce que je **vois**, et ce que je vois entre en moi.



- Je laisse venir à mes **oreilles** intérieures les paroles, le silence. J'essaie paisiblement de **m'approcher de plus en plus de l'intériorité du mystère** à travers les aspects concrets de la scène.

- Je **sens**, je **touche**, je **goûte**, comme si j'étais présent : les objets, l'atmosphère, la "suavité ou la douceur" de Dieu selon le personnage que je contemple.

- Je **demeure** dans cette connaissance intérieure, voire sensible, mais respectueuse du Seigneur. *"Toucher par le tact ; par exemple, embrasser et baiser les endroits où marchent ces personnes et où elles s'asseyent, cherchant toujours à en tirer profit"* (Ex. Sp. n° 125).

- Je peux demeurer, **gratuitement**, dans cette relation profonde et simple avec le mystère de Dieu qui se livre à moi dans cette scène. **Goûtant ce qui m'y est donné**, disponible et ouvert, sans mettre la main sur le don.

- Je recueille par mes sens **ce qui se dégage de cette scène**.

- Je **termine** concrètement : une expression personnelle au Seigneur, une action de grâce ou une prière de l'Église.

Comme dit Jean de la Croix parlant de la contemplation au regard de la méditation:

*"La différence est celle qui existe entre travailler à une oeuvre et jouir de l'oeuvre faite,
ou encore entre recevoir et profiter de ce que l'on a reçu, ou entre se fatiguer à suivre un chemin et se reposer au terme de ce chemin,
ou, si l'on veut, entre préparer un mets et manger et savourer le mets déjà préparé."*

(*La montée au Carmel*, Oeuvres spirituelles, Seuil, p. 161)

Quelques points d'attention

- Il ne s'agit pas de rechercher des sensations, mais de *chercher le Seigneur et de tirer profit*.

- La démarche contemplative appelle des fruits dans la vie quotidienne : ceux-ci authentifient ou non la justesse de ma prière. Si ce que je goûte de Dieu me fait évader du chemin de l'Église et du monde, n'aurais-je pas pris les effets de ma sensibilité pour une vérité divine ?

- L'imagination spirituelle *reçoit et ne viole pas*. Elle n'est pas débâlement de l'imaginaire. Au coeur de la prière contemplative se vit une forme de chasteté et de dépouillement. Etre toujours "purement ordonné à la louange et au service de Dieu..."

- La connaissance intérieure que j'y acquiers *se vérifie et s'authentifie* par celle que le Seigneur a révélée à son Église et que nous confessons dans la foi.

Pourquoi appliquer nos sens à une scène biblique ?

Prier avec les sens sur une scène biblique se fonde sur quelques fondements de foi :

- Le Verbe a pris *chair et corps*. Sa parole vivante ne peut nous rejoindre hors de nos *facultés humaines*, y compris corporelles, par lesquelles s'appréhendent les réalités spirituelles.

- L'application des sens est la marque d'une prière simplifiée, descendue au coeur. Vraie, elle donnera paix, humilité et simplicité forcée, elle fatiguera ou déviara.

- Répétitions et application des sens, *unifient* peu à peu. Tout l'être se "recueille" dans un essentiel et "cueille" un fruit mûr.

- Dieu y répond à la demande de grâce de "*mieux le connaître intérieurement afin de mieux l'aimer et le suivre*"

La Relecture Quotidienne Ou Examen



Pourquoi cette prière quotidienne ?

Plutôt qu'une simple méthode, la relecture de la journée (ou Examen ou Evaluation de la journée) formalise et permet un P mouvement de rencontre que certains ont appelé avec juste raison "une prière d'alliance". Cette alliance dont Dieu a l'initiative et qui se manifeste toujours dans le quotidien appelle un retour, un acquiescement de la part de chaque homme.

Le postulat de départ est que *Dieu, le premier, donne*. Il nous donne la vie, la croissance ainsi que toutes choses et habite notre histoire. Au coeur même de ma vie, "Dieu peine et travaille pour moi.

Deuxièmement, c'est dans cet usage du quotidien et pas "ailleurs" que se dit, s'exprime ou se nie *notre réponse d'alliance*, notre fidélité ou non au Seigneur.

Troisièmement, il nous revient de "ne pas oublier", donc de "faire mémoire", que Dieu est notre source, de célébrer cela non seulement liturgiquement, mais en vivant en cohérence avec cette réalité de foi. A nous donc de "*relire le passé pour rendre grâce et orienter l'avenir*". "*Rappelle-toi Israël, n'oublie pas... c'est Moi qui t'ai...*". Combien de fois cette invitation dans la Bible ! Et, de fait, l'Écriture n'est que relecture dans la foi au Dieu vivant qui se révèle présent à l'histoire de son peuple.

Quatrièmement, c'est par un usage assez régulier et fréquent de la relecture qu'il devient possible de *discerner* comment Dieu travaille et comment mieux lui répondre au quotidien.

Aussi, serait-il bon de *renouer* chaque jour cette alliance. Pour cela, l'examen de la journée sera *d'abord une rencontre personnelle avec mon Dieu*, et non d'abord une rencontre avec ma conscience. C'est de l'intérieur de cette relation de foi, comme de l'intérieur du lit d'un

fleuve, que je regarderai, *avec Lui* et le plus possible *comme Lui*, le contenu de ma journée ou tel événement ou tel épisode de mon histoire. J'y *discernerai* peu à peu sa présence, sa fidélité, ses dons, son Esprit à l'oeuvre, la manière d'y répondre et de m'y ajuster.

Ce que n'est pas la relecture

- Une relation narcissique avec soi-même à propos de la journée : Moi/moi à propos de... Dieu ou de ma vie
- Une nomenclature d'événements sur lesquels je porterais un jugement moral : Moi/ma vie... à partir de mes critères.
- Un simple bilan, tel que tout être humain pourrait le faire en fin de journée.
- Un carcan des divers points proposés pour relire sa journée.
- Un mouvement stérile de retour sur le passé.
- La recherche première "ce que j'ai fait de mal" ! Examen minutieux de mes fautes!
- Un remède infaillible pour trouver Dieu et son action "comme une chose" bien délimitée au coeur de ma journée.

La manière de faire d'Ignace (Ex. Sp. n° 43)

1^{er} point :

Rendre grâce à Dieu pour les bienfaits reçus.

2^e point :

Demander la grâce pour connaître mes péchés et les rejeter.

3^e point :

Demander à mon âme qu'elle me rende compte depuis l'heure du lever jusqu'au présent examen, heure par heure, ou moment par moment, d'abord des pensées, puis des paroles, puis des actions...

4^e point :

Demander pardon de mes fautes, à Dieu notre Seigneur.

5^e point :

Former le propos de s'amender avec sa grâce. Terminer par un Notre Père...

La démarche globale

- Choisir le bon moment et la bonne position (à minuit et au lit, risque de s'endormir).
- Se donner un temps limité (dix à vingt minutes).
- Comme pour toute prière, reprendre conscience que je suis en *présence de Dieu*, tourner mon coeur et mes intentions vers Lui, *tel que je suis en cette fin de journée*.

- ① *Je rends grâce* au Seigneur pour ce qu'Il a fait et donné aujourd'hui.
- ② *Je demande lumière*, ouverture de coeur pour relire la manière dont j'ai à m'ajuster au don de Dieu.
- ③ *J'examine* : je regarde ce qui a fait ma journée, événements, actions, paroles, pensées. C'est le temps du discernement.
- ④ *Je demande pardon* pour mes manques ou mes fautes.
- ⑤ *Je m'offre* et me confie au Seigneur, en décidant peut-être d'un point à convertir demain.

Une adaptation progressive pour entrer dans l'examen

Que chacun adapte cette forme de prière selon le point où il en est (rythme, lieu).

Les commençants ou ceux qui ont du mal à **rendre grâce** à Dieu pourraient rester plusieurs semaines sur les 3 premiers temps pour ne pas transformer cette prière en "examen narcissique" (A).

D'autres viseront la **conversion** que permet l'examen (B),

puis, on pourra progresser dans ce qu'affine cette forme de prière le **discernement** (C).

User des propositions suivantes avec liberté et sagesse, mais aussi générosité et désir de progresser.

(A) - Pour les Commençants

S'exercer d'abord à *l'action de grâce* durant plusieurs semaines. (Surtout ceux qui auraient du mal à rendre grâce, ou seraient enclins à se regarder d'abord, ou à ne voir que le négatif.)

1^{er} temps : **se rendre présent à Dieu**

Plus que le passé, ce qui importe est ce moment avec le Seigneur maintenant... D'un geste, d'une prière simple, je me retourne vers celui qui est la source et la finalité de ma vie. En cette fin de journée, je rentre dans l'alliance que le Seigneur n'a cessé de m'offrir.

2^e temps : **lui demander sa lumière**

Il est le seul qui puisse me révéler la vraie teneur de ce que j'ai vécu.

Je lui demande de voir ma journée selon son coeur et son regard à lui. Il me revient de me mettre sur la bonne longueur d'onde, dans la foi en un Dieu miséricordieux, Dieu de vie, d'amour, de vérité...

Plonger directement le nez dans ce que j'ai fait de bien ou de mal, serait juger selon mes critères et risquer le narcissisme. Je célèbre d'abord Dieu et ses dons pour mieux m'y ajuster.

3^e temps : **rendre grâce à Dieu** (ou reconnaître et rendre à Dieu ses grâces)

Regarder, dans ce que j'ai vécu, tout ce dont je peux rendre grâce à Dieu et le lui exprimer,

- soit en faisant *défiler* le film de ma journée dans ma mémoire, y reconnaissant au fur et à mesure comment Dieu travaillait pour moi pour son Royaume, ou ses dons.
- soit en laissant *monter en moi* tout ce qui a été motif de joie, de reconnaissance, de paix... et remercier Dieu qui en est la source. Ne pas craindre d'être "simpliste" ou d'avoir des raisons "naïves" de remercier Dieu, car rendre grâce ouvre à l'action de grâce.
- soit en regardant *plus particulièrement* un aspect, un moment ou une situation vécue : tout ce qui m'y parle de Dieu, de son amour, ou du Royaume en devenir, de l'Évangile. Peut-être y verrai-je des compa-

raisons avec ce qu'a vécu Jésus ou le peuple de Dieu : des remises debout, des réconciliations, des guérisons...

- soit en me souvenant de choses dont j'ai été simplement *témoin*, y compris des événements du *monde*, j'y regarderai la présence de Dieu, comment cela me touche et à quoi cela m'appelle,

4^e temps : **fort de cette relecture, s'ouvrir à l'avenir**

Confier au Seigneur la journée de demain, en lui *demandant sa grâce*. Voir si, ayant repris conscience de l'amour et de la présence de Dieu à ma vie, il n'y aurait pas *un point* sur lequel il serait bon de m'exercer davantage demain. *Le décider et demander à Dieu son aide.*

Terminer par un Notre Père ou autre.

Attention

Ce temps de relecture dans l'action de grâce est capital. Seule cette attitude fondamentale permettra de relire de manière juste le déroulement et le contenu de ma vie. Il est donc conseillé de durer, de passer des semaines, voire des mois à développer ce retour à Dieu, à son alliance *en découvrant comment, lui, est resté fidèle.*

Ce temps d'action de grâce *ne signifie pas* que l'on est dans un sentiment de louange ou de joie. L'action de grâce est retour à Dieu, reconnaissance de ses dons, comme le Fils le faisait. Et cela peut se vivre aussi dans les situations difficiles.

Si, au moment de faire cette relecture, je suis *agité, fatigué, ou troublé*, je peux me mettre en présence de Dieu tel que je suis, avec tout ce que je porte et tenter simplement de me détourner de moi pour reposer tout cela en Dieu. Lui confier ce qui m'agite ; et me redire combien Il est Amour, paix, fidélité.

(B) - Pour Entrer dans la Démarche de Conversion par la Relecture de Journée

Après avoir vécu les 3 premiers temps précédents.... Sur quelques minutes...

4^e temps : **examiner la manière dont j'ai vécu l'alliance.**

Ayant redécouvert Dieu présent, amour, discret, miséricordieux, humble, vrai, de qui me sont venues toutes les joies de la journée mais aussi tous les dons, je regarde *du côté de ce que j'ai fait* : actions, pensées, paroles... soit de façon méthodique, soit de façon plus souple selon mes besoins.

A la lumière du don de Dieu,
regarder mes réponses (de moi à Toi)
laisser débusquer mes infidélités
me confier à la miséricorde de Dieu

Relisant mes journées tout "en tenant la main de Dieu", découvrant ses dons et sa présence dans ce quotidien, je perçois mieux mes infidélités :

- soit par un *décalage* entre ce que je crois du Seigneur (amour, juste, vrai..) et mon attitude dans telle circonstance (non-amour, non-justice, non-vérité ou autre ...),
- soit par une *confusion* intérieure : voyant combien il m'a donné et sa fidélité, j'éprouve d'autant plus l'horreur, le non-sens de mon péché, de telle attitude aujourd'hui,
- soit par *une autre manière* de voir les choses que sur le moment : par exemple, mon comportement m'apparaissait justifié ce matin, et ce soir, devant Dieu, j'y perçois quelque recherche de moi ou le non-respect d'un tel...
- soit par des *mouvements* de regret ou de tristesse, de fermeture qui habitent mon coeur maintenant.

Pour tous ces manques, ces péchés, il y a place dans le coeur de Dieu. *Je lui demande pardon et me confie à sa miséricorde.* Son Esprit a été victorieux des combats, des mensonges, des trahisures ; Jésus a su revivifier tout ce qui était desséché et mourant. Si j'ai d'abord pris le temps de m'ajuster, dans la foi, aux vraies dimensions du coeur de Dieu, à sa présence aimante *maintenant* (car ma journée est passée, je ne la refais pas), à ses dons, la prise de conscience de mon péché sera confiante et paisible.

5e temps : on **terminera** par la demande d'aide sur un point plus précis qui aurait besoin de conversion, puis un Notre Père.

(C) - Pour Aller Plus Loin dans le Discernement

Trois conditions sont nécessaires :

- Être *plus orienté vers Dieu* que vers moi afin de recevoir le film de ma journée *sans jugement* intellectuel ou affectif a-priori. C'est la relation avec le Seigneur, maintenant, qui importe : une relation d'amour et d'alliance, une prière.
- S'être "branché" sur Dieu, donc avoir des images positives de lui et être *plus enclin à l'action de grâce* qu'à la culpabilité psychologique.
- Une fois le coeur à coeur commencé, *s'entraîner à "sentir" ce que la mémoire des événements vécus déclenche dans mon coeur, face à Dieu, maintenant. Car ceux-ci peuvent être différents de ceux éprouvés dans la journée à leur propos.*

Je suis présent à Dieu qui a continué aujourd'hui, en moi et dans ce monde, l'histoire de mon salut.

Je suis présent au Christ vivant et à l'oeuvre par son Esprit.

1^{er} temps : accueillir

le don de Dieu, ses bienfaits (voir plus haut)

Expériences, rencontres, événement, réalité qui m'entoure, où j'ai beaucoup reçu, ou qui me font mieux voir que je reçois ma vie de Dieu.

2^e temps : demander

la lumière de l'Esprit afin de connaître en quoi j'ai adhéré à son mouvement de vie aujourd'hui ou comment je m'en suis détourné.

3^e temps : repérer

Faisant mémoire de ce que j'ai vécu (vu, entendu, fait, pensé) aujourd'hui, je me rends attentif aux *mouvements spirituels*, aux *motions* qui habitent mon coeur *maintenant*, en présence du Seigneur :

• ***De quels mouvements (motions) suis-je maintenant conscient ?***

- Que j'ai vécus (au réveil, ce matin, cet après-midi ; dans mes relations aux autres ; dans ma relation au Seigneur.

- Puis-je discerner *d'où ils viennent* (ce qui les fait naître) ?

où ils me mènent ? (louange, recroquevillement, tristesse).

• **Comment y ai-je répondu ?**

- Quelle a été leur *influence* sur mes pensées, mes paroles, mes actes, mes dispositions ? Les ai-je contrôlés ?

4^e temps : discerner.

Dans quel esprit j'ai vécu ?

• Soit les *mouvements* vont plutôt dans le sens *consolation* : paix, joie tranquille, louange, dynamisme, reconnaissance : signe d'un certain *unisson* à l'Esprit de Dieu. Je peux alors remercier le Seigneur de m'avoir permis d'être globalement ajusté à l'Évangile.

• Soit les mouvements vont plutôt dans le sens *désolation* : trouble, colère, mécontentement, tristesse, enfermement (qui m'empêche de rendre grâce peut-être), etc ... Signe que je ne suis pas (ou n'ai pas été) à l'unisson de l'Esprit de Dieu, qu'il y a quelque *disjonction* entre mon attitude et Dieu, peut-être un attachement désordonné, un peu d'appropriation ou un refus de la vie, des autres...? Confier cela à sa miséricorde.

• Si j'éprouve un *sentiment peu clair, confus* à l'occasion d'une situation difficile, d'un choix à faire, ou d'une souffrance : me replacer dans le coeur du Père, "*déplier*" un peu ce que je ressens. Mettre des noms sur ces sentiments multiples et accepter, en vérité, ce qu'ils révèlent : attaches, peurs, violences... *En parler* au Seigneur et lui confier.

5^e temps : Décider pour Demain.

A partir de cette reconnaissance des dons de Dieu, ou du péché qu'ils me révèlent, *comment continuer* ? Quel pas faire demain, quelle vigilance, quelle attitude ou quelle démarche ?

• Choisir un petit point, concret, pour demain, par lequel je vivrai davantage en alliance avec le Seigneur.

Le proposer au Seigneur et *demander son aide*.

Trois Manières de Prier



Ignace propose encore 3 manières de prier simples, accessibles à tous, utilisables à divers moments et préparant à l'oraison, ou à l'examen. Elles unifient prière et vie quotidienne, favorisent une union au Seigneur intime et bien ancrée sur notre réalité humaine.

Les voici un peu actualisées ; à chacun de s'exercer et de trouver comment faire pour s'ouvrir davantage à l'Esprit de Dieu.

Dans les 3 cas :

- Se préparer d'abord à la rencontre de Dieu : mise au calme, attitude corporelle adaptée.
- Prière préparatoire et demande de grâce.
- Puis mise en oeuvre de l'exercice fondé sur *un cadre* et *une méthode*.

1^{ère} Manière : *Sur Une Série De Points*

Cadre : une liste ou une série

Choisir une série, par exemple (propositions d'Ignace) : les 10 commandements, les 7 péchés capitaux, ou les 7 vertus, les 3 puissances de l'âme (coeur, mémoire, intelligence), les 5 sens. Libre à chacun d'inventer ses listes : pourquoi pas les 8 béatitudes, les 3 vertus théologales (foi, espérance, amour), les 3 ou 5 membres de ma famille, les 7 collègues de bureau, etc....

Méthode : sur chaque élément de la liste, m'interroger, prier, conclure

- *M'interroger* : par exemple, comment ai-je vécu ce point aujourd'hui...
- *Prier*: de quoi puis-je *rendre grâces* à ce sujet ? A propos de quoi *demandeur pardon*? Comment progresser *demain* ?
- *Conclure* par une courte prière : Notre Père ou Je vous salue Marie, ou autre. Passer au point suivant.

Exemple : **Prier sur les 5 sens**

① **La vue**

- Qu'ai-je reçu par mes yeux aujourd'hui ? Quel regard ai-je porté sur les autres, sur le monde, sur moi ?
- Qu'ai-je vu dont je peux rendre grâce, ou qui m'émerveille?
- Sur quoi ai-je fermé les yeux, qui ou quoi je refuse de voir? Demander pardon.
- Comment regarder demain, qui, dans quelle visée ?
- Brève prière vocale, puis passer au point suivant.

② **L'ouïe**

- Comment ai-je écouté ou qu'ai-je entendu aujourd'hui ?
- De quoi rendre grâce dans cette écoute ? Qu'ai-je entendu, ou refusé d'entendre?
- A quoi ai-je fermé l'oreille, ou sur quoi les ouvrir demain ?

Exemple: **Prier sur les 3 ou 5 ou x personnes** de ma famille, de mon bureau, de mon lieu d'engagement, ceux avec qui (ou contre qui!) je me bats.

Pour chacun, me demander:

- De quoi puis-je rendre grâce à son sujet ? (dans la foi, si mes sentiments vont à l'inverse).

- De quoi puis-je demander pardon dans ma relation à lui ? Que demander au Seigneur pour moi à l'égard de cette personne et pour elle ?
- Comment poursuivre la relation dans les jours qui viennent ?
- Petite prière conclusive, puis passer à la personne suivante.

Exemple : ***Prier à partir de mon corps***

Mes mains :

- Qu'ai-je fait de mes mains aujourd'hui : bâti, accueilli, embrassé, touché... ?
- Action de grâce, demande de pardon, décision pour demain à ce propos...

Mes pieds :

- Vers qui suis-je allé aujourd'hui ? Qui est venu à ma rencontre ? Qui ai-je mis à la porte ?
- Sur les traces de qui ai-je marché ? Ai-je vécu les pieds sur terre ? etc...

Ma tête :

- A quoi ai-je pensé ? Ai-je été préoccupé ? A quoi ou à qui je ne pense pas assez ? Ne suis-je que dans mes idées ? Qu'ai-je créé, inventé ?

Sur chaque point on peut aussi : contempler ou imaginer *Jésus ou Marie* : quel était leur regard ? Comment ou qui écoutaient-ils ? Que faisaient-ils de leurs mains ? Comment ont-ils vécu sur chacun de ces points, telle béatitude, tel commandement ?...

Occasion de laisser éclairer ma vie par quelques souvenirs évangéliques pour la réordonner ou la découvrir tout entière prière et lieu de ma relation à Dieu.

Exemple : **Prier sur les 5 continents !**

C'est l'occasion de prier sur le monde à partir de l'actualité, d'avoir une prière plus universelle, mais à condition qu'elle continue de *m'impliquer concrètement*. A partir de ce que je connais des événements actuels sur tel pays (ou grâce à telle personne connue de là-bas) : de quoi rendre grâce, de quoi demander pardon (pour eux, mais aussi pour moi à leur égard), quelle conversion vivre et par quelle démarche ou quel geste concret, même petit?

2^e Manière :

Contempler le Sens des Mots

Cadre : Une prière ou un texte biblique ou un psaume parfaitement connus.

Méthode : Contempler le sens de chacun des mots

- Choisir une prière bien connue, par exemple : Notre Père, Je vous salue Marie, Credo, Ame du Christ... Ce peut être l'occasion d'apprendre par coeur, pour mieux le prier, tel psaume, tel petit passage d'Évangile, tel hymne de St Paul, tel passage de la prière eucharistique.
- Choisir *l'attitude la plus aidante selon le point où j'en suis, le lieu et le moment où je prie* : à genoux, assis ou marchant, les yeux fermés ou fixés sur un point, l'attention soutenue ou légèrement flottante, "selon que l'on s'y trouve plus disposé et suivant la dévotion plus grande qui accompagne" (Ex. Sp. n° 252).
- *Prononcer le ou les premiers mots et s'y arrêter* "aussi longtemps que je trouverai du sens, des comparaisons, du goût, de la joie spirituelle dans les considérations se rapportant à ce mot" (Ex. Sp. n° 252). Par exemple: "Notre Père"... considérer ce mot "Père"... "Notre"... ; habiter ces mots, en pétrir la pâte, en voir l'inouï ou l'espérance ou le mystère ou ce qu'il révèle de Dieu, de moi, de nous... Si ces deux mots sont riches de sens, ne pas se soucier d'aller plus loin, même s'ils occupent tout le temps de prière que j'avais prévu. Sinon, passer au mot suivant.
- *A la fin du temps fixé*, terminer vocalement la prière choisie, "me tourner vers la personne à qui elle est adressée" et lui exprimer en

quelques mots (les miens cette fois) la grâce ou les besoins qui me sont apparus importants.

- *La fois suivante*, je prononcerai les premiers mots et je contemplerai le sens du ou des mots qui suivent celui où j'en étais resté.

3^e Manière : ***Sur La Respiration***

Cadre : Une prière sue par coeur

Méthode : Prier au rythme de la respiration

- *Choisir une prière* que l'on récite habituellement par coeur : Notre Père, Je vous salue ou autre. La prière des moines d'Orient convient aussi très bien : "Seigneur Jésus-Christ, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur".

- *S'apaiser* (corps, esprit, respiration) et orienter mon esprit et mon coeur vers Dieu par une courte prière préparatoire.

- *Réciter mentalement, très lentement, au rythme de la respiration*, la prière choisie : à chaque expiration, je prononce, je "glisse" intérieurement un mot, un tout petit groupe de mots,

- ou dans le court silence qui suit et accompagne *l'inspiration*, je garde l'esprit et le coeur centrés *sur le sens* du mot que je viens de prononcer ou *sur la personne* à qui je l'adresse (le Père, Marie, le Fils, ...) ou *je laisse monter vers Dieu les sentiments* que fait naître ce mot : petitesse, admiration, amour,...

- Puis conclure le temps de prière.

Cette manière de prier favorisera concentration et recueillement, surtout les jours où j'aurai des difficultés à méditer ou contempler un texte en raison d'une agitation intérieure ou d'une fatigue. Elle peut se vivre également au cours de déplacements à pieds, en bus ou en métro.

Si la prière devient respiration de mon âme, c'est la vie quotidienne qui s'en trouvera oxygénée.

En Conclusion

Avec la Liberté D'Ignace, Inventer Sa Manière de Prier



Des moyens en vue d'une fin

Ces jalons pour prier à l'école d'Ignace sont loin d'être des carcans ou des moules à l'intérieur desquels il faudrait entrer à tout prix, et à la lettre, pour disposer enfin d'un joyau spirituel qui permettrait de trouver Dieu comme au bout d'un hameçon. Comme chacun le découvre à l'expérience, ces moyens visent une finalité ; ils informent, de l'intérieur, une manière de vivre. Ils balisent *un chemin sûr* de relation à Dieu Incarné, qui tienne compte de ce qu'est l'homme, des constantes, des étapes ou des pièges en matière de prière et de voie spirituelle. *Liées à une dynamique de croissance, données à vivre* dans les Exercices Spirituels, ces manières ignatiennes de prier veulent aider à "*chercher et trouver Dieu en toutes choses*" en se liant davantage au Christ et en se libérant de "tout attachement désordonné".

De l'extérieur à l'intérieur

Il en va de l'usage de ces cadres de prière dans l'évolution spirituelle de chacun, comme du jeu de l'ossature dans l'évolution animale. Tout mollusque (excusez cette comparaison peu flatteuse !) n'étant constitué que d'un corps mou a besoin d'une coquille **extérieure** pour le protéger et lui permettre de se nourrir sans être lui-même mangé ou emporté au gré des vagues. L'évolution aidant, plus de carcan externe, mais une colonne vertébrale **interne** permettant une liberté de mouvement beaucoup plus grande. De même toute méthode est nécessaire pour acquérir souplesse et créativité, croissance et autonomie.

Intériorisés, des moyens libérants

Une fois *l'ossature en place* (mais il faut du temps !), libre à chacun *de personnaliser* sa prière, mais sans oublier certaines données incontournables de la foi et de l'expérience spirituelle. Lorsqu'on a fait ses gammes, lorsqu'on a goûté de l'intérieur le message dont l'École Spirituelle Ignatienne est porteuse, alors on peut sans crainte *en user et l'actualiser*.

En illustration, voici une proposition pour prier sur sa vie et y découvrir Dieu à l'oeuvre. Elle a permis à quelques uns de prier même lorsque le coeur n'y était pas ; alors, pourquoi ne pas la proposer à tous ceux qui voudront s'y essayer ? Elle peut être une variante de la relecture, permettre une relation intérieure et intime avec le Seigneur au sujet de ma vie, percevoir de l'intérieur comment Dieu est présent à toute mon existence.

Prière du coeur pour trouver Dieu présent à ma vie

① ***Me rendre présent*** au Seigneur ; si cela m'est trop difficile, me recueillir, et tel que je suis, descendre en moi-même.

② ***Choisir*** paisiblement une des dimensions suivantes de ma vie amour-amitié, joies, souffrances, travail, relations... (Par exemple, celle qui m'est la plus présente, ou la plus réconfortante aujourd'hui..)

Demander au Seigneur la grâce de me laisser rejoindre par lui en ce point de ma vie et de l'y reconnaître à l'oeuvre.

③ ***Faire mémoire*** des personnes, événements concernés par ce point en me laissant toucher, affecter par ce que j'en éprouve maintenant que j'en reprends conscience intérieurement. Par exemple, *rejoindre intérieurement les lieux* : où j'aime, où je suis aimé, où je me sens mal aimé, etc... où je souffre, où je suis témoin de souffrances, etc... où il y a travail, ouvrage, action dans ma vie, etc..

④ ***De là*** et avec cela, ***me tourner vers Dieu*** et le laisser me rejoindre en lui présentant cet aspect de ma vie, l'offrant à son regard, à son amour, le laissant éclairer lui-même ce point, me faisant goûter combien il me connaît et m'aime au coeur même de ce que j'y

expérimente, regardant comment il y travaille, ou y est présent, ou se donne à moi, ou m'y révèle quelque chose de lui... regardant comment ce point personnel me met en relation ou en communion avec d'autres, avec le monde, avec Dieu créateur, sauveur...

Demeurer dans ce "va-et-vient" entre Dieu et ce point de ma vie aussi longtemps que j'y éprouverai du goût, du réconfort, de la paix, des lumières...

⑤ A partir de ce que j'aurai éprouvé, ***répondre au Seigneur*** et m'offrir à lui, lui exprimer quelque chose de ce que j'ai éprouvé, ou compris, lui rendant grâce, ou lui demandant lumière, force ou pardon.

Conclure par un Notre-Père ou une autre prière courte.

On peut ensuite prendre une autre dimension de l'existence pour y découvrir ou recevoir comment Dieu y travaille, ou en est concerné.

Deuxième Partie

Pour S'Exercer à l'Oraison



Récapitulatif De La Manière De S'y Prendre Pour Une Oraison

- ① **La préparation de la prière**
 - Choisir un texte, un lieu, des "points".
ou une *prière de répétition* (sur des points déjà priés)
- ② **Le commencement de la prière : se rendre présent à Dieu**
 - Préambules : *Prière préparatoire*
Imaginer le lieu
Demander une grâce
- ③ **Le corps de la prière**
 - Soit *méditer* un texte (en usant de la mémoire, du coeur, de l'intelligence) en essayant de *sentir et goûter les choses intérieurement*.
 - Soit *contempler* une scène (voir les personnages, écouter ce qu'ils disent, regarder ce qu'ils font, laisser retentir et tirer profit).
(Appliquer les sens la contemplation de la scène : vue, ouïe, sentir, goût, toucher intérieurs).
- ④ **La fin de la prière**
 - *S'entretenir avec le Seigneur* à propos de ce que j'ai perçu dans la prière (colloque).
 - Terminer par une *prière vocale* (Notre Père, par exemple).
 - S'en tenir au *temps fixé*.
- ⑤ **Après la prière**
 - *Relire* ce qui s'est passé : à propos de quoi ? comment ?

Élie En Marche Vers l'Horeb

(1R 19,1-16)



Achab apprit à Jézabel tout ce qu'Élie avait fait et comment il avait massacré tous les prophètes par l'épée. ² Alors Jézabel envoya un messenger à Élie avec ces paroles : "Que les dieux me fassent tel mal et y ajoutent tel autre, si demain à cette heure je ne fais pas de ta vie comme de la vie de l'un d'entre eux !"

³ Il eut peur, il se leva et partit pour sauver sa vie. Il arriva à Bersabée qui est à Juda et laissa là son serviteur. ⁴ Pour lui, il marcha dans le désert un jour de chemin et il alla s'asseoir sous un genêt. Il souhaita de mourir et dit : "C'en est assez maintenant, Yahvé ! Prends ma vie, car je ne suis pas meilleur que mes pères". ⁵ Il se coucha et s'endormit. Mais voici qu'un ange le toucha et lui dit : "Lève-toi et mange". ⁶ Il regarda et voici qu'il y avait à son chevet une galette cuite sur les pierres chauffées et une gourde d'eau. Il mangea et but, puis il se recoucha.

⁷ Mais l'ange de Yahvé revint une seconde fois, le toucha et dit : "Lève-toi et mange, autrement le chemin sera trop long pour toi".

⁸ Il se leva, mangea et but, puis soutenu par cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à la montagne de Dieu, l'Horeb.

⁹ Là, il entra dans la grotte et il y resta pour la nuit. Voici que la parole de Yahvé lui fut adressée, lui disant : "Que fais-tu ici, Élie ?"

¹⁰ Élie répondit : "Je suis rempli d'un zèle jaloux pour Yahvé Sabaot, parce que les Israélites ont abandonné ton alliance, qu'ils ont abattu tes autels et tué tes prophètes par l'épée. Je suis resté moi seul et ils cherchent à m'enlever la vie."

¹¹ Il lui fut dit : "Sors et tiens-toi dans la montagne devant Yahvé". Et voici que Yahvé passa. Il y eut un grand ouragan, si fort qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, en avant de Yahvé, mais Yahvé n'était pas dans l'ouragan ; et, après l'ouragan, un tremblement de terre, mais Yahvé n'était pas dans le tremblement de terre ; ¹² et, après le tremblement de terre, un feu, mais Yahvé n'était pas dans le feu ; et, après le feu, le bruit d'une brise légère. ¹³ Dès



qu'Élie l'entendit, il se voila le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la grotte. Alors une voix lui parvint qui dit : "Que fais-tu ici, Élie ?" ¹⁴ Il répondit : "Je suis rempli d'un zèle jaloux pour Yahvé Sabaot, parce que les Israélites ont abandonné ton alliance, qu'ils ont abattu tes autels et tué tes prophètes par

l'épée. Je suis resté moi seul et ils cherchent à m'enlever la vie".

¹⁵ Yahvé lui dit : "Va, retourne par le même chemin, vers le désert de Damas. Tu iras oindre Hazaël comme roi d'Aram. ¹⁶ Tu oindras Jéhu, fils de Nimshi, comme roi d'Israël et tu oindras Élisée, fils de Shaphat, d'Abel-Mehola, comme prophète à ta place."

Me tourner vers Dieu, tel que je suis (tonique ou déprimé, heureux ou triste..)

Lui demander que toutes mes actions durant la prière soient orientées (en marche) vers Lui. Puis, entrer dans la scène biblique à partir de l'image qui m'inspire le plus : au désert ou sur la montagne. Visualiser ce lieu.

1^{ère} image : le désert, chemin d'Élie mais aussi chemin de Dieu (vv 1-8)

Imaginer le désert (rien, terre séchée, quelques genêts), puis ses symboliques pour moi aujourd'hui (silence, solitude, fatigue, sécheresse, peurs, soif, vide, inconnu, mort..?). Chance aussi d'une expérience de rencontre de soi et de Dieu. Faire mémoire de mes déserts.

Regarder les attitudes d'Élie : il marche, s'arrête, se couche, repart vers l'Horeb. Quelles consonances avec ma vie ?

Peser les sentiments d'Élie : sentiments d'échec, désirs d'abandonner, fuites..De quelle soif plus profonde sont-ils révélateurs ? De quelle recherche ?

Prêter attention aux paroles d'Élie et de Dieu ; paroles de mort et de vie. "*C'en est assez, prends ma vie Mange et bois, lève-toi !*" A la plainte d'Élie, joindre éventuellement la mienne : elle devient prière. Considérer ces paroles de réconfort de la part de Dieu. Faire mémoire de ces nourritures, de ces "anges" de Dieu qui m'ont aidé à traverser les déserts de mon histoire et rendre grâce.

2^e image : Par-delà le désert, une rencontre intime de Dieu (vv 9-14)

Imaginer ce creux de rocher où Élie se replie et vit encore sa nuit.

(Ne pas craindre ces symboles)

Laisser résonner **les paroles du texte** comme si elles m'étaient personnellement adressées ou comme si je les prononçais :

Que fais-tu ici ? Parole de Dieu qui rejoint Élie jusque dans son repli caché : que cherches-tu ? Que crains-tu ? Élie raconte son histoire, ses désirs, ses peurs. Faire de même.

Sors ! Parole incisive de Dieu, à entendre pour se laisser débusquer: de quel repli, de quelles peurs, de quels enfermements, de quelles images veut-elle le(me) sortir ?

Le bruissement d'un souffle ténu; la voix d'un fin silence, un souffle imperceptible : voilà comment Dieu se donne à connaître au bout du désert. Finies les grandes puissances de vent, de feu et de tremblement de terre ; images d'un Dieu qui viendrait tout renverser ici et maintenant. Il n'y a plus rien à voir. Une absence et une intimité : Élie aurait-il affiné son écoute ? Laisser monter les images de Dieu que j'ai connues ou désirées; et m'offrir, comme Élie, à Dieu qui passe en silence dans mon histoire.

Élie se leva et se tint à l'entrée de la caverne. Disponible et désarmé, Élie se livre à son tour à cette présence où chacun parle. Même question, même réponse?

3^e image : Les fruits de la rencontre de Dieu : "*Va... et fais*" (vv 15 - 16)

Regarder Élie recevant sa mission et percevoir ses sentiments.

Va, reprends ton chemin en direction du désert... Même chemin, mais autrement ? Exprimer au Seigneur ce que cela m'évoque.

Tu oindras... Elisée comme prophète à ta place. Ce faisant n'exauce-t-il pas la prière et la plainte d'Élie, tout en sauvant sa vie et le projet sur le peuple?

Réentendre la mission confiée aujourd'hui, sur mon chemin quel qu'il soit, même désertique, et exprimer ma confiance en un Dieu qui fera ce qu'il dit et restera fidèle. Ou exprimer ce qui aura surgi de cette méditation.

Psaume 139 (138)

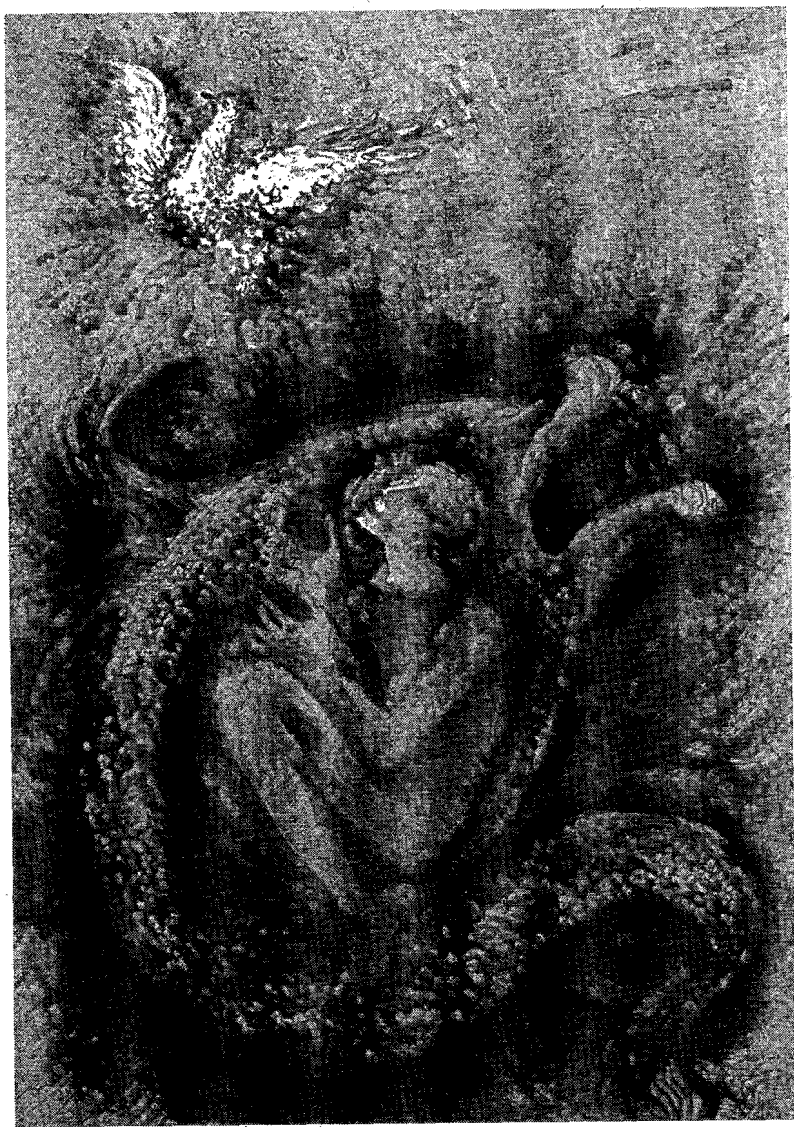


- ¹ Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais !
² Tu sais quand je m'assois, quand je me lève ;
de très loin tu pénètres mes pensées.
- ³ Que je marche ou me repose, tu le vois,
tous mes chemins te sont familiers.
- ⁴ Avant qu'un mot ne parvienne à mes lèvres,
déjà, Seigneur, tu le sais.
- ⁵ Tu me devances et me poursuis, tu m'enserres,
tu as mis la main sur moi.
- ⁶ Savoir prodigieux qui me dépasse,
hauteur que je ne puis atteindre !
- ⁷ Où donc aller, loin de ton souffle ?
où m'enfuir, loin de ta face ?
- ⁸ Je gravis les cieux : tu es là ;
je descends chez les morts : te voici.
- ⁹ Je prends les ailes de l'aurore
et me pose au-delà des mers :
¹⁰ même là, ta main me conduit,
ta main droite me saisit.
- ¹¹ J'avais dit : "Les ténèbres m'écrasent !"
mais la nuit devient lumière autour de moi.
- ¹² Même la ténèbres pour toi n'est pas ténèbres,
et la nuit comme le jour est lumière
- ¹³ C'est toi qui as créé mes reins ;
qui m'as tissé dans le sein de ma mère.

- ¹⁴ Je reconnais devant toi le prodige,
l'être étonnant que je suis :
étonnantes sont tes oeuvres,
toute mon âme le sait.
- ¹⁵ Mes os n'étaient pas cachés pour toi
quand j'étais façonné dans le secret,
modelé aux entrailles de la terre.
- ¹⁶ J'étais encore inachevé, tu me voyais ;
sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits,
recensés avant qu'un seul ne soit !
- ¹⁷ Que tes pensées sont pour moi difficiles,
Dieu, que leur somme est imposante !
- ¹⁸ Je les compte : plus nombreuses que le sable !
Je m'éveille : je suis encore avec toi.
- ¹⁹ Dieu, si tu exterminais l'impie !
Hommes de sang, éloignez-vous de moi !
- ²⁰ Tes adversaires profanent ton nom :
ils le prononcent pour détruire.
- ²¹ Comment ne pas haïr tes ennemis,
Seigneur, ne pas avoir en dégoût tes assaillants ?
- ²² Je les hais d'une haine parfaite,
je les tiens pour mes propres ennemis.
- ²³ Scrute-moi, mon Dieu, tu sauras ma pensée ;
éprouve-moi, tu connaîtras mon coeur.
- ²⁴ Vois si je prends le chemin des idoles,
et conduis-moi sur le chemin d'éternité.

Attention

Ce psaume traduit l'attitude de fond de la créature devant son Créateur. Psaume de confiance (et non de peur) en un Dieu qui veut mon bien et me garde au long des jours, comme son unique, au coeur de toute la création. Psaume d'une créature qui, dans ces mots, joue comme un enfant à cache-cache avec son Dieu, sûr que Dieu le retrouvera et le défendra où que l'histoire de sa vie l'emmène.



Diverses manières de le prier

- Pour faire nôtre cette relation juste et aimante, **lire et relire** ce psaume, voire en apprendre par coeur certaines strophes, afin que ces mots d'homme deviennent ceux de ma propre expérience.

- Si **mon histoire rend difficile l'accès à ce psaume**, parce que mes images de Dieu, de moi ou des parents ont été perverties, il sera peut-être possible, après telle strophe, *d'exprimer au Seigneur en quoi je ne peux supporter ces mots*, ou *demander la grâce* de pouvoir les dire un jour en toute vérité et confiance, ou *remplacer* ces mots trop lourds par les miens. Il serait aussi possible de *l'imaginer prié par Jésus ou Marie eux-mêmes*.

- Si ces mots sont porteurs de douceur, de confiance, les premiers versets pourront aider **en début de journée ou en début d'oraison** à trouver la simplicité, l'offrande, le respect ou l'amour envers le Créateur. *"Toi Seigneur, tu sais... tu me connais et tu m'aimes comme je suis, tu es toujours avec moi, même dans mes ténèbres"*.

- On peut encore en faire un **dialogue personnel** avec le Seigneur, *en faisant mémoire* de sa présence dans notre histoire ou dans le monde d'aujourd'hui.

- On peut aussi **s'arrêter sur ce qui touche et le méditer**. Voici quelques suggestions, libre à chacun de les personnaliser ou de trouver ses pistes :

vv 1-6 : **Toi, tu me connais de A à Z. Rien ne peut te séparer de moi ni me séparer de toi**

- *"Tous mes chemins te sont familiers"*... Ce Dieu que je cherche n'est pas loin de moi mais plus intime à moi que moi-même, présent à mon quotidien le plus simple, à mes désirs humains, à toutes les composantes physiques, psychiques de mon être : m'y reposer, car il n'y a pas besoin d'être autre que ce que je suis pour être rejoint par Dieu. Considérer mon quotidien habité et aimé par Dieu.

- *"Tu me serres de près, tu poses la main sur moi"*. Comment est la main de Dieu que j' imagine ? Quelle main j'aimerais sentir se poser sur moi ? Le dire au Seigneur. Penser aux mains de Jésus dans telle scène d'Évangile. En écho peut-être, comment je pose la main sur les autres, et sur les choses ?



vv 7-18 : ***Dans l'infini comme dans le plus petit de mon être, tu es avec moi***

- Le ciel, la mer, la terre, le plus haut, le plus bas, le plus loin dans le passé, le plus loin dans le futur : rechercher dans ce psaume tout ce qui rappelle le récit de la Création (Gn) et goûter tout l'amour de Dieu au sein de cette création pour moi, et non contre moi.

- *C'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dès le sein de ma mère, façonné, modelé ... Jusque dans mes os, mes pensées, mes rêves : Me voici encore avec toi. Comme dit Isaïe : Si tu avais haï quelque chose, tu ne l'aurais pas créé.* (Sg 11,24)

- Malgré toutes mes résistances, tenter de recevoir tout mon être de Celui qui me crée par amour pour que j'existe pleinement, tel que je suis. Oser dire, dans le regard que Dieu pose sur moi (comme Marie) : *Je reconnais le prodige, l'être étonnant que je suis... vraie merveille que je suis !* Sinon chercher tous les motifs de louange que Dieu peut trouver en moi.

vv 19-24 : ***Un combat à vivre pour demeurer dans cet amour créateur***

- Plus je découvre cette présence amoureuse et créatrice de Dieu, plus je désire qu'il soit total et plus je prends aussi conscience du combat à mener contre tout ce qui le pervertit.

- *Comment ne pas haïr tes ennemis ?* Se lier d'amour avec Dieu, c'est s'affronter à la même adversité que lui : enjeu de vie et de mort. Mais les ennemis sont aussi en moi : sous quelle forme ? Les reconnaître, et les avoir en dégoût pour me convertir : que je ne sois pas de ceux qui veulent servir deux maîtres. Quelles sont encore mes idoles, ou mes images faussées ?

vv 23-24 : ***Mon vrai désir***

- Viens toi-même, Seigneur, scruter mon cœur et faire le tri, *vois si je prends le chemin des idoles, et conduis-moi sur le chemin d'éternité.*

- Terminer en exprimant, en mots ou en gestes, mon "oui" à cette existence reçue, telle qu'elle est, ainsi qu'une offrande confiante de ma vie et de tout ce que je suis, au regard et à la présence fidèle de Dieu.

Moïse Au Buisson Ardent

(Ex 3,1-15)



¹ Moïse faisait paître le petit bétail de Jéthro, son beau-père, prêtre de Madiân; il l'emmena par delà le désert et parvint à la montagne de Dieu, l'Horeb.

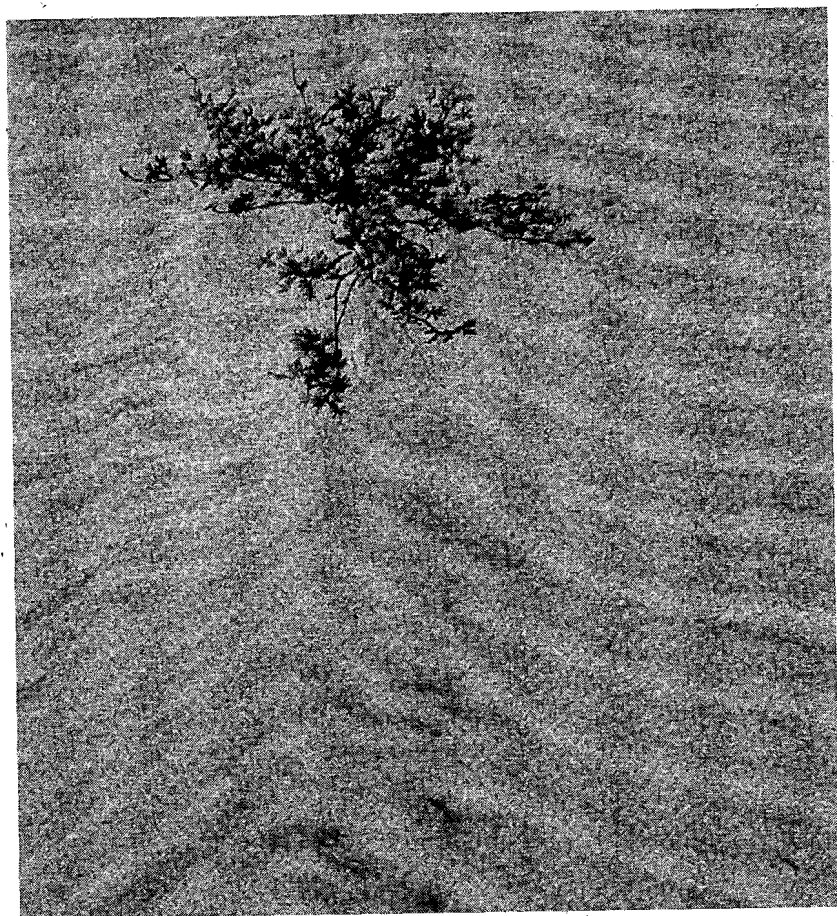
² L'Ange de Yahvé lui apparut, dans une flamme de feu, du milieu d'un buisson. Moïse regarda : le buisson était embrasé, mais le buisson ne se consumait pas. ³ Moïse dit : "Je vais faire un détour pour voir cet étrange spectacle et pourquoi le buisson ne se consume pas".

⁴ Yahvé vit qu'il faisait un détour pour voir, et Dieu l'appela du milieu du buisson. "Moïse, Moïse", dit-il et il répondit : "Me Voici".

⁵ Il dit : "N'approche pas d'ici, retire tes sandales de tes pieds, car le lieu où tu te tiens est une terre sainte". ⁶ Et il dit : "Je suis le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac et le Dieu de Jacob". Alors Moïse se voila la face, car il craignait de fixer son regard sur Dieu.

⁷ Yahvé dit : "J'ai vu, j'ai vu la misère de mon peuple qui est en Egypte. J'ai entendu son cri devant ses oppresseurs ; oui, je connais les angoisses. ⁸ Je suis descendu pour le délivrer de la main des Egyptiens et le faire monter de cette terre vers une terre plantureuse et vaste, une terre qui ruisselle de lait et de miel, vers la demeure des Cananéens, des Hittites, des Amorites, des Périzzittes, des Hivvites et des Jébuséens. ⁹ Maintenant, le cri des Israélites est venu jusqu'à moi et j'ai vu l'oppression que font peser sur eux les Egyptiens.

¹⁰ Maintenant, va, je t'envoie auprès de Pharaon, fais sortir d'Egypte mon peuple, les Israélites." ¹¹ Moïse dit à Dieu : "Qui suis-je pour aller trouver Pharaon et faire sortir d'Égypte les Israélites ?" ¹² Dieu dit : "Je serai avec toi, et voici le signe qui te montrera que c'est moi qui t'ai



envoyé. Quand tu feras sortir le peuple d'Égypte, vous servirez Dieu sur cette montagne."

¹³ Moïse dit à Dieu : "Voici, je vais trouver les Israélites et je leur dis : "le Dieu de vos pères m'a envoyé vers vous". Mais s'ils me disent : Quel est son nom ? Que leur dirai-je ?" ¹⁴ Dieu dit à Moïse "Je suis celui qui est". Et il dit : "Voici

ce que tu diras aux Israélites "Je suis" m'a envoyé vers vous".

¹⁵ Dieu dit encore : "Tu parleras ainsi aux Israélites : Yahvé, le Dieu de vos pères, le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac et le Dieu de Jacob m'a envoyé vers vous. C'est mon nom pour toujours, c'est ainsi que l'on m'invoquera de génération en génération."

Me rendre présent à Dieu tout-Autre et qui, pourtant m'appelle par mon nom.

Imaginer le lieu : la montagne par delà le désert, le silence, la végétation, le buisson...

Exprimer mon désir au Seigneur, à partir de ce que me suggère ce texte, lui en demander la grâce ; par exemple : me situer en vérité et en juste place devant Lui, entendre son attention aux hommes.

1^{ère} piste, vv. 1 à 6: *Une rencontre qui déchausse !*

Prendre le temps de peser les pistes qui suivent en imaginant d'abord Moïse, puis en me laissant attirer et appeler comme lui. Considérer ce que cela révèle de Dieu et de notre histoire d'homme.

Par delà le désert... il parvient à la montagne de Dieu.

Le buisson était embrasé, mais ne se consumait pas. Feu d'un Dieu qui se révèle sans détruire, qui étonne et attise le désir de le chercher davantage. Moïse veut *voir et comprendre* et, pour cela, fait le tour : mais Dieu cherche à entrer en relation avec cet homme et l'appelle par son nom "*Moïse*"!

Moïse, disponible, se déchausse : de quoi ? Entrer dans son attitude intérieure, ou même corporelle.

Cette terre est une terre sainte : cette terre (la nôtre) à la fois simplement humaine et où Dieu se révèle et travaille.

Je suis le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob : un Dieu qui parle à toutes les générations, qui parcourt l'histoire des hommes. Le Dieu qui parle ici à Moïse est le même qui me parle aujourd'hui, ici et maintenant. En prendre conscience.

Tirer profit de ce que j'ai pesé, réfléchi, regardé de ces premières images. Faire part au Seigneur de ce que j'en ai ressenti ou de mes questions et lumières.

2^e piste, vv 7-12 : Une rencontre personnelle, mais pour le salut de tout un peuple

A partir de l'une ou l'autre phrase, m'arrêter pour:

- prendre la mesure de la proximité de Dieu aux misères de l'homme,
- réaliser combien Dieu est lié à notre histoire,
- réentendre l'appel à collaborer à son oeuvre de salut, ou la présence de Dieu à ce que je fais et vois.
- Exprimer au Seigneur tout ce qui viendra.

Tenter de mieux considérer qui est Dieu à travers ce qu'il dit

J'ai vu, j'ai vu la misère de mon peuple qui est en esclavage. J'ai entendu son cri. Je connais ses angoisses. Un Dieu ni abstrait ni conceptuel mais proche, qui communie à nos souffrances, souffre de nos esclavages.

Suivre un moment son regard sur tous ces hommes aujourd'hui criants, angoissés, miséreux, prisonniers, opprimés. Considérer "le coeur de Dieu" à leur égard.

Je suis descendu, pour le faire monter vers une terre où ruissellent le lait et le miel. A la lumière du Christ Sauveur (nouveau Moïse), descendu dans nos eaux de mort et nos enfers pour nous faire monter et entrer dans sa vie, mesurer combien Dieu se lie à notre histoire au point d'y descendre pour nous libérer.

Ré-entendre cet envoi et cette promesse de Dieu

Va, je t'envoie, je serai avec toi ! La rencontre de Dieu, dans la montagne (dans la prière), nous fait épouser son projet sur les hommes. Dieu s'associe Moïse et chacun pour réaliser cette oeuvre de libération. Considérer aussi comment cette mission donnée vient se greffer sur la personnalité de Moïse et ses prises de conscience (chapitres précédents).

Le signe que c'est bien moi qui te parle ici ? L'authenticité de ta rencontre avec moi se vérifiera dans les fruits qu'elle engendrera pour

le monde dans ton quotidien. Car, dans ce service de tes frères, je serai. Revoir mes activités éclairées par cette présence.

3^e piste, vv 13-15 : *Dans sa proximité même, Dieu demeure Mystère*

Quel est ton Nom ? demande Moïse. Avec lui, laissons surgir du coeur de notre prière cette question, cette attente d'une relation plus intime. Ceux qui ressentent durement le silence, l'inconnu, la distance de Dieu pourront le lui exprimer et recevoir de Lui cette révélation :

Je suis qui je suis ou je suis qui je serai ou je suis : JE SUIS. Dieu ne s'enferme ni dans un vocable humain, ni dans une expérience sentie ; son mystère échappe dans le moment même où il se livre.

Qu'en est-il de mon acceptation de ne pas avoir la main sur Dieu ?

JE SUIS... C'est le nom que je porterai à jamais. Dieu **présent** à toutes les générations, passées ou futures, se vit au présent. Je n'ai d'autre lieu pour le connaître que mon histoire et l'histoire des hommes, parce qu'il y descend.

Terminer **en rendant grâces à Dieu** de se révéler personnellement, de m'appeler par mon nom et de se donner à vivre dans notre histoire.

Deutéronome

(8,7-20)



⁷ Yahvé ton Dieu te conduit vers un heureux pays, pays de cours d'eau, de sources qui sourdent de l'abîme dans les vallées comme dans les montagnes, ⁸ pays de froment et d'orge, de vignes, de figuiers et de grenadiers, pays d'oliviers, d'huile et de miel, ⁹ pays où le pain ne te sera pas mesuré et où tu ne manqueras de rien, pays où il y a des pierres de fer et d'où tu extrairas, dans la montagne, le bronze. ¹⁰ Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras Yahvé ton Dieu en cet heureux pays qu'il t'a donné.

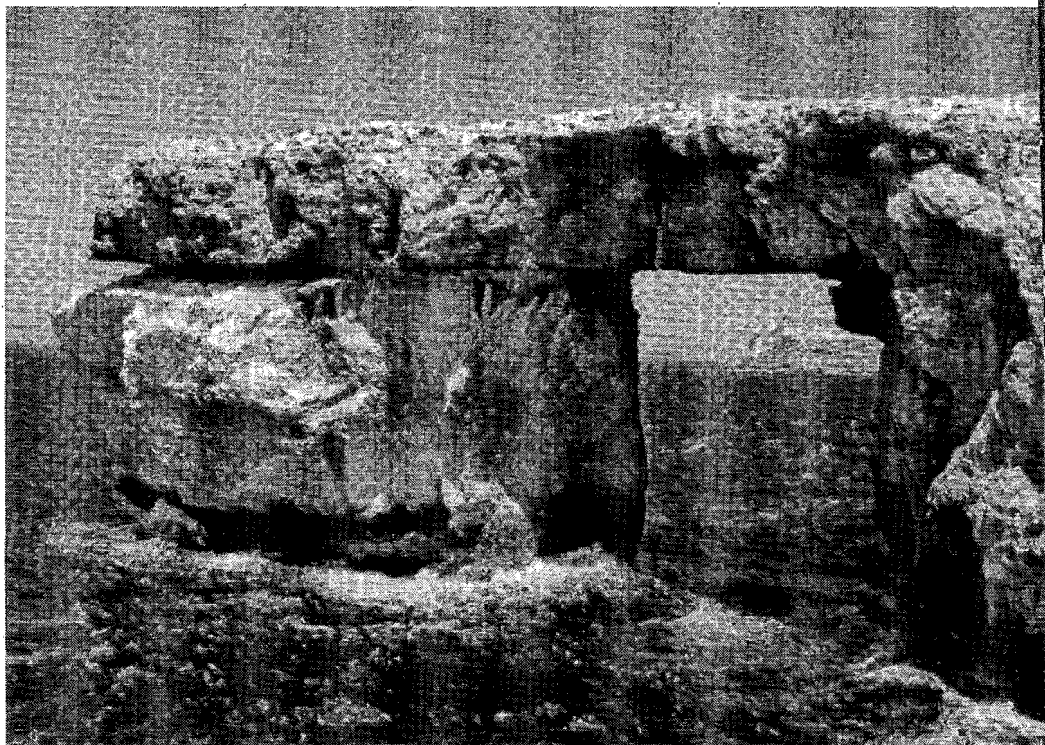
¹¹ Garde-toi d'oublier Yahvé ton Dieu en négligeant ses commandements, ses coutumes et ses lois que je te prescris aujourd'hui.

¹² Quand tu auras mangé et te seras rassasié, quand tu auras bâti de belles maisons et les habiteras, ¹³ quand tu auras vu multiplier ton gros et petit bétail, abonder ton argent et ton or, s'accroître tous tes biens, ¹⁴ que tout cela n'élève pas ton coeur ! N'oublie pas alors Yahvé ton Dieu qui t'a fait sortir du

pays d'Égypte, de la maison de servitude : ¹⁵ lui qui t'a fait passer à travers ce désert grand et redoutable, pays des serpents brûlants, des scorpions et de la soif ; lui qui dans un lieu sans eau a fait pour toi jaillir l'eau de la roche la plus dure ; ¹⁶ lui qui dans le désert t'a donné à manger la manne, inconnue de tes pères, afin de t'humilier et de t'éprouver pour que ton avenir soit heureux. ¹⁷ Garde-toi de dire en ton coeur : "C'est ma force, c'est la vigueur de ma main qui m'ont fait agir avec cette puissance". ¹⁸ Souviens-toi de Yahvé ton Dieu : c'est lui qui t'a donné cette force pour agir avec puissance, gardant ainsi, comme aujourd'hui, l'alliance jurée à tes pères.

¹⁹ Certes, si tu oublies Yahvé ton Dieu, si tu suis d'autres dieux, si tu les sers et te prosternes devant eux, j'en témoigne aujourd'hui contre vous, vous périrez.

²⁰ Comme les nations que Yahvé aura fait périr devant vous, ainsi vous-mêmes périrez, pour n'avoir pas écouté la voix de Yahvé votre Dieu.



Après la libération de l'esclavage en Égypte et la traversée du désert, le peuple est sur le point d'entrer enfin en Terre Promise. Ce discours, placé juste avant la traversée du Jourdain, rappelle au peuple comment vivre les dons reçus pour que cette Terre demeure lieu et signe de l'Alliance et réalisation de la promesse de Dieu.

Reprendre conscience que je suis en présence de Dieu qui me donne toutes choses et lui exprimer mon désir de vivre totalement orienté vers lui.

Imaginer comme lieu soit ce riche pays au-delà du Jourdain, promis par Dieu, soit ma propre "terre" et tous les biens qui constituent ma vie : habitation, richesses en tous genres, tout ce que j'ai à ma disposition...

Demander la grâce de les recevoir à nouveau du Seigneur et, ainsi, d'en clarifier le bon usage.

vv 7-10 : **Considérer l'intention première du Seigneur : le bonheur de l'homme**

- Écouter ces paroles de Yahvé et visualiser la profusion de ses dons, goûter cette promesse et ce désir de Dieu. *Il te conduit vers un pays heureux : torrent, sources, pain, minéraux pour ton travail ; tu ne manqueras de rien. Tu mangeras et te rassasieras dans cet heureux pays qu'il t'a donné.*
- Entendre et goûter avec tout le peuple cette promesse; regarder un instant toutes les richesses de la terre, pour l'homme, signes que Dieu est fidèle à sa promesse et occasion de *bénir Dieu et de rendre grâce.*
- Me laisser faire par toute prise de conscience, prière, désir, joie que ce texte provoquerait.

vv 11-18 : **Considérer les dons qui me sont faits et la manière de m'y rapporter**

① **Les dons reçus**

Quand tu auras mangé et te seras rassasié, quand tu auras bâti de belles maisons et les habiteras, quand tu auras vu grandir et se multiplier ton gros ou petit bétail (tes richesses matérielles vitales), ton argent, ton or...

- Regarder ce peuple gâté par la promesse de Dieu et faire, moi aussi, le tour du propriétaire, sans préjugé et en rendant grâce ; pas seulement le matériel, mais aussi mes réussites, mes responsabilités, tout ce qui dans mon histoire m'a mené où je suis, à quoi j'ai échappé ou ce que j'ai traversé : mes *"déserts brûlants et la manne inconnue"*.
- Laisser monter vers Dieu ce que ce panorama ou ce faire-mémoire déclenche.

② **La manière de vivre toutes choses**

Garde-toi d'oublier Yahvé en négligeant ses lois, en oubliant d'où il t'a tiré, en disant "C'est ma force et mon bras qui m'ont procuré ce pouvoir" ou en refaisant d'autres dieux.

- Regarder ce peuple prospère qui oubliera encore que Yahvé est sa source, négligeant la loi qui le gardait en alliance, s'appropriant les biens, se faisant d'autres dieux : tant de façons de détourner le don de Dieu et de quitter la Terre d'Alliance.

- Considérer aussi mes oeuvres, ce que je bâtis à la force de mon bras et la sueur de mon front : *"Souviens-toi que c'est Dieu qui t'a donné cette force"*, c'est Lui qui bâtit et maintient son alliance.

- A la lumière de ce don de Dieu, sentir en quels domaines je vis plutôt en alliance et en action de grâce, sentir en quels domaines j'ai tendance à m'appropriier ou idolâtrer les choses, les gens, les réussites ou à faire mes lois ? Quoi recevoir à nouveau de Dieu ?

vv 19-20: Dans la manière de gérer les dons, un enjeu de Vie et de Bonheur

Certes, si tu oublies Yahvé, si tu suis d'autres dieux, si tu les sers et te prosternes à leurs pieds vous périrez, comme d'autres ont péri de n'avoir pas écouté la voix du Seigneur.

- Essayer de recevoir et comprendre ces paroles, non comme des décisions menaçantes de Dieu, mais comme la révélation de ce que nous sommes vraiment et des effets mortifères d'une perte de relation au Donateur dans l'usage même de ses dons.

Considérer, peut-être à travers mon expérience, combien une relation à telle chose, coupée de Dieu, n'amène que désordre, tristesse, et fait dépérir.

- *Écouter la voix du Seigneur*, c'est la faire : se mettre "dessous", en écoute obéissante. Cette voix est à entendre en recevant les choses comme *signes*, comme mise en relation; non pas prendre le cadeau en oubliant celui qui l'offre et ce qu'il veut *dire* en l'offrant. Parole créatrice, qui donne l'existence, et dons de la vie qui parlent de Dieu : il me revient de demeurer en "parole" c'est-à-dire en relation d'Alliance avec le Seigneur. Alors bonheur et vie véritables!

Méditer le Principe et Fondement des Exercices de St Ignace



L'homme est créé pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur¹⁵ et par là sauver son âme,¹⁶ et les autres choses sur la face de la terre sont créées pour l'homme, et pour l'aider dans la poursuite de la fin pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses dans la mesure où elles l'aident pour sa fin et qu'il doit s'en dégager dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin.

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents¹⁷ à toutes les choses créées, en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre arbitre et ne lui est pas défendu ; de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part, davantage la santé que la maladie, la richesse que la pauvreté, l'honneur que le déshonneur, une vie longue qu'une vie courte, et de même pour tout le reste,

mais que nous désirions et choissions uniquement ce qui nous conduit davantage à la fin pour laquelle nous sommes créés¹⁸.

(Ex. Sp. n° 23)

Prendre le temps de s'approprier les propositions suivantes. Il ne suffit pas de les lire ; il est bon de s'y exercer pour en éprouver le contenu.

I L'homme est créé pour louer, respecter et servir Dieu et par là, sauver son âme

• **Me remettre en mémoire** que je ne me donne pas la vie. Je la reçois de Dieu par amour. Il me remet à moi-même, libre d'exister, à son image, en relation avec lui et tout le créé. (Gn 1)

- **Réfléchir** à cette marque indélébile de créature de Dieu et ses conséquences. Comme le poisson est fait pour vivre dans l'eau, je ne trouve mon plein épanouissement d'homme, et la pleine santé de mon âme, qu'en vivant ordonné à Dieu. Au plus profond (même inconscient), mon désir est désir de Dieu.

Quelles images de Dieu, cette réalité de foi déclenche-t-elle en moi? Quelles réactions à l'égard de ma vie : joie, peur, refus, appel... ?

Peser combien ma vie vient de Dieu, est réponse à son amour premier. C'est d'abord Lui qui, en le créant, loue, respecte, sert l'homme. (cf Jésus dans les évangiles). Penser à la phrase d'Irénée : *"La gloire de Dieu c'est l'homme vivant"*. Dieu prend plaisir à mon bonheur. Être vraiment moi-même : voilà qui est *louange, respect et service de Dieu*.

Ces trois attitudes n'en font qu'une pour dire *la relation juste d'une créature à son Créateur*, relation où chacun est pleinement lui-même et à sa place.

Que m'évoque chacun de ces trois verbes : louer, respecter, servir Dieu (expériences, attitudes, aspirations, freins) ?

- **Tourner mon coeur** vers ce Créateur, et lui exprimer ce qui bouge en moi à l'issue de cette méditation : réticences, désir de répondre à ma vocation d'homme, ce que je comprends mieux ou mal de cette réalité de foi. Me tourner vers Dieu plus pour ce qu'il est que pour ce qu'il me donne. Désirer le servir en fils, en ami, en compagnon, par amour.

II Les autres choses sur la face de la terre sont créées pour l'homme, en vue de l'aider à cette fin.

- **Me remettre en mémoire** tout ce qui est "donné" au service de l'homme, et plus particulièrement ce qui m'est donné : aussi bien les dimensions humaines, affectives, que les choses matérielles (nature, corps, qualités, argent, travail, responsabilités, les autres...) *"Et Dieu vit que cela était bon"* (Gn 1,8).

- **Réfléchir à ceci** : ces choses ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi ; c'est la manière dont je m'y rapporte qui fait vivre ou freine ma vocation d'homme. *"Tout est à vous, mais vous êtes au Christ et le Christ est à Dieu"* (1 Co 3,23). Je ne puis aller à Dieu que par le créé. Ma

relation à Dieu ne se joue pas dans ma tête ou dans la seule prière, mais dans ma relation au monde créé. Toute chose est au service de l'homme et occasion de vivre par et pour Dieu.

- **Pour une compréhension du coeur.** Regarder ce Seigneur qui me donne tout et veut se donner lui-même. Puis regarder comment je me réfère aux choses qu'il me confie : comme si elles n'avaient rien à voir avec Dieu, ou comme reçues ? Dans mon histoire et mon quotidien, voir ce qui est porteur de vie, de louange et service de Dieu, ou mortifère, emprisonnant ? Rendre grâce ou confier à Dieu.

III D'où il suit que l'homme doit en user dans la mesure où elles l'aident pour sa fin et s'en dégager dans la mesure où elles sont un obstacle

- **Me rappeler** que Dieu m'a créé libre, c'est-à-dire capable de le choisir, de dire oui à la vie. Me rappeler telle expérience où ma liberté a été mise à contribution, où choisir le Bien m'a rendu libre.
- **Réfléchir.** Regarder à nouveau la fin pour laquelle je suis créé, Dieu, et ses fruits de salut. Considérer combien il me revient de me décider pour cela d'abord, puis d'en prendre les moyens : oui à ce qui m'y conduit davantage, non à ce qui m'en détourne. Repérer comment je vis telle relation affective, ou professionnelle, tel bien matériel, tel engagement. Y a-t-il des choses dont je ferais une fin en soi (réussite, richesses, connaissances, relation affective, service apostolique..) ?

Pour ce que je ne peux choisir (soit parce que déjà engagé, soit parce que reçu par les événements : santé, milieu social, ...), comment je choisis de le vivre ?

- **Pour mouvoir mon coeur et mon désir de choisir.** Reconnaître devant le Seigneur combien cette liberté est quelque chose de son image. Lui exprimer ce qui monte au coeur. Exemples : Lui demander de me révéler les lieux de mes attachements désordonnés et la grâce de m'en libérer, de m'apprendre à "le chercher et le trouver en toutes choses". Décider d'engager davantage toutes les composantes de ma vie en référence à lui. Peut-être prendre telle disposition pour mieux ordonner mes choix en fonction de lui.

On peut poursuivre ainsi la méditation de ce texte du Principe et Fondement des Exercices.

Guérison de l'aveugle Bartimée

(Mc 10,46-52)



⁴⁶ Ils arrivent à Jéricho. Et, comme il sortait de Jéricho avec ses disciples et une foule considérable, le fils de Timée (Bartimée), un mendiant aveugle, était assis au bord du chemin.

⁴⁷ Quand il apprit que c'était Jésus le Nazarénien, il se mit à crier : "Fils de David, Jésus, aie pitié de moi !" ⁴⁸ Et beaucoup le rabrouaient pour lui imposer silence, mais lui criait de plus belle : "Fils de David, aie pitié de moi !"

⁴⁹ Jésus s'arrêta et dit : "Appelez-le". On appelle l'aveugle en lui disant : "Aie confiance ! Lève-toi, il t'appelle". ⁵⁰ Et lui, rejetant son manteau, bondit et vint à Jésus.

⁵¹ Alors Jésus lui adressa la parole "Que veux-tu que je fasse pour toi ?" L'aveugle lui répondit "Rabbouni, que je recouvre la vue !" ⁵² Jésus lui dit : "Va, ta foi t'a sauvé". Et aussitôt il recouvra la vue et il cheminait à sa suite.

Après avoir lu le texte, m'orienter vers le Seigneur qui est déjà sur ma route. Me présenter à lui, comme je me sens aujourd'hui : mendiant, aveugle, assis au bord ou en marche.

Imaginer cette route à la sortie de Jéricho, en direction de Jérusalem.

Demander à Dieu, ce que je veux et désire. Comme pour Bartimée, le Christ lui-même m'interroge : "Que veux-tu que je fasse pour toi ?"

Regarder ce que ce texte fait naître comme désir et demander au Seigneur qu'il y réponde : par exemple, qu'il illumine mes ténèbres et me fasse voir sa miséricorde ? Qu'il me fasse connaître mon péché, mes lieux d'aveuglement ? Que j'entende son appel et mon désir profond de le suivre ?

Puis m'arrêter sur les passages qui me parlent le plus parmi les propositions suivantes.

1^{er} tableau (vv 46-49) : Des désirs en route

① Considérer les **personnages** : en les regardant vivre, sentir ce qui les habite.

- *Jésus* : il sort de Jéricho, monte vers Jérusalem où tout sera accompli. Il a un nom, Dieu sauve.
- *Une foule* : des anonymes, des disciples. Me glisser parmi les uns ou les autres. Tous mendiants de quelque chose ? ou ayant ouvert les yeux sur Jésus ? Une foule qui bouge, marche, entoure ou suit Jésus. Une rumeur fait connaître que Jésus passe.
- *Un aveugle*, mendiant, sur le bord, assis, arrêté par une infirmité. Imaginer sa nuit, sa dépendance, son exclusion. Il s'appelle Bartimée (fils de Timée).

A partir de là, exprimer au Seigneur ce que cela évoque ou questionne.

② Écouter **la bande sonore** :

- Le cri de Bartimée : *"Jésus, Fils de David, aie pitié de moi!"* Écouter tout ce qu'il met dans cette demande.
- La foule veut le faire taire. Peser tout ce que cela signifie des disciples, de ces gens pourtant en route, de moi parmi eux, du monde d'aujourd'hui.
- *Jésus entend*. Avec lui, écouter à nouveau tout ce qui précède.

Quels cris, quelles infirmités, quelles nuits exprimer au Seigneur *qui entend le pauvre qui appelle* (Ps 33). Quelles espérances aussi ?

2^e tableau (vv 49-51) : Jésus rejoint le désir de l'homme

En considérant toujours les gestes et les paroles

- *"Jésus s'arrête"*. Regarder comment il rejoint l'homme dans son immobilité et dans son cri...
- *"Appelez-le !... Aie confiance, lève-toi, il t'appelle !"*

Regarder cette foule qui tout à l'heure faisait taire l'aveugle. Jésus la prend pour intermédiaire et elle devient porteuse du regard et des paroles de Jésus pour Bartimée. Me mettre dans cette foule, considérer cette image de l'Eglise que nous sommes. Ou entendre personnellement : *"Aie confiance, lève-toi, il t'appelle !"*

- Contempler les gestes de Bartimée et ce qu'ils traduisent de sa "résurrection". *Il se dépouille du manteau de mendiant, bondit, court* avant même de voir.

- Réfléchir à ce que cela évoque de l'appel du Christ, de la manière de répondre, même sans voir, encore pécheur... Par quels intermédiaires cet appel est-il venu à moi ? A quelles rencontres, à quelle écoute de cris me conduit-il, à quel dépouillement ?

La rencontre de deux demandes

- Regarder Jésus, devant Bartimée (devant moi) aveugle, lui demandant : *"Que veux-tu que je fasse pour toi ?"* Écouter cette requête que Jésus m'adresse, son désir, ce qu'il mendie à son tour et comment il fait surgir ma demande.

- Écouter la réponse de Bartimée, ce qu'est devenu son cri *"Seigneur, que je voie !"*

- Comparer avec nos attitudes généreuses du genre *"Jésus, que veux-tu que je fasse pour toi ?"* et regarder comment servir Jésus, c'est se découvrir servi par lui d'abord. Exprimer ma demande profonde ai-je envie d'être guéri, de quoi ?

3^e tableau (v. 52) : *Sur la même route que Jésus : route de la foi*

"Va, ta foi t'a sauvé. Et aussitôt il recouvra la vue et il cheminait à sa suite."

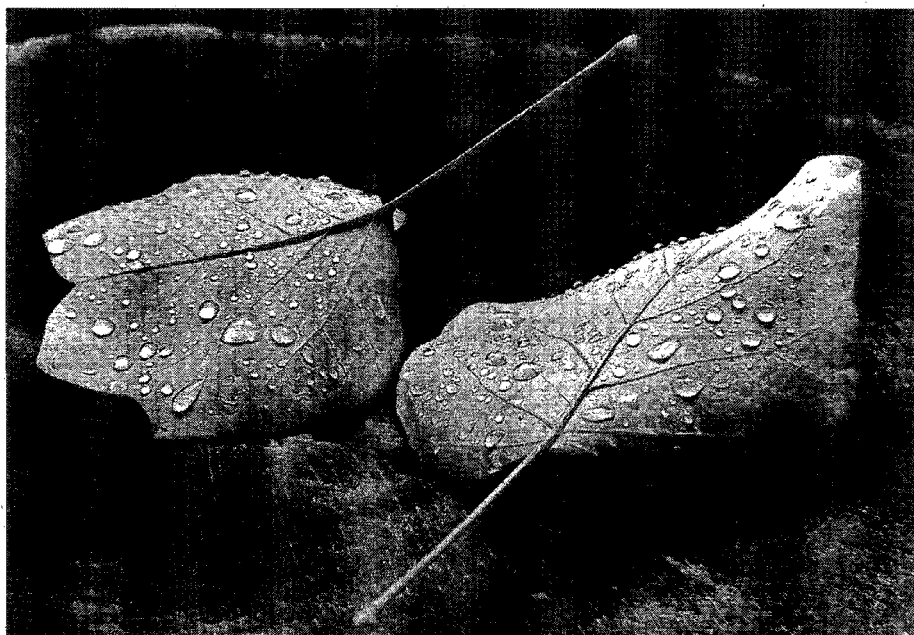
- Recevoir à mon tour cette parole de Jésus, comment et vers qui elle m'envoie.

- Faisant mémoire de Bartimée au début de la scène, le regarder maintenant qui *voit parce qu'il croit, marchant à la suite de Jésus* avec tous les autres, tous ceux qui se laissent aussi déplacer et guérir par la parole de Jésus.

Dans un coeur à coeur, exprimer au Seigneur en quoi cet évangile m'a éclairé sur ma vie, sur mon vrai désir, sur l'Église ou sur le Christ ; exprimer à nouveau une demande et, si besoin est, la comparer avec ma demande de grâce du début : est-elle la même ?

La Parole des Deux Fils

(Lc 15,1-3 et 11-31)



¹ Cependant tous les publicains et les pécheurs s'approchaient de lui pour l'entendre. ² Et les Phari-siens et les scribes de murmurer : "Cet homme, disaient-ils, fait bon accueil aux pécheurs et mange avec eux !" ³ Il leur dit alors cette parabole : ...

¹¹ Il dit encore : "Un homme avait deux fils. ¹² Le plus jeune dit à son père : "Père, donne-moi la part de fortune qui me revient". Et le père leur partagea son bien. ¹³ Peu de jours après, rassemblant tout son avoir, le plus jeune fils partit pour un pays lointain et y

dissipa son bien en vivant dans l'inconduite.

¹⁴ Quand il eut tout dépensé, une famine sévère survint en cette contrée et il commença à sentir la privation. ¹⁵ Il alla se mettre au service d'un des habitants de cette contrée, qui l'envoya dans ses champs garder les cochons. ¹⁶ Il aurait bien voulu se remplir le ventre des caroubes que mangeaient les cochons, mais personne ne lui en donnait.

¹⁷ Rentrant alors en lui-même, il se dit : "Combien de mercenaires de mon père ont du pain en surabondance et moi, je suis ici à périr de faim ! ¹⁸ Je veux partir, aller vers mon père et lui dire : "Père, j'ai péché contre le Ciel et envers toi ; ¹⁹ je ne mérite plus d'être appelé ton fils, traite-moi comme l'un de tes mercenaires". ²⁰ Il partit donc et s'en alla vers son père.

Tandis qu'il était encore loin, son père l'aperçut et fut pris de pitié ; il courut se jeter à son cou et l'embrassa tendrement. ²¹ Le fils alors lui dit : "Père, j'ai péché contre le Ciel et envers toi, je ne mérite plus d'être appelé ton fils".

²² Mais le père dit à ses serviteurs : "Vite, apportez la plus belle robe

et l'en revêtez, mettez-lui un anneau au doigt et des chaussures aux pieds. ²³ Amenez le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons, ²⁴ car mon fils que voilà était mort et il est revenu à la vie ; il était perdu et il est retrouvé !" Et ils se mirent à festoyer.

²⁵ Son fils aîné était aux champs. Quand, à son retour, il fut près de la maison, il entendit de la musique et des danses. ²⁶ Appelant un des serviteurs, il s'enquérât de ce que cela pouvait bien être. ²⁷ Celui-ci lui dit : "C'est ton frère qui est arrivé et ton père a tué le veau gras, parce qu'il l'a recouvré en bonne santé".

²⁸ Il se mit alors en colère, et il refusait d'entrer. Son père sortit l'en prier. ²⁹ Mais il répondit à son père : "Voilà tant d'années que je te sers, sans avoir jamais transgressé un de tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un chevreau, à moi, pour festoyer avec mes amis ; ³⁰ et puis ton fils que voici revient-il, après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu fais tuer pour lui le veau gras".

³¹ Mais le père lui dit : "Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi et tout ce qui est à moi est à toi".

Me tourner tout entier vers le Dieu Père, source de tout don.

Demander la grâce de reconnaître l'immensité de son amour miséricordieux, et dans cette lumière, prendre la mesure de mon péché.

vv 1-3. *"Il fait bon accueil aux pécheurs et mangent avec eux,"* murmurent les pharisiens.

"Alors Jésus leur dit cette parabole"

- Regarder publicains et pécheurs autour de Jésus pour *l'entendre...* comme le cadet à son retour, scribes et pharisiens à part et *"murmurant contre"* Jésus et les autres... comme l'aîné. Jésus, *au centre*, sorti du Père, image du Père.
- Me placer pour écouter cette parabole, ce miroir de ma propre attitude.

vv 11-31.

① ***Le fils cadet***

- Prendre la mesure de son histoire chez son Père, *fils recevant tout gratuitement* comme un *don* (non comme un dû, un droit ou le fruit de ses efforts). En faire mémoire pour moi aussi.
- Écouter sa demande et ses illusions d'autonomie ; et les miennes
- Le voyant *"partir au loin"*, dans une vie de désordre : réfléchir à cet usage dés-ordonné des biens reçus, sous l'apparence de plus de vie. User des dons hors d'une relation au Donateur : conséquences ? Avec mon expérience de pécheur, communier à *ce dépérissement, cet esclavage, ce non-sens, cette débauche* où l'entraîne sa spirale. La mort à l'oeuvre.
- Chercher le premier déclic de retour à la liberté : *"rentrant alors en lui-même"*, c'est déjà rentrer chez le Père que de se réhabiter. Avec lui chercher et rejoindre cette mémoire de vrai enfant de Dieu qui demeure en moi.

② **Le fils aîné**

- Quel péché cache son apparente fidélité et sa conscience d'être juste? Certes il n'est pas **bors-la-loi, mais hors l'amour**. Dans quels domaines suis-je très respectueux de la Loi, des Constitutions et commandements ? Ma motivation est-elle alors l'amour, et de qui ?

- Prendre le temps de décrypter toutes les conséquences ou les formes de son péché : dans sa relation aux biens (Un dû ? Une jouissance ?), au Père (Un distributeur de biens ? L'occasion de flatter sa propre image ?), aux autres (*ton fils* et non plus *mon frère*, jalousie et envie sous couvert de se contenter de peu?) Éprouver les lieux où je ressens une connivence.

- Le regarder *debors* et pourtant enfermé, isolé de la fête. Ai-je déjà éprouvé cela ? Quel pas à faire ?

③ **Le père de ces deux fils**

- Par opposition aux deux fils, regarder et peser ses attitudes intérieures: "*Il leur partagea son bien... Il l'aperçut de loin... Touché de compassion, courut se jeter à son cou et l'embrassa longuement*"... Le regarder sortir aussi pour sauver l'aîné de sa conduite mortifère, répondre par la tendresse aux reproches ("*Mon enfant, tout ce qui est à moi est à toi*"), son appel à la fraternité, à la joie.

- Goûter cette joie, cet élan à redonner toute sa dignité et sa liberté au fils ("*vêtement, anneau au doigt, sandales, tuer le veau gras, manger et festoyer*").

- Me laisser prendre par cet amour, laisser le Père embrasser toute mon histoire dévoyée, et de là entrer dans la confusion et sentir la vraie teneur de mon péché. Découvrir ainsi, dans cette alliance retrouvée, combien le fils que je suis "*était mort et il est revenu à la vie, il était perdu et il est retrouvé*". Rendre grâce avec tous ceux qui, dans la maison du Père, sont entrés dans la joie du pardon demandé et reçu.

④ **Jésus, image du Père, chemin de fils et de frère**

- S'arrêter sur la **manière dont Jésus parle de lui dans cette parabole**. Lui, l'image du Père, est sorti pour "*chercher et sauver*



ceux qui étaient perdus”, au point de se quitter lui-même jusqu’à nous rejoindre dans notre mort pour nous faire entrer dans sa vie.

• • • ***Considérer tout ce chemin que Dieu a fait vers nous,*** m’étonner et peser cela devant la croix : du créateur et donateur de tous biens, *il en est venu à se faire homme*, en Jésus (image du vrai fils et du vrai frère) jusqu’à partager nos morts et mourir pour moi sur une croix, *pour mes péchés*. Et parcourant ainsi cette histoire de Dieu, dans le Christ en croix, laisser monter l’écho qu’elle suscite de ma propre histoire : *ce que j’ai fait pour le Christ, ce que je fais pour le Christ, ce que je ferai pour le Christ.*

Jésus à Nazareth

(Lc 2,39-40 ; 51-52 ; Mc 6,3)



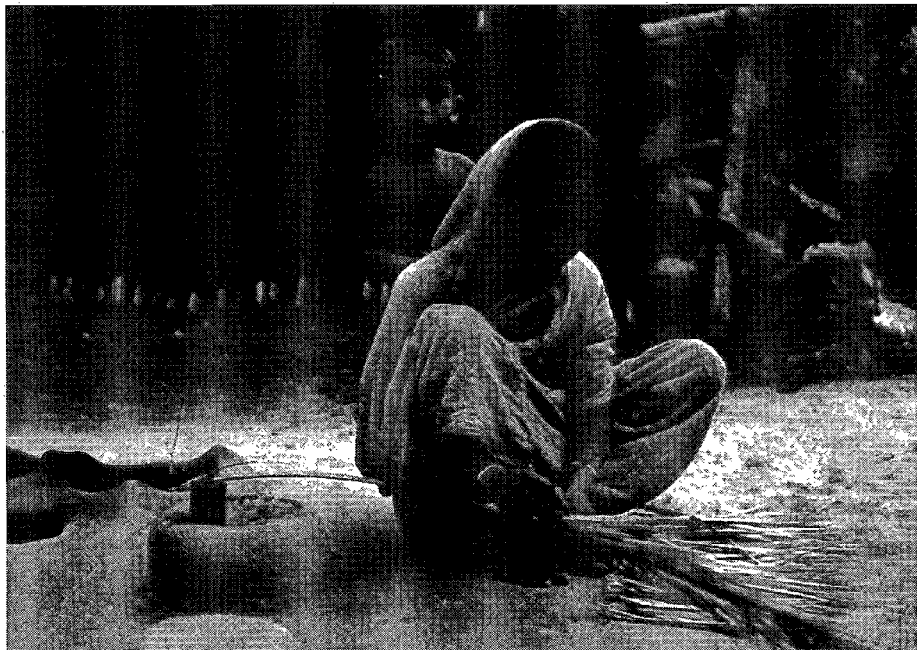
Lc ³⁹ Et quand ils eurent accompli tout ce qui était conforme à la Loi du Seigneur, ils retournèrent en Galilée, à Nazareth, leur ville.

⁴⁰ Cependant, l'enfant grandissait, se fortifiait et se remplissait de sagesse. Et la grâce de Dieu était sur lui.

⁵¹ Il redescendit alors avec eux et revint à Nazareth ; et il leur était

soumis. Et sa mère gardait fidèlement toutes ces choses en son coeur. ⁵² Quant à Jésus, il croissait en sagesse, en taille et en grâce devant Dieu et devant les hommes.

Mc ^{6,3} Celui-là n'est-il pas le charpentier, le fils de Marie, le frère de Jacques, de Joset, de Jude et de Simon ? Et ses soeurs ne sont-elles pas ici chez nous ?



Seuls quelques versets de l'Évangile font écho aux trente années passées par Jésus à Nazareth, homme parmi les hommes. Pourtant toute sa vie "publique", son enseignement, sa connaissance de l'homme, du Père, du monde furent pétris de cette expérience et en sont comme l'expression.

Pour prier :

Outre la mise en présence du Dieu fait homme, **la composition de lieu** sera ici capitale : un petit village de quelques centaines d'habitants, semblable à bien des villages de Terre Sainte, maisons adossées ou bâties à même le rocher ; il y a un escarpement d'où l'on voudra précipiter Jésus un jour. Lieu du quotidien banal, avec ses relations de voisinage et de cousins, les artisans, sa synagogue, la source où puiser l'eau. La maison de Joseph et Marie, l'atelier... Les rythmes religieux, les fêtes et mariages...

Demander ce que je désire en contemplant Jésus homme parmi les hommes

Par exemple : *"Une connaissance intérieure du Christ qui, pour moi, s'est fait homme, afin de mieux l'aimer et le suivre"* (Ex. Sp. n° 104). Ou bien, mieux recevoir et comprendre, par Jésus Homme, la grandeur de mon quotidien ?

Puis imaginer et contempler intérieurement Jésus enfant, grandissant, apprenant de sa mère, de son père adoptif tout ce qui fait un homme vrai, libre, respectueux, sage... une éducation juive de l'époque.

1^{re} possibilité : Le voir dans son milieu, dans son environnement, dans ses relations; **le suivre** dans sa croissance.

On peut s'aider de tout ce que son enseignement révélera d'attention et de compréhension des choses humblement humaines. S'il en parle, c'est qu'il a vu et goûté, et s'il en parle ainsi, c'est qu'il regardait toutes choses comme une parabole du Royaume de Dieu en croissance : la brebis portée sur les épaules, le vigneron émondant sa vigne, le levain que la femme (comme sa mère) met dans la pâte, la voisine qui retrouve la pièce de monnaie perdue, les champs de blé, les oiseaux et lys des champs... Ses cousins qu'il appellera comme compagnons...

Si cela m'est facile, à partir de ces images, retrouver **l'attitude intérieure** de Jésus, son regard sur toutes choses, sa proximité, son goût à être homme et sa relation au Père en toutes choses. Abba !

Laisser cette contemplation se répercuter en moi ; puis exprimer ce que j'en aurai goûté, ou ce qu'elle m'aura révélé sur Dieu, sur le Christ, sur Marie ou sur ma vie.

2^e possibilité :

① Contempler comment Jésus **reçoit sa vie** par l'intermédiaire de ses parents, de l'entourage. Nourri, soigné, éduqué, il épouse en tout la loi ordinaire de la vie des hommes. Il reçoit la Parole par son éducation juive, la foi. Regarder cette *expérience de l'enfance* dont il parlera si souvent comme d'une béatitude et une référence de l'expérience du Royaume du Père. Le regarder *se laissant aimer* et apprenant de Joseph et de Marie à être, humainement, image du Père.

② Contempler aussi comment Jésus vit **une croissance**.

- Il apprend des hommes et de son entourage social, familial, politique. Il apprend à parler, à prier les psaumes, à se situer.

- Il apprend toutes choses profanes et son *travail professionnel* de charpentier avec toutes les implications relationnelles, économiques. Quel sens donne-t-il à son travail ?

- Il *grandit, en taille, en sagesse, en grâce*. Chercher à voir l'unité qu'il vit dans ses relations aux hommes et au Père, comment grandit sa manière d'être fils du Père ; comment il en viendra à dire, à 12 ans "Je me dois aux affaires de mon Père" et non "le" Père.

Regarder comment toute cette vie de Jésus à Nazareth est déjà pleinement le salut de Dieu à l'oeuvre, la volonté du Père accomplie, et l'image accomplie de l'homme selon le coeur de Dieu.

③ Contempler Jésus dans **sa soumission et son obéissance**. Soumis et tellement libre ! Regarder comment, dès sa petite enfance, il obéit aux lois (lois sociales, religieuses, lois physiologiques) : déjà s'accomplit le salut. Le regarder, durant 30 ans, *obéir à cet amour et cette préférence* du Père auprès de Marie et de Joseph, préférence qui le pousse à demeurer là, parmi nous. Regarder monter en lui ce "Je me dois, il me faut..." être aux affaires du Père et déjà il l'est, à Nazareth !

Terminer par un colloque avec le Christ, ou avec le Père, ou avec Joseph et Marie. Et, avec Jésus de Nazareth, reprendre conscience du poids des mots d'un Notre Père.

La Demande des Fils de Zébédée

(Mc 10,35-45)



³⁵ Jacques et Jean, les fils de Zébédée, avancent vers lui et lui disent: "Maître, nous voulons que tu fasses pour nous ce que nous allons te demander." ³⁶ Il leur dit: "Que voulez-vous que je fasse pour vous?" - ³⁷ "Accorde-nous, lui dirent-ils, de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire."

³⁸ Jésus leur dit: "Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire la coupe que je vais boire et être baptisés du baptême dont je vais être baptisé?" ³⁹ Ils lui dirent: "Nous le pouvons." Jésus leur dit: "La coupe que je vais boire, vous la boirez et le baptême dont je vais être baptisé, vous en serez baptisés; ⁴⁰ quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, mais c'est pour ceux à qui cela a été destiné."

Avant de prier, lire aussi le passage précédent.

Imaginer cette route qui monte vers Jérusalem

Demander comme les deux Zébédée ce que je désire: le désir de le suivre de plus près, de m'entendre proposer d'être avec lui et de vivre comme lui, jusqu'au bout?

① Contempler les personnages:

- Ces 2 frères, les 10 autres, et Jésus marchant sur la route.
- Jacques et Jean: leur attachement à Jésus, leurs sentiments, leur hardiesse et leur enthousiasme envers Jésus, leur

maître. Marcher avec eux... et tenter de sentir leur désir profond et ce qu'ils n'arrivent pas à entendre.

- *Les 10 autres, derrière, qui écoutent, et vont s'indigner alors qu'ils auront le même comportement ("Qui est le plus grand ?").*

- *Jésus marche droit vers sa Passion. Quel désir l'habite ? Goûter son lien affectif aux disciples, son accueil aux deux frères tels qu'ils sont.*

② Laisser retentir les paroles, écouter ce dialogue :

- *La demande de grâce de Jacques et Jean et cette formulation "Maître, nous voudrions que tu fasses pour nous ce que nous allons te demander ?" Recevoir au point où j'en suis de la route à la suite du Christ : "Que voulez-vous que je fasse pour vous ?" et éprouver mon vrai désir.*

Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite, l'autre à ta gauche dans ton Royaume!

Chercher à entendre tout le positif de leur demande et tout ce que cela implique de "suivre Jésus jusqu'en sa gloire". Se placer ? Ou se laisser déplacer par Jésus?

Vous ne savez pas ce que vous demandez ! Pouvez-vous boire la coupe que je vais boire, être baptisés du baptême dont je vais être baptisé?

Regarder comment Jésus sauve leur demande, mais en allant au désir profond qui lui était sous-jacent. *Boire à la même coupe, se nourrir de la même nourriture, être plongé dans les mêmes eaux, n'est ce pas "être avec" Jésus et partager sa vie, mais ici et maintenant ? Pas de royaume sans chemin vers... Être aux côtés de Jésus ; laisser monter désir, acceptation ou craintes et les exprimer à Jésus.*

③ Comprendre l'enjeu de la scène en regardant les attitudes :

Les Zébédée s'approchent ; Jésus appelle les 10 auprès de lui intimité à l'intérieur de laquelle il livre le secret de sa manière de vivre.

Prendre le temps de *visualiser et sentir le sens des attitudes dont parlent les disciples ou les hommes du monde, et celles de Jésus.*

Selon nos vues humaines

Siéger (être installé)

Régner

La gloire

A ta droite et à ta gauche

Commander

Faire sentir leur pouvoir

Être des grands de ce monde

Peux-tu faire, pour nous?

Pour nous

Selon les vues de Dieu

*Partager ma vie, mon chemin :
boire à ma coupe*

*Une communion, une intimité,
une relation, un baptême*

*Le trône de gloire de Jésus : la
croix*

*Les deux larrons sur leur croix ;
être aux côtés de Jésus en toute
circonstance*

Jésus Serviteur

Servir, donner sa vie en rançon

Esclave de tous

Pouvez-vous vous-mêmes ... ?

Pour tous

Avec les disciples, réentendre cette invitation du Christ à partager sa vie, son projet et sa manière de l'accomplir non pas selon les vues du monde, mais en partageant le chemin du serviteur de tous. Exprimer au Seigneur tout ce que cette contemplation suscite.

La Multiplication des Pains

(Mc 6, 30-44)



³⁰ Les apôtres se réunissent auprès de Jésus, et ils lui rapportèrent tout ce qu'ils avaient fait et tout ce qu'ils avaient enseigné. ³¹ Il leur dit : "Venez vous-mêmes à l'écart, dans un lieu désert et reposez-vous un peu." De fait, les arrivants et les partants étaient si nombreux que les apôtres n'avaient pas même le temps de manger.

³² Ils partirent donc dans la barque vers un lieu désert, à l'écart. ³³ Les voyant s'éloigner, beaucoup comprirent, et de toutes les villes on accourut là-bas, à pied, et on les devança. ³⁴ En débarquant, il vit une foule nombreuse et il en eut pitié, parce qu'ils étaient comme des brebis qui n'ont pas de berger, et il se mit à les enseigner longuement.

³⁵ L'heure étant déjà très avancée, ses disciples s'approchèrent et lui dirent : "L'endroit est désert et l'heure est déjà très avancée ; ³⁶ renvoie-les afin qu'ils aillent dans les fermes et les villages d'alentour s'acheter de quoi manger."

³⁷ Il leur répondit : "Donnez leur vous-mêmes à manger." Ils lui disent : "Faudra-t-il que nous allions acheter des pains pour deux cents deniers afin de leur donner à manger ?" ³⁸ Il leur dit : "Combien de pains avez-vous ? Allez voir." S'en étant informés, ils disent : "Cinq, et deux poissons." ³⁹ Alors il leur ordonna de les faire tous s'étendre par groupes de convives sur l'herbe verte. ⁴⁰ Et ils s'allongèrent à terre par carrés de cent et de cinquante.

⁴¹ Prenant alors les cinq pains et les deux poissons, il leva les yeux au ciel, il bénit et rompit les pains, et il les donnait à ses disciples pour les leur servir. Il partagea aussi les deux poissons entre tous. ⁴² Tous mangèrent et furent rassasiés ; ⁴³ et l'on emporta les morceaux, plein douze couffins, avec les restes des poissons. ⁴⁴ Et tous ceux qui avaient mangé les pains étaient cinq mille hommes.

Demander une connaissance intérieure de Jésus, pour mieux l'aimer et le servir.

Planter le décor par l'imagination : ce lieu désert légèrement montagneux près du lac.

Les personnages

Les apôtres reviennent de mission, ils ont "fait et enseigné" comme Jésus. Les regarder réunis autour de Jésus après leur première expérience, leurs sentiments. Ils se reposent, à l'écart.

La foule arrivée avant eux, à pied. Me glisser parmi eux pour sentir leurs attentes, leurs besoins...

Jésus : son accueil des apôtres, son attention à leur fatigue. Voir ce que cela révèle de lui. Son accueil de la foule, son regard sur *ces brebis sans berger*, sa pitié et sa réponse en leur parlant : *il les enseigna longuement*. Me rendre présent à cela, laisser résonner.

Contempler la scène à travers les paroles échangées

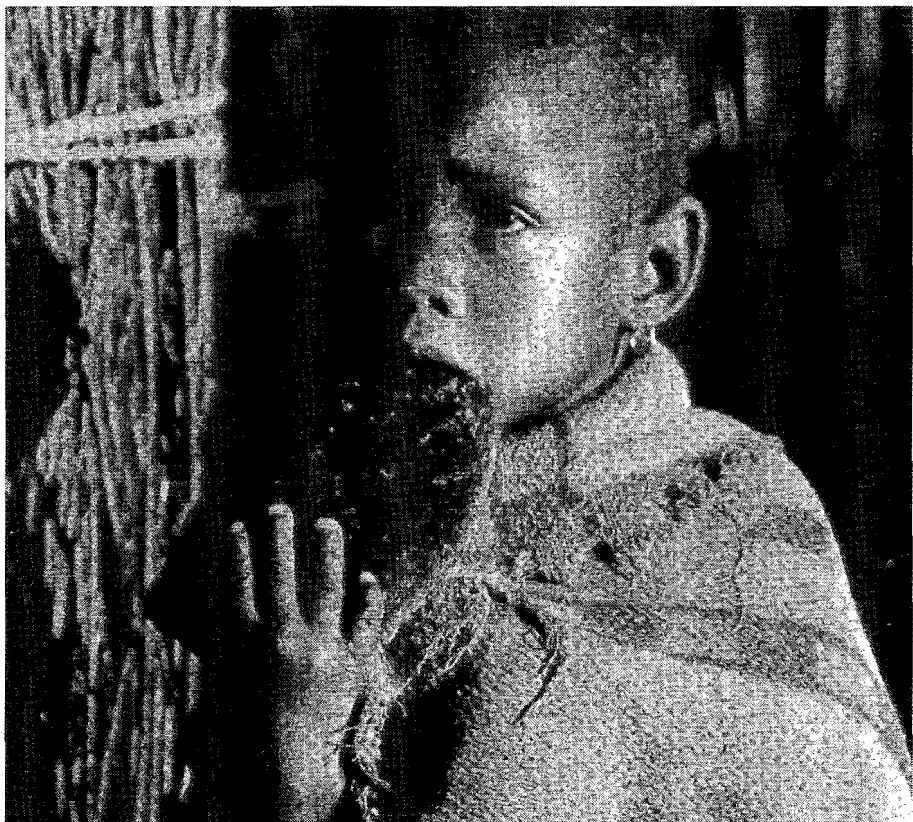
Se glisser parmi les divers personnages pour éprouver le mystère de Jésus. Il est tard, la foule est restée près de Jésus. Les contempler, ainsi que l'initiative des apôtres. Affolés, dépassés, ils osent s'approcher de Jésus et lui proposer une solution, une "tentation" : *renvoie-les !* Sentir ce que révèle cette réaction. Laisser faire l'écho de quelques situations humaines, apostoliques, économiques.

Contempler les réactions de Jésus et ce qu'elle révèlent de lui, de ce qu'il attend des apôtres. *Donnez-leur vous-mêmes à manger ! Allez voir* ce que vous avez ! Éprouver avec les apôtres à quoi provoque cette mise en responsabilité, ce qu'elle change en eux.

Contempler les gestes

Regarder comment Jésus prend en main l'organisation et fait collaborer les disciples.

Regarder les apôtres faisant l'inventaire des pique-niques : 5 pains, 2 poissons.



A travers **les gestes de Jésus**, contempler **ses sentiments**, le **sens** qu'il leur donne: *il ordonne ce peuple sans pasteur qui ne fait plus qu'un, prend les pains, lève les yeux, bénit, rompt, donne aux disciples pour qu'ils les distribuent à leur tour.*

Contempler **les disciples** en train de distribuer, ce qu'ils constatent et éprouvent. Me glisser parmi eux en servant. Goûter comment Jésus veut nourrir ainsi tout l'homme et tous les hommes.

Côté foule : la voir s'asseoir en petits groupes, sur l'herbe verte (Ps 22) devenir un peuple ordonné par son pasteur. Recevoir avec elle cette nouvelle manne en plein désert, voir tous ces hommes et femmes anonymes être rassasiés, chacun selon sa faim. Regarder tous les restes : signe de la surabondance et d'un partage à continuer.

Les Disciples d'Emmaüs

(Lc 24,13-36)



¹³ Et voici que, ce même jour, deux d'entre eux faisaient route vers un village du nom d'Emmaüs, distant de Jérusalem de soixante stades, ¹⁴ et ils conversaient entre eux de tout ce qui était arrivé. ¹⁵ Et il advint, comme ils conversaient et discutaient entre eux, que Jésus en personne s'approcha, et il faisait route avec eux, ¹⁶ mais leurs yeux

étaient empêchés de le reconnaître. ¹⁷ Il leur dit : "Quels sont donc ces propos que vous échangez en marchant ?" Et ils s'arrêtèrent le visage sombre.

¹⁸ Prenant la parole, l'un d'eux, nommé Cléophas, lui dit : "Tu es bien le seul habitant de Jérusalem à ignorer ce qui est arrivé ces jours-ci !" - ¹⁹ "Quoi donc?", leur

répondit-il. Ils lui dirent : "Ce qui concerne Jésus le Nazarénien, qui s'est montré un prophète puissant en oeuvres et en paroles devant Dieu et devant tout le peuple, ²⁰ comment nos grands prêtres et nos chefs l'ont livré pour être condamné à mort et l'ont crucifié. ²¹ Nous espérions, nous, que c'était lui qui allait délivrer Israël ; mais avec tout cela, voilà le troisième jour depuis que ces choses sont arrivées !

²² Quelques femmes qui sont des nôtres nous ont, il est vrai, stupéfiés. S'étant rendues de grand matin au tombeau ²³ et n'ayant pas trouvé son corps, elles sont revenues nous dire qu'elles ont même eu la vision d'anges qui le disent vivant. ²⁴ Quelques-uns des nôtres sont allés au tombeau et ont trouvé les choses tout comme les femmes avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu ! "

²⁵ Alors il leur dit : "O coeurs sans intelligence, lents à croire tout ce qu'ont annoncé les Prophètes ! ²⁶ Ne fallait-il pas que le Christ endurât ces souffrances pour entrer dans sa gloire ?" ²⁷ Et, commençant par Moïse et parcourant tous les Prophètes, il leur interpréta dans

toutes les Écritures ce qui le concernait.

²⁸ Quand ils furent près du village où ils se rendaient, il fit semblant d'aller plus loin. ²⁹ Mais ils le pressèrent en disant : "Reste avec nous, car le soir tombe et le jour déjà touche à son terme." Il entra donc pour rester avec eux. ³⁰ Et il advint, comme il était à table avec eux, qu'il prit le pain, dit la bénédiction, puis le rompit et le leur donna. ³¹ Leurs yeux s'ouvrirent et ils le reconnurent... mais il avait disparu de devant eux. ³² Et ils se dirent l'un à l'autre : "Notre coeur n'était-il pas tout brûlant au-dedans de nous, quand il nous parlait en chemin, quand il nous expliquait les Écritures

³³ A cette heure même, ils partirent et s'en retournèrent à Jérusalem. Ils trouvèrent réunis les Onze et leurs compagnons, ³⁴ qui dirent "C'est bien vrai ! Le Seigneur est ressuscité et il est apparu à Simon". ³⁵ Et eux de raconter ce qui s'était passé en chemin, et comment ils l'avaient reconnu à la fraction du pain. ³⁶ Tandis qu'ils disaient cela, lui se tint au milieu d'eux et leur dit : "Paix à vous".

Me rendre présent au Seigneur,
par exemple au Christ marchant à mon pas sur cette route.

Demander ce que je voudrais recevoir de sa grâce à propos de ce texte :

- Par exemple, reconnaître la présence du Ressuscité dans ma vie,
- ou passer de la morosité à la foi et à la joie de Pâques.

Entrer dans la contemplation du texte en imaginant *ce chemin pierreux* qui *descend* de Jérusalem à Emmaüs, deux heures de marche, en fin d'après-midi. Leur maison au terme du chemin, où Jésus entrera, d'où ils repartiront.

Le Chemin des Écritures (vv 13-27) : ***Conversion du regard et du coeur***

Regarder les personnages

Les deux disciples. Ils avaient suivi Jésus de près. Sa mort les rend tristes, déçus.

Chercher à entrer dans leurs sentiments, qu'espéraient-ils ? Quelle image de Jésus avaient-ils ? Imaginer leur dialogue qui tourne en rond, enfermé (*s'entre-tiennent*), ne pouvant prêter foi à tous les "on dit" qu'ils ont entendu: "*Des femmes nous ont dit que des anges leur ont dit mais...*"

Laisser retentir telle ressemblance avec eux, tel appel, tel état de tristesse actuelle. Si mon comportement a quelque point commun avec eux, regarder la cause (quelles attentes ou images déçues) ; quels discours je tiens, à quelles paroles je ne crois pas assez, quel visage du Christ je refuse; mais aussi avec qui je chemine. Et entrer dans la contemplation du Ressuscité marchant à leurs côtés.

Jésus et sa manière de faire

Il les rejoint et fait route avec eux. Goûter cette proximité quotidienne; pas à pas. Découvrir son désir et sa pédagogie pour les faire passer de la tristesse à la reconnaissance joyeuse.

De quoi parliez-vous tout en marchant... Quels événements ?

Voir le mouvement que leur fait faire Jésus, son intérêt pour ce qu'ils éprouvent.

Écouter ce qu'ils racontent : comment les événements sont les mêmes pour Jésus et eux, mais pas leur sens. Laisser retentir cette question sur ce qui habite mes conversations ou soucis ou sur les événements.

Tirer profit de cela en regardant de quoi je parle avec le Seigneur, comment je relis ma vie et celle des hommes, quels événements de mon histoire cherchent encore un sens. A quoi le Ressuscité m'invite-t-il au sujet de sa vie, et de la mienne ?

Jésus et ses paroles. Tout est à relire désormais à la lumière de sa résurrection.

Cœurs sans intelligence, lents à croire ce qu'ont dit les prophètes. Acceptons cette évidence. Jésus débusque le véritable obstacle à la transfiguration de nos vies par la sienne : notre manque de foi, foi en ce qu'il nous a dit, par l'Écriture, par les autres, par l'Église.

Et relisant depuis Moïse.... IL leur expliqua, dans toutes les Écritures, ce qui LE concernait.

Et cela leur fait comprendre ce qui leur arrive maintenant. Jésus est la clé de lecture juste et définitive de toute l'Écriture, et de nos vies. Il n'explique pas dans les Écritures, ce qui ME concerne. Mais, en comprenant ce qui LUI est arrivé, je recevrai le sens de ce qui m'advient aussi à sa suite.

Tirer profit sur la manière dont, fermé sur ma vie, je n'y vois que non-sens, mais ouvert à contempler celle du Christ, j'y trouverai lumière, sens, force et joie. Comment me laisser faire par ce détour où Jésus nous conduit ? L'Évangile est une relecture faite à partir de la résurrection : fonder davantage ma vie dessus ?

Un Chemin de Communion (vv 28-31)

Reste avec nous... Faire mienne cette prière, ce désir ? Comprendre l'Écriture ne suffit pas, le chemin va *plus loin*. A quoi j'aspire dans ma relation au Christ ? Lui dire et regarder comment il y répond.

Il entra donc pour rester avec eux. Goûter cette décision de Jésus qui me concerne aussi.

Il prit le pain... Contempler ce geste par lequel il dit tout : sa vie, son partage, sa présence-nourriture, l'accomplissement des Écritures... Jusqu'où nous mène-t-il par ce geste ? Me joindre à ce repas intime, à ces gestes, recevoir ce pain des mains du Ressuscité.

Alors leurs yeux s'ouvrirent et ils (le re-)connurent... mais il avait disparu de devant eux. Pain mangé, Christ n'est plus devant ni extérieur, mais à l'intime de leur existence. Son Esprit ne serait-il pas en train d'éclairer toute chose ? Comparer avec Gn 3,7 : "*Alors leurs yeux s'ouvrirent et ils connurent... qu'ils étaient nus*". Une nouvelle vie, une nouvelle genèse n'est-elle pas commencée dans le Ressuscité ? Ce qui n'est qu'échec, mort serait-il retourné en vie, déjà ? Si l'absence du Seigneur est mon lot actuel, me demander si sa présence ne serait plus ni "à côté", ni "devant" mais en moi, ou dans mon service des frères.

Vivre du Ressuscité :

Un Chemin de Relecture et de Mission (vv 32-36)

Regarder les changements qui s'opèrent, les **fruits** qui montrent combien maintenant c'est sous la mouvance de l'Esprit du Ressuscité qu'ils agissent (mouvements intérieurs, ouvertures, conversions).

Notre coeur n'était-il pas tout brûlant tandis qu'il nous parlait en chemin et nous expliquait les Écritures ?

Regarder ces deux disciples relisant ce qu'ils ont éprouvé (tristesse, découragement, puis brûlure, lumière, joie, dynamisme). Ils y trouvent une confirmation de leur expérience du Ressuscité qui les fait passer, eux aussi, de la mort à la vie.

Faire mémoire avec eux des passages "brûlants", vivifiants que tel événement ou telle parole de Dieu ont provoqués dans mon histoire ; comparer avec les moments mortifères. Quel retournement vivre pour adhérer à l'Esprit de Vie du Christ plutôt qu'aux forces de mort ?



Ils retournèrent à Jérusalem, trouvèrent les Onze et leurs compagnons qui leur dirent : "c'est bien vrai... et eux racontèrent..."

Regarder comment leur expérience du Ressuscité les retourne, les envoie, les met en Église, et se trouve confirmée par les frères. Qu'est-ce que cela éclaire de ma propre expérience de Jésus-Christ ?

Et tandis qu'ils disaient cela, lui se tenait au milieu d'eux... Au coeur de cette annonce mutuelle et de cette communauté rassemblée, Jésus est présent, et se communique. Des femmes leur avaient dit que des anges leur ont dit... et eux de dire maintenant... Entrer à mon tour, dans cette expérience du Ressuscité qu'est l'annonce de la Bonne Nouvelle de ce qu'il a fait pour nous. Comment devenir "cet étranger brûlant de Pâques" qui se glisse sur le chemin des hommes pour les aider à passer, eux aussi, de la mort à la Vie ?

Terminer par une expression personnelle au Ressuscité, par exemple.

L'apparition Au Bord Du Lac

(Jn 21,1-14)



¹ Après cela, Jésus se manifesta de nouveau aux disciples sur le bord de la mer de Tibériade. Il se manifesta ainsi. ² Simon-Pierre, Thomas, appelé Dydime, Nathanaël, de Cana en Galilée, les fils de Zébédée et deux autres de ses disciples se trouvaient ensemble. ³ Simon-Pierre leur dit : "Je m'en vais pêcher". Ils lui dirent : "Nous venons, nous aussi, avec toi". Ils sortirent, montèrent dans le bateau et, cette nuit-là, ils ne prirent rien.

⁴ Or, le matin déjà venu, Jésus se tint sur le rivage ; pourtant les disciples ne savaient pas que c'était Jésus. ⁵ Jésus leur dit : "Les enfants, vous n'avez pas du poisson ?" Ils lui répondirent : "Non !" ⁶ Il leur dit : "Jetez le filet à droite du bateau et vous trouverez". Ils le jetèrent donc et ils n'avaient plus la force de le tirer, tant il était plein de poissons.

⁷ Le disciple que Jésus aimait dit alors à Pierre : "C'est le Seigneur !"

A ces mots : "C'est le Seigneur", Simon-Pierre mit son vêtement, car il était nu, et il se jeta à l'eau.

⁸ Les autres disciples, qui n'étaient pas loin de la terre, mais à environ deux cents coudées, vinrent avec la barque, trônant le filet de poissons.

⁹ Une fois descendus à terre, ils aperçoivent, disposé là, un feu de braise, avec du poisson dessus, et du pain. ¹⁰ Jésus leur dit : "Apportez de ces poissons que vous venez de prendre". ¹¹ Alors Simon-Pierre monta dans le bateau et tira à terre le filet, plein de gros poissons : cent cinquante trois ; et, quoiqu'il y en eût tant, le filet ne se déchira pas. ¹² Jésus leur dit : "Venez déjeuner". Aucun des disciples n'osait lui demander : "Qui es-tu ?", sachant que c'était le Seigneur. ¹³ Jésus vient, il prend le pain et il le leur donne ; et de même le poisson. ¹⁴ Ce fut là la troisième fois que Jésus se manifesta aux disciples, une fois ressuscité d'entre les morts.

Voir le cadre : le lac de Tibériade, la rive, à l'aube ; lieu plein de souvenirs pour les disciples, prédications, marche sur les eaux, tempête apaisée,

Jésus vient dans notre histoire (vv 1-3)

Voir les personnages

Cinq hommes, chacun a sa personnalité, son histoire, plus, au moins glorieuse, avec Jésus. En faire mémoire.

Deux anonymes : il y a place pour mon histoire avec Jésus.

Ces sept sont l'Église. Bien prendre la mesure de toute cette histoire en commun. Pour l'instant, Jésus leur paraît absent, alors qu'il continue de les tenir ensemble, *par son absence même*.

Le ressuscité transfigure la vie ordinaire (vv 4-8)

Voir : *Le matin déjà venu, Jésus se tint sur le rivage*

Il est à la frontière entre mer et terre, entre ténèbres et lumière, ayant déjà franchi la mort. Ressuscité, vivant, le même et pourtant autre. C'est le lever du jour, les formes sont encore imprécises, comme l'obscur clarté de la foi ; on voit et on ne voit pas, on sait et on ne sait pas.

Comment est mon expérience de Dieu en ce moment ?

Jésus va les aider à franchir, à leur tour, ce passage par la foi à sa parole et la communion à son pain.

Entendre : *Les enfants, vous n'avez pas du poisson ? Non* Dieu demande ce qu'il veut nous donner en surabondance (cf. l'eau à la Samaritaine, les pains).

Leur pauvreté réelle et avouée les prépare à recevoir *tout* du Christ, une fécondité inouïe qui est celle de sa propre mort.

Jetez le filet à droite et vous trouverez. Vais-je faire confiance ? Qu'est-ce que je n'ai pas ? Quel acte concret, même petit, Dieu me propose-t-il aujourd'hui ? C'est moi qui trouverai, mais quoi, en définitive ? Vais-je m'arrêter aux poissons ?

C'est le Seigneur ! Le signe est là, tout simple, Jean a su le lire. Quel type de relation ai-je avec le Seigneur et avec ce que je vis ? Fais-je le lien entre les deux ?

Reconnaître, dans mon histoire, dans celle de l'Eglise, un peu de l'histoire de Jésus, mort et ressuscité, un peu de sa fécondité.

Quelle situation, apparemment stérile, je traverse ou j'ai traversée ? De quelle victoire pascalle ai-je été témoin, dont je puisse rendre grâce en m'écriant: "C'est le Seigneur" ?

Regarder ce qu'ils font : les uns restent, Jean aussi ; Pierre, sur la parole d'un autre, *se jette à l'eau*. Rien ne compte plus que de rejoindre son Seigneur sur la terre devenue celle du Vivant, et c'est ce qui le lave et le revêt comme un baptême.

Image de l'église de Pâques (vv 9-14)

Regarder comme il s'active maintenant ce pêcheur d'hommes pour rassembler l'humanité dans le Royaume. L'unité n'est pas rompue. Le filet est remis entre nos mains, nous qui sommes à la fois pêcheurs d'hommes et repêchés, tels ces poissons serrés, dans la miséricorde de Dieu.

Voir ce feu de braise avec du poisson et du pain.

Entendre Jésus nous dire : *Apportez donc de ces poissons que vous venez de prendre et venez déjeuner.*

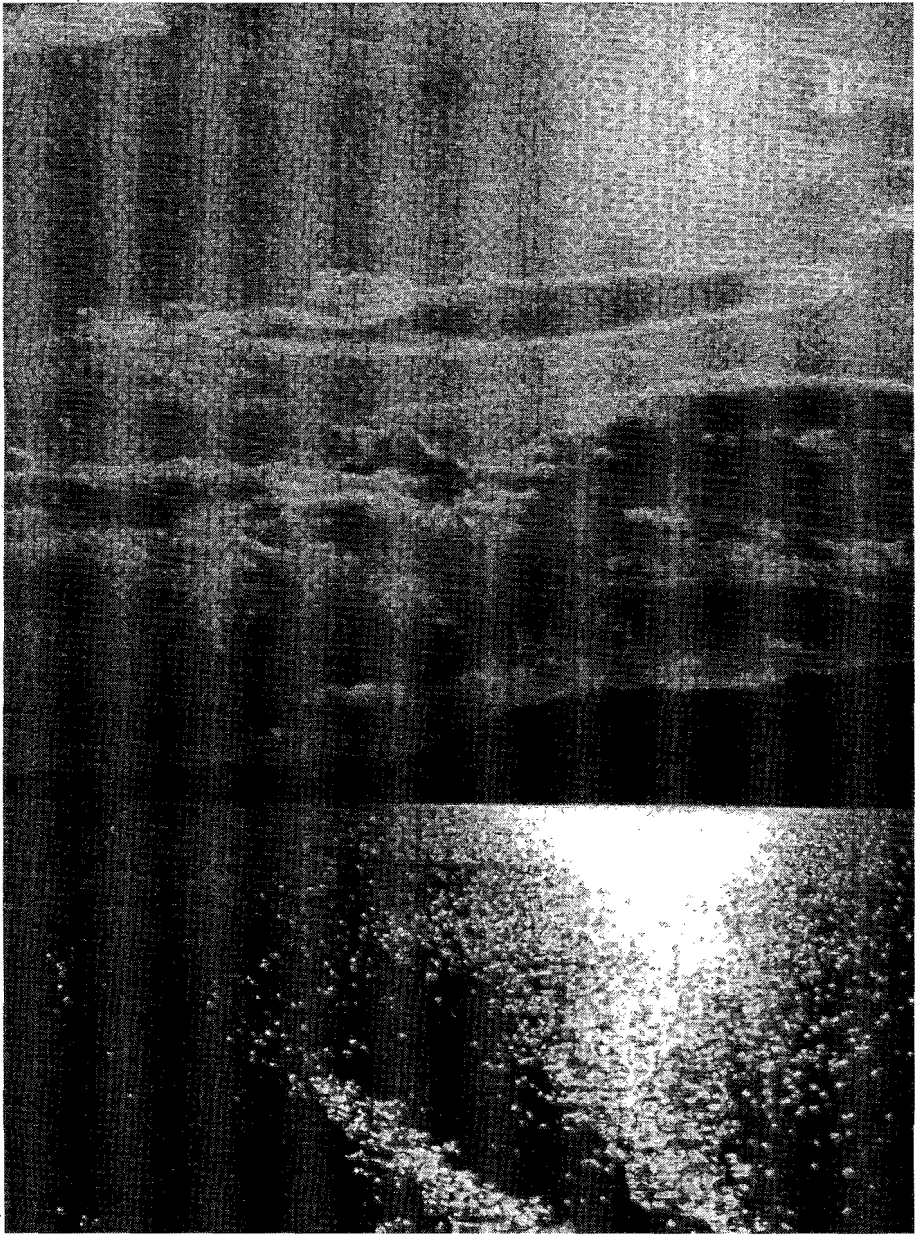
Ils n'ont rien pu faire sans le Christ et pourtant rien ne s'est fait sans eux. Uni au pain que Jésus va leur donner, ce travail pour le Royaume devient leur nourriture.

Voir dans ce "barbecue" sur la plage tout autant l'intimité de Jésus que le Mystère célébré de la présence réelle du Ressuscité à son Eglise.

Goûter et réfléchir à ce repas servi aux siens par le Ressuscité. Ai-je conscience de la dimension eucharistique de ma vie ? Qu'apporter à la messe, à l'offertoire, qui me soit rendu en nourriture par le Christ ?

Ils n'osaient pas lui demander : qui es-tu ?, sachant que c'était le Seigneur. Même si sa présence reste questionnante, l'heure n'est plus aux questions puisqu'ils communient à sa vie.

Jésus s'approche, prend le pain et le leur donne ; de même le poisson. M'approcher de lui ; il est déjà sur la rive.



Bethy Oudot, membre de la Communauté de Vie Chrétienne depuis 1986, a fait une licence de théologie au Centre Sèvres (centre de formation universitaire jésuite) et est diplômée en Sciences Pédagogiques. Elle est guide d'Exercices Spirituels et accompagnatrice spirituelle de personnes et de groupes. Permanente nationale à la CVX-France pour la formation depuis 1989, elle intervient dans divers centres et particulièrement au Centre Spirituel de la CVX-France : St Hugues de Biviers. Elle a écrit Jalons pour Prier à l'École d'Ignace de Loyola.