



Pendant l'Avent, oser la prière !

*Sois sans  
crainte*

## Sois sans crainte, Dieu vient te sauver

### Troisième semaine d'Avent

#### Topo :

Déjà trois semaines que nous avançons sur le chemin d'Avent. Nous avons pu nous rendre compte que nous n'avons pas à avoir peur car Dieu nous a déjà donné de marcher sur la route de la vie, nous avons pu voir aussi qu'il nous libère de tout ce qui nous empêche d'avancer.

Quand il propose de prier en contemplant la nativité, dans les Exercices spirituels, St Ignace de Loyola invite le retraitant à regarder les lieux où se passe la scène de l'évangile : spécialement, il regarde le chemin qui conduit Joseph et Marie vers Bethléem. Il se demande si ce chemin est large ou étroit, en pente, en ligne droite ou avec des virages... pourquoi cet appel à notre imagination ? c'est une manière de dire que l'incarnation, c'est Dieu qui marche sur nos chemins ! Les deux premières semaines de l'Avent nous ont fait avancer dans la préparation de Noël et sans doute a-t-il fallu se retirer du brouhaha du monde, des lumières par une route où nous ne sommes pas seuls, puisque Dieu nous a déjà tant donné, nous le connaissons ce chemin, préparé par les prophètes et les appels à la sainteté. Une qualité de vie de chrétiens qui n'est pas le seul fait de notre effort et de nos volontés, mais de notre prise de conscience que notre cœur s'élargit par le don de Dieu, qui nous donne de marcher en liberté.

Vous le savez, très vite dans l'histoire de l'Eglise, les chrétiens ont senti que le temps de l'Avent n'était pas une marche forcée, pénible, vers Noël. Même la joie pascale oriente la pénitence du temps de carême sans s'y confondre le blanc de Pâques, mais le violet de Carême le prépare. Alors il existe le dimanche de Gaudete, le troisième dimanche d'Avent. « Réjouissez-vous, le Seigneur arrive », écho de la parole du prophète Isaïe.

La liberté du chrétien est en effet fondamentalement un état de vie marqué par la joie, elle n'est pas un poids qui nous situe seuls au milieu d'un territoire ennemi. La liberté est le fruit d'une conversion qui nous rappelle que l'humanité est faite pour la joie. Alors, comment se fait-il que la vraie joie soit si difficile à appréhender dans notre monde, dans notre vie ? J'interrogeais un jour la prieure d'une communauté de clarisses, cet ordre religieux fondé par Claire d'Assise qui avait osé défier sa

famille pour être tout entière au Christ dans la joie de dame Pauvreté que lui avait fait découvrir frère François. J'avais demandé à cette clarisse ce qu'était pour elle la joie. Elle m'avait répondu simplement qu'elle ne pouvait pas donner de définition de la joie car alors ce ne serait plus une vraie joie. J'ai compris que pour elle, la joie c'est quelque chose qui nous arrive, qu'on ressent, mais qu'on ne possède pas, qu'on n'enferme pas dans une définition, non, c'est quelque chose qu'on accueille mais qu'on ne fabrique pas. Il y a certainement là une vérité à creuser. N'ai-je jamais confondu joie gratuite et plaisir de domination, pas forcément sur les autres mais domination par rapport à tout ce qui m'entoure ? Or, il y a une grande différence entre la joie et le plaisir. Le plaisir, il me semble, a un caractère éphémère, il est cantonné dans le présent, dans l'instantané, dont le goût peut facilement disparaître pour autant qu'il y a un contretemps ou une épreuve. La joie, écrit le philosophe du pardon Vladimir Jankélévitch, c'est ce qui ouvre un avenir là où il n'y en avait pas. La joie ouvre à l'avenir, comme le temps que nous expérimentons pendant l'Avent invite à la joie propre du peuple Juif qui attend le Messie. Joie liée à l'inouï dans la manière dont Dieu réalise la promesse de sauver son peuple : pas par une armée comme au temps du roi David ou des frères Macchabées, non, joie de savoir que celui dont le nom est « Dieu sauve, « Jésus », celui que l'ange appelle « Dieu avec nous », Emmanuel, marche vers nous, et il sauve en étant dans le besoin, et il est avec nous comme le plus faible. Voilà qui nous ouvre à l'attente de ces derniers jours avant Noël, attente non pas anxieuse, mais une espérance joyeuse.

C'est pourquoi cette semaine de retraite il sera assez utile de prêter une attention renouvelée à une étape de la prière quotidienne, à savoir la porte d'entrée de la contemplation. Au moment de prier, installé comme il convient pour vivre le temps de l'oraison, je fais un geste qui me rappelle que je suis avec Celui qui désire faire alliance avec moi, mais qui est mon créateur, qui est la source de ma vie, qui est mon sauveur. Pendant cette semaine, prenons le temps de nous rendre compte que nous sommes en dépendance de cet amour de Dieu qui a pris l'initiative de nous aimer. Et cette prise de conscience me conduit à oser demander ce dont je manque, ce dont j'ai besoin pour vivre cette semaine. Cela peut-être de demander à reconnaître la joie que Dieu nous offre en cet enfant donné à son peuple, Jésus dont la mère marche sur un chemin long, court, étroit, large, droit ou en courbe... Qu'espères-tu alors Marie, qu'attends-tu de Joseph, à quelle adresse vas-tu loger ?

## Prières d'alliance :

Chaque soir, nous vous proposons de choisir l'une ou l'autre des prières d'alliance

### 1 - Alliance

Je m'installe dans une position confortable. Je me détends et je repose mon esprit. Je laisse le calme s'installer en moi. Je prends une grande respiration, et à l'expiration, je ressens comment je m'ancre dans le moment présent. Je demande au Seigneur de me faire sentir sa présence en moi et autour de moi. Je me coule dans cette présence.

Je demande à Dieu de me révéler tous les dons et les grâces données aujourd'hui. Il y en a des fondamentales, comme la vie, la sécurité, l'amour, et des plus discrètes, un bon sommeil, l'appel d'un ami, ou un compliment. Je remercie Dieu pour chacun de ces dons.

Je demande à Dieu de me remplir de son amour miséricordieux et de me guider pendant ce temps de prière, pour qu'il ne devienne pas un examen décourageant de moi-même ou de ma journée.

Heure par heure, je visualise la journée qui s'est déroulée. Je passe plus de temps à contempler les moments qui me paraissent chargés ou importants, et je passe plus rapidement sur les autres.

Je continue de remercier Dieu pour les dons que je trouve dans ma journée. Je fais une pause et je m'arrête quand je rencontre des moments difficiles. Je porte mon attention vers les opportunités manquées, les moments où j'aurais pu aller plus loin pour faire advenir le bon, mais où je ne l'ai pas fait.

Quand dans mon imagination je rencontre des moments où je n'ai pas été la personne que Dieu m'appelle à être, je demande au Seigneur son pardon. Je ressens la manière dont son amour me lave et me relève.

Je demande à Dieu de me montrer, concrètement, une attitude ou une action que je pourrais mettre en place demain. Je me tourne vers lui avec cette question : Quelle personne est-ce que tu m'appelles à être demain ? Je lui demande de m'aider à la devenir.

Je me demande s'il y a d'autres choses que j'aimerais confier au Seigneur, et je me tourne vers lui, en toute confiance.

Je termine ce temps de prière en traçant sur moi le signe de croix, en m'inclinant, ou en priant le Notre Père.

## 2 - Joie

Je me prépare à passer ce temps en communion avec le Seigneur. Si je ne l'ai pas encore fait, je peux tracer sur moi le signe de Croix. Je calme ma respiration et apaise l'agitation de mes pensées. Je laisse la place à Dieu. Je me nourris de sa présence quelques instants.

Peut-être ai-je envie de le remercier pour l'une ou l'autre chose. Je laisse demeurer ma gratitude.

J'embrasse du regard toute ma journée. Je me rends attentive aux moments où j'ai ressenti de l'enthousiasme, ou de la joie. Je demande l'aide du Seigneur pour discerner : s'agit-il d'un moment de joie reçue, qui me parle de l'amour de Dieu pour moi ? Ou s'agit-il d'un plaisir de domination, ou de possession.

Pour les moments de joie véritable, je me repose dans cette émotion, et j'observe les situations ou les activités qui m'ont amené à la ressentir. Je peux rendre grâce.

Je demande au Seigneur de m'éclairer sur les situations aujourd'hui où la joie aurait pu naître mais où j'étais trop inquiet, absent, ou désespéré pour l'accueillir. Je suis juste avec moi-même, sans me culpabiliser et sans me cacher, face à un Dieu qui m'aime. Si cela est approprié, je demande son pardon, ou sa guérison.

Enfin, je regarde ma journée de demain. Y a-t-il des choses qui me réjouissent ? Je contemple aussi ce qui m'angoisse, m'attriste ou m'ennuie. La joie n'est pas toujours possible. Mais y a-t-il dans certaines de ces situations une étincelle de joie sur laquelle je pourrais souffler ? Je demande au Seigneur de m'aider à la reconnaître. Je l'invite à me remplir de Sa confiance.

Je contemple comment je me sens à la fin de cette prière. Je demande au Seigneur de m'accorder le repos et je conclus ma prière.

### 3 – Miséricorde

Je m'installe dans une position que je sais pouvoir garder en étant immobile et qui manifeste en même temps mon respect devant le Seigneur à qui je me présente.

Je regarde comment je me sens là maintenant.

Je prends une plusieurs grandes respirations lentes. En inspirant je pense au Seigneur qui est présent en moi, et qui me donne vie. En soufflant je pense au Seigneur créateur de l'univers tout entier.

Me voici devant Toi.

Je médite un instant sur la miséricorde de Dieu,

Lui dont les entrailles s'émeuvent des peines du monde.

Je demande au Seigneur de me prêter ses "lunettes de miséricorde" pour regarder ma journée

Heure par heure, je visualise ma journée telle qu'elle s'est déroulée.

Avec ce prisme de la miséricorde je peux m'attacher à regarder quand est ce que je me suis laissée émouvoir. Quand ai-je ressenti tendresse ou pitié? Pour les gens que j'aime. Pour les gens dont je prends soin. Pour mes collègues, mes voisins. Ai-je aidé quelqu'un de fragile?

Je rassemble toutes les attitudes miséricordieuses que j'ai eues au cours de la journée et j'en remercie le Seigneur. C'est dans sa grande miséricorde que je peux puiser le début de la mienne.

Comment ai-je fait face aux "agressions" et aux "frustrations" du jour? Dans la circulation, face à une administration... Ai-je pardonné des violences, compris des frustrations, consolé des pleurs? Ai-je trouvé des ressources de patience? Ai-je su retenir mes lèvres pour ne pas laisser s'échapper des mots violents?

Pour les moments où je sens que je n'ai pas trouvé de ressources, où mon cœur était sec et où je n'ai pas surmonté mon agacement. Pour la connivence avec la violence que j'ai laissé passer aujourd'hui je me remets devant la miséricorde du Seigneur. Je reste un moment pour ressentir la tendresse et la douceur avec laquelle il accueille mes errements.

Je demande à Dieu d'attendrir mon cœur parfois de pierre, d'arroser la terre sèche de mon âme. Qu'Il m'inspire, une attitude ou une action concrète que je pourrais mettre en place demain pour manifester sa miséricorde aux autres.

Je confie au Seigneur ce qui m'habite dans un dialogue confiant entre un enfant et son parent tendre.

Je termine ce temps de prière en traçant sur moi le signe de croix, et en priant le Notre Père.

#### 4 – Merci, pardon, s’il-te-plaît

Je calme ma respiration et mes pensées. Je m’installe confortablement et j’ouvre mon cœur à la présence de Dieu.

En me reposant dans le silence, je peux noter quelles émotions m’habitent à l’idée d’avoir réussi à prendre ce temps avec le Seigneur. Est-ce que j’en éprouve le besoin ? Est-ce que j’en éprouve de la joie ? Je reste quelques instants avec cette émotion.

Je laisse venir à mon esprit une ou deux choses qui m’ont été données aujourd’hui et pour lesquelles je voudrais remercier Dieu.

Avec Dieu, je me tourne à présent vers ma journée, en lui demandant de m’aider à voir avec justesse les signes de son Royaume mais aussi les occasions ratées de le faire grandir.

Je laisse défiler dans mon imagination toute ma journée, et je m’arrête aux moments où j’ai pu ressentir de la joie, de la paix, de l’amour. Qui en étaient les personnages, quelle était l’activité principale, le lieu où cela s’est déroulé ? Est-ce que Dieu était présent ? Je reste dans la contemplation de ces instants, et je remercie le Seigneur.

De nouveau en me tournant vers ma journée, je laisse émerger les moments où j’ai peut-être mal réagi, où j’ai été dominé par une émotion négative, où j’ai blessé quelqu’un. Je confie cette difficulté au Seigneur. Je dépose ce moment devant son regard aimant, et lui demande de m’aider à y voir clair. En quoi est-ce que cette situation était une occasion manquée de faire grandir l’amour et fleurir la justice ? Selon ce que je ressens, je demande au Seigneur sa guérison, ou son pardon.

Enrichi de ce dialogue avec le Seigneur, je peux me tourner vers demain. Je laisse résonner la question de Jésus “Que veux-tu que je fasse pour toi ?”. Je n’y réponds pas tout de suite, mais je prends du temps pour que cette question vienne rejoindre mon désir profond. Je formule ensuite une ou deux demandes au Seigneur pour qu’il me soutienne demain dans l’une ou l’autre chose. Je me repose dans la confiance de cette attention de Dieu pour moi.

Je note quelles émotions m’habitent au terme de cette prière. Je la conclus en me tournant une nouvelle fois tout entière vers Dieu et en récitant le Notre Père ou une autre prière que je connais.

## 5 - Mes fragilités

Je me dispose pour la prière en ouvrant mon cœur à tout Autre. En m'ancrant dans le moment présent, en me détachant de l'agitation de ma journée, je peux percevoir Sa présence discrète. Je me repose dans la confiance de l'amour du Seigneur pour moi.

Au terme de cette journée, peuvent me venir à l'esprit une ou deux choses que j'ai pu accueillir comme des dons et pour lesquelles je souhaiterais bénir le Seigneur.

Dieu peut prendre toute sa place là où nous admettons que nous sommes limités, là où nous ne sommes pas autosuffisants et où nous reconnaissons que nous avons besoin d'aide. Le Seigneur passe par nos fragilités.

Alors en cette soirée, je peux contempler ma journée, en me demandant quelles ont été mes fragilités aujourd'hui. Je prie le Seigneur de m'aider à repérer ces lieux, car parfois je les ai camouflés avec du contrôle, de l'arrogance, de la rancœur. Parfois, j'ai simplement été tenté de les effacer. Aujourd'hui, où est-ce que je me suis sentie vulnérable, sensible, susceptible ? Qu'est ce que je veux cacher aux autres ?

Je peux me représenter une personne imaginaire, en qui j'aurais une confiance absolue. Quel souci, quelle blessure, quel fardeau est-ce que je lui confierai ? Je laisse peu à peu cette personne imaginaire prendre les traits de Jésus et je lui parle de cette fragilité que j'ai du mal à porter seul.

Toujours avec Jésus, je réfléchis à l'histoire récente de cette fragilité dans ma vie. Est-ce que dans cette difficulté de la porter seule, j'ai été amené à pêcher ? Autrement dit, à mettre à mal ma relation aux autres ou ma relation à Dieu ? Je peux demander au Seigneur son pardon, ou sa guérison.

Enfin je me mets à l'écoute de Jésus. Est-ce qu'il veut me répondre ? Me donner un autre éclairage ? Ou simplement me dire qu'il est là pour prendre soin de cette fragilité ?

Ce cœur à cœur m'a-t-il inspiré une manière de considérer cette fragilité différemment ? Cela peut être de la confier à d'autres, de sortir de la honte, ou peut-être de la voir comme un lieu privilégié d'intimité avec le Seigneur.

Je note quelles émotions m'habitent après ce temps passé avec l'amour inconditionnel de ce Dieu sauveur. Je peux le remercier pour sa fidélité. Pour clore ma prière, je peux répéter plusieurs fois "Que ton nom soit béni et que ta volonté soit faite".

## Prier avec une œuvre d'art

Prions avec un feuillet du psautier Tiberius, Jésus descend aux enfers



Je me présente devant le Seigneur au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Amen. Je demande au Seigneur cette grâce de pouvoir ouvrir mon regard, d'être disponible, notamment par ma sensibilité, à ce qu'il cherchera à me dire durant ce temps de prière. L'œuvre qui nous intéresse aujourd'hui est tirée d'un psautier, le Psautier Tiberius, un manuscrit du XI<sup>e</sup> siècle en Angleterre.

Je prends le temps de regarder cette œuvre. Il s'agit d'un dessin avec des traits d'encre, un certain nombre de couleurs. On aperçoit également le papier en papier qui est déchiré. Je cherche à me rendre attentif à la matérialité de cette œuvre. Je regarde les couleurs : un ocre assez sombre, du rouge et puis bleu, ce bleu si étonnant qu'il fait ressortir le personnage principal.

Si je regarde les personnages, les formes, je reconnais bien sûr le Christ avec son nimbe crucifère. Il est penché vers une foule de personnes qui tendent les mains

vers lui. Ces personnes sortent de la bouche de l'animal très étonnant, immense, au premier plan, sous les pieds du Christ. Je vois une créature écrasée par lui avec les entraves au poignet.

Cette scène reprend un élément assez classique de l'iconographie chrétienne : la descente de Jésus aux Enfers. On appelle aussi la descente aux limbes. C'est un passage qui est plutôt connu dans la tradition iconographique, mais que l'on ne retrouve pas dans les textes du Nouveau Testament. On y fait écho durant le Credo, le je crois en Dieu que l'on professe le dimanche. L'Enfer, c'est cette créature à la bouche immense dans laquelle se tiennent tous les différents personnages. Je peux me sentir mal à l'aise, peut être avec cette notion d'enfer et sans doute ce qui peut me rejoindre dans cette image, c'est l'attitude de Jésus qui vient rejoindre ceux qui étaient perdus. Ce qui est frappant, c'est la manière dont le Christ incline son corps pour rejoindre ces personnes.

Il y a là vraiment quelque chose d'un abaissement et en même temps un acte d'amour. Je peux prendre le temps de regarder la posture du corps du Christ à la fois l'écrasement du diable qui est à gauche et qui dit bien sa victoire sur la mort. Et en même temps cette disponibilité, cette présence pour tous ceux qui sont perdus.

Je peux m'interroger. Qu'est ce qui habite le Christ dans cette scène ? Quelles peuvent être les intentions de son cœur ? Je prends le temps pour réfléchir et me demander la raison pour laquelle le Christ désire, au point de tordre son corps afin de nous rejoindre.

Dans un deuxième temps, je peux regarder les différents personnages. Ils ont les mains tendues vers Jésus. Certains ont les mains jointes, d'autres sont dans cette attitude de louange. Cette manière de tenir les mains qu'on peut avoir lorsque nous récitons le Notre Père en communauté, il y a bien peu de détails sur leur visage. Et pourtant, ils semblent marqués par une reconnaissance, une hâte, peut-être le désir d'être sauvés.

À mon tour, je réfléchis sur ce qui peut animer ces personnes. Quels sentiments, quels désirs animent leur cœur alors que le Christ vient les rejoindre là où ils sont ? Enfin, je prends le temps de me situer moi même dans cette scène. Où suis-je ? Est ce que je me reconnais dans un de ces personnages ? Ou alors je peux essayer d'imaginer, ou alors je peux essayer d'imaginer ma présence dans cette scène.

Le thème de cette semaine peut alors me rejoindre. Comment est-ce que j'entends cet appel "Sois sans crainte" ? Dieu vient de sauver ce temps de l'Avent. Je ne me concentre pas seulement sur la joie de la venue du Christ, mais j'entends aussi à la fois le désir d'être sauvé et la reconnaissance pour celui qui vient me rejoindre. Je prends le temps de dire au Seigneur ce que m'inspire cette scène ou en suivant dans mon désir d'être sauvé, de me laisser sauver.

Je me place alors sous le regard du Seigneur en lui demandant de continuer à travailler en moi et en communion avec toute l'Église.

Je redis : Notre Père qui est 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 mais ne nous laisse pas entrer en tentation. Mais délivre nous du mal. Amen.

Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit, amen

## Exercice pratique

Durant cette troisième semaine de l'Avent, entendons cet appel qui est à la fois une invitation et une promesse : "Sois sans crainte, Dieu vient te sauver". Car c'est bien un Dieu de salut en qui nous croyons. Mais de quoi nous sauve-t-il exactement ? Et comment s'y prend-il pour sauver ?

### **2 petits exercices :**

- 1) Ecrire avec des couleurs différentes le nom de 20 personnes qui, dans la Bible, dans l'histoire de l'Église ou dans l'actualité, sont artisans de ce salut, c'est-à-dire ouvriers d'apaisement et de service pour les plus fragiles.
- 2) Choisir une musique qui par son rythme et/ou ses paroles est symbole de paix et de joie ("la tendresse" de Bourvil ou "la Misa Criolla" par exemple). Je la partage à quelqu'un de mon entourage ou qui a besoin de moins se sentir seul

## A la découverte de la prière – Le cadre de la prière

Vous avez peut-être déjà fait cette expérience. Lors d'une visite dans un musée de peinture, vous êtes particulièrement saisi par un tableau : L'histoire qui est racontée, des couleurs, un personnage, un détail... Et tout d'un coup, c'est comme si ce tableau semblait avoir quelque chose de plus profond à vous dire. Pourtant, ce tableau reste fixé dans les limites étroites d'un cadre.

C'est un peu la même chose dans la prière. L'Infini qui est Dieu se donne dans le fini, c'est-à-dire dans le cadre que je vais bien vouloir me donner pour vivre ma prière comme un véritable temps de rencontre avec le Seigneur. De quoi parle-t-on quand on parle du cadre ? On parle en fait de petites décisions pour ma prière, que je peux prendre la veille. Par exemple pour décider du moment dans ma journée, du lieu où je vais pouvoir le faire, de la durée de ma prière, du contenu de ma prière avec le texte de l'Évangile ou de la Bible, d'une demande de grâce que j'ai envie de formuler.

Trois conseils, un peu plus concrets pour fixer un cadre ajusté :

- Le premier, c'est de chercher un cadre réaliste qui corresponde à mes contraintes, mes engagements professionnels, familiaux, mon état de vie, mon rythme de vie.
- Le deuxième, c'est de veiller à relire ma prière pour adapter progressivement ce cadre en retenant ce qui m'aide à prier et en écartant ce qui est moins bon pour ma prière.
- Le troisième conseil, c'est de se rappeler que le cadre dans la prière doit s'effacer, et éviter d'y penser pendant la prière.

Dieu est présent et a autre chose à me donner que simplement le cadre auquel je peux me fixer. N'hésitez pas les prochaines fois que vous priez pour prendre quelques instants, peut-être la veille, pour vous demander quel cadre je me donne et vivre pleinement cette rencontre avec le Seigneur.

## Relecture de la semaine

Je prends le temps de me disposer devant le Seigneur. Je ralentis ma respiration, je détends mon visage, et je tourne mon cœur vers la présence de Dieu. Je peux ressentir qu'un espace s'ouvre dans ma poitrine. Le Seigneur est présent en moi et autour de moi.

Je contemple ma semaine. C'était la troisième semaine de l'Avent, et j'ai été invité cette semaine à entendre l'appel de la joie, à ouvrir mon cœur à cette émotion donnée par Dieu. J'ai été invité dans le même mouvement à comprendre comment en cet Avent, Dieu vient me sauver. Est-ce que ces réalités ont pu s'ancrer plus profondément en moi durant les temps de prière mais aussi en dehors ?

Nous allons entrer dans la dernière semaine de l'Avent, au terme de laquelle Jésus va naître dans la crèche. Au seuil de cette nouvelle venue de Jésus dans notre monde, je peux prendre du recul et me demander quelle est ma relation à Dieu ces derniers temps. Je parle au Seigneur de ma relation à Lui : est-ce que je suis proche ou distant de Dieu en ce moment ? Comment se passent les temps de prière ? Est-ce que je sens que Dieu est proche quand je me tourne vers Lui ? Est-ce que je m'ennuie dans cette relation ? Quand je regarde la face de Dieu, qu'est-ce que je ressens ? De la joie, de la peur, de la honte, de la gratitude ? Je demande à Dieu de me révéler la manière dont il voit notre relation.

Je déroule intérieurement le film de ma semaine. Je me demande à chaque nouvelle scène "Où était le Christ à ce moment ? Comment venait-il à moi ?".

Partant de mes découvertes, je me demande "Qui était le Christ pour moi cette semaine ? Un maître ? un ami ? Un consolateur ? Un Sauveur ? Un parent ? Un observateur silencieux ?" Je formule ma réponse au Seigneur.

Je renverse alors la question. Dans tes yeux Seigneur, qui est-ce que j'ai été ? Un enfant ? Un disciple ? Un témoin ? Un ami ? Un malade ?

Je me tourne vers cette dernière semaine de l'Avent qui sera couronnée par la venue d'un Dieu incarné en nourrisson. Je contemple ce que cela change dans ma relation à Dieu. Je demande au Seigneur de m'accompagner cette semaine, dans la découverte de ce mystère.

Au terme de cette prière je contemple ce qui est paisible en moi et ce qui au contraire s'agite. Je peux conclure mon temps de prière ici, en faisant le signe de croix, et en prenant un hymne que je connais.