

On trouvera ici un temps de prière biblique élaboré jusque dans ses moindres détails. On peut le vivre en lisant petit à petit le texte de façon priante. On peut également profiter de ce temps de prière via le podcast de prière que l'on peut trouver sur le site prieenchemin.org via le code QR en note de bas de page. Cela permet de prier en écoutant, à son rythme. Il ne faut pas hésiter à interrompre le podcast si on a besoin de plus de temps. Le texte biblique est tiré de l'Évangile selon Matthieu au chapitre 14, versets 22 à 33.

1. Début de la prière

Allez dans un endroit où vous pourrez prier tranquillement pendant les prochaines minutes. Un endroit où vous ne serez pas dérangé. Un environnement qui vous aide à faire silence et à entrer dans votre intériorité...

Adoptez une position corporelle qui vous convienne. Assis sur une chaise ou dans un fauteuil, à genoux sur un banc de prière, allongé sur le sol. À vous de voir. Tout ce qui peut vous aider à trouver une attitude entre tension et détente est bon. Concentration et repos, les deux à la fois. Confortable, mais pas trop. Sinon, vous risquez de vous endormir...

Faites également attention à vos mains et à vos pieds. Vous pouvez joindre vos mains ou les poser sur vos cuisses. Prier avec les deux pieds ancrés dans le sol peut aussi être aidant.

Fermez les yeux si cela vous aide à entrer dans le silence. Essayez de vous détendre. Abandonnez-vous. La seule chose que vous ayez à faire maintenant, c'est respirer. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Au rythme que votre corps vous indique. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Sentez l'air frais entrer dans votre corps par le nez et, quelques instants plus tard, réchauffé, ressortir de votre corps...

Sentez le calme et la paix dans votre corps et dans votre cœur. Soyez présent, ici et maintenant...

À partir de cette présence à vous-même, essayez de vous ouvrir maintenant à la présence de Dieu. Il est là. Il est heureux de vous accueillir...

Silence

2. Le texte biblique

Nous écoutons maintenant un récit de l'évangile selon Saint Matthieu au chapitre 14, les versets 22 à 33.

22 Aussitôt Jésus obligea les disciples à monter dans la barque et à le précéder sur l'autre rive, pendant qu'il renverrait les foules.

23 Quand il les eut renvoyées, il gravit la montagne, à l'écart, pour prier. Le soir venu, il était là, seul.

24 La barque était déjà à une bonne distance de la terre, elle était battue par les vagues, car le vent était contraire.

25 Vers la fin de la nuit, Jésus vint vers eux en marchant sur la mer.

26 En le voyant marcher sur la mer, les disciples furent bouleversés. Ils dirent : « C'est un fantôme. » Pris de peur, ils se mirent à crier.

27 Mais aussitôt Jésus leur parla : « Confiance ! c'est moi ; n'ayez plus peur ! »

28 Pierre prit alors la parole : « Seigneur, si c'est bien toi, ordonne-moi de venir vers toi sur les

eaux. »

29 Jésus lui dit : « Viens ! » Pierre descendit de la barque et marcha sur les eaux pour aller vers Jésus.

30 Mais, voyant la force du vent, il eut peur et, comme il commençait à enfoncer, il cria : « Seigneur, sauve-moi ! »

31 Aussitôt, Jésus étendit la main, le saisit et lui dit : « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? »

32 Et quand ils furent montés dans la barque, le vent tomba.

33 Alors ceux qui étaient dans la barque se prosternèrent devant lui, et ils lui dirent : « Vraiment, tu es le Fils de Dieu ! »

3. Suggestions pour la prière

Prenez un moment pour regarder avec les yeux de l'imagination le lieu où se déroule cette histoire. C'est une chaude soirée d'été. Il fait un peu humide, vous entendez le chant des grillons. C'est le début du crépuscule. Regardez et écoutez le paysage vallonné. Nous sommes près d'un grand lac. On peut sentir une certaine moiteur. Il y a encore une grande foule de gens autour. Tous ont été nourris d'une manière mystérieuse. La paix et le bien-être sont perceptibles.

Peut-être avez-vous envie d'entrer dans la peau de l'un de ces personnages : un anonyme dans la foule, un des disciples, Pierre ou un autre. Vous pouvez aussi être un passant et regarder la scène avec curiosité. Vous êtes peut-être un peu agacé par toute cette agitation que vous n'avez pas demandée et que vous devez supporter. Peut-être préféreriez-vous voler comme un petit oiseau ou vous promener comme un chien pour suivre la scène tout de près. Choisissez la personne ou l'angle de vue qui vous convient le plus en ce moment...

Maintenant, tournez-vous directement vers Dieu. Dites-lui ce que vous avez sur le cœur. Quel est le désir qui vous habite ? Qu'est-ce qui se passe en vous ? Peut-être voulez-vous simplement mieux connaître Jésus et l'aimer davantage. Ou vous cherchez seulement la paix et plus de confiance. Exprimez ce désir, quel qu'il soit, tel qu'il est, en toute simplicité...

La multiplication des pains vient d'avoir lieu, une rencontre et un repas avec cinq mille personnes. La nuit tombe, les gens sont fatigués. Un peu d'excitation règne encore à cause de ce qui s'est passé autour de ce repas. Jésus renvoie ses amis à leur réalité ordinaire : monter dans la barque pour traverser le lac. Pour les Juifs, l'eau, qu'il s'agisse de la mer ou d'un lac, est un endroit dangereux et imprévisible. C'est un lieu de peur et de mort plutôt que de beauté ou de paix...

Regardez Jésus. Lui aussi est fatigué. Il aspire au silence. Dans la solitude de la nuit, il monte sur la montagne pour prier, seul...

Vous aussi, peut-être, vous aspirez au silence, au repos, à vous retrouver vous-même, à vous ressourcer. Peut-être avez-vous envie de prier avec Jésus, assis à ses côtés. Accompagnez-le dans le silence...

Pendant ce temps, les disciples sont remontés dans la barque et une tempête s'est levée. Voyez la peur des disciples. Imaginez-vous dans cette barque. Il fait presque nuit. Vous êtes mouillé par les vagues qui éclaboussent la rambarde. Vous grelottez de froid. Vous pensez vraiment que vous allez périr. Soudain, vous voyez apparaître une ombre. On dirait un fantôme...

Y a-t-il quelque chose qui vous rend anxieux ? Dans quel lieu vous sentez-vous mal à l'aise ? Où risquez-vous de vous noyer ? Où vous sentez-vous dans le noir ? De qui attendez-vous de l'aide ? Dans quel cas est-ce que vous ne pouvez pas vous en sortir tout seul ? Croyez-vous vraiment qu'une aide peut venir, pour vous aussi ?...

Soudain, de manière tout à fait inattendue, vous entendez la voix chaleureuse de Jésus qui donne confiance : n'aie pas peur... Regardez maintenant la confiance soudaine de Pierre en son ami Jésus. Voyez comment l'impossible devient possible : Pierre marche sur l'eau et se dirige vers Jésus...

Qui ou qu'est-ce qui vous donne la paix intérieure ? Qui ou qu'est-ce qui peut vous faire repousser vos limites ? Y a-t-il des expériences que vous pouvez évoquer maintenant ?...

Dans votre vie, avez-vous fait l'expérience de personnes qui vous ont vraiment aidé ? Comment cela s'est-il passé, qu'avez-vous ressenti ? Avez-vous déjà vécu quelque chose que vous avez interprété comme la main tendue de Dieu. L'avez-vous acceptée ? ...

La confiance de Pierre n'est pas très grande. Très vite, il prend de nouveau peur. Vous le voyez hésiter et s'enfoncer. Mais dans son désespoir, Pierre continue à faire confiance. C'est ce qui le sauve. Regardez cette main ferme que Jésus tend immédiatement pour soutenir son ami et l'aider à surmonter sa peur. Sentez cette main dans la vôtre. Sentez la paix profonde qui envahit Pierre...

Dans quelle mesure pouvez-vous faire confiance ? Jusqu'où osez-vous aller lorsque vous vous confiez à une autre personne ? Vous est-il déjà arrivé de crier vers Dieu ? Se confier à Dieu ou à Jésus, qu'est-ce que cela signifie pour vous ? L'avez-vous déjà fait ? Qui admirez-vous vraiment, devant qui avez-vous envie de vous prosterner ?...

4. Conclusion de la prière

Nous sommes presque arrivés au terme de ce temps de prière. Maintenant, prenez à nouveau un moment pour une brève conversation dans le silence de votre cœur. Choisissez vers qui vous vous tournez : vers Dieu le Père, Jésus, Marie ou toute autre personne en qui vous avez confiance. Exprimez ce qui émerge spontanément dans votre cœur. Peut-être voulez-vous remercier pour quelque chose, demander ou offrir quelque chose, raconter ce qui vous a touché pendant ce temps de prière ou autre chose encore ? Faites-le avec simplicité et en toute confiance, comme un ami parle à un ami...

Enfin, nous pouvons prier ensemble la prière que Jésus lui-même nous a enseignée.

Notre Père qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.
et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du mal.
Car c'est à toi qu'appartiennent le règne, la puissance
et la gloire,
pour les siècles des siècles.
Amen.

Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant vous incliner, faire un signe de croix ou tout autre geste indiquant que ce temps de prière est terminé.

S'il vous reste quelques minutes, relisez brièvement votre prière. Qu'est-ce qui vous a touché ? Comment cela vous a-t-il touché ? Si vous le pouvez, écrivez quelques lignes à ce sujet.