



Pendant l'Avent, oser la prière !

*Sois sans
crainte*

Sois sans crainte, marche à la suite du Christ – Semaine de Noël

Pendant quatre semaines pleines, la liturgie nous a privés d'un chant qui est habituellement pris le dimanche : le gloria. Pendant toute cette semaine de Noël, nous allons l'entendre. Pour nous qui nous sommes engagés pendant la retraite d'Avent sur un chemin où le refus de la crainte était omniprésent, il est bon d'entendre ce que l'ange dit aux bergers pendant la nuit de Noël : L'ange du Seigneur se présenta devant eux, et la gloire du Seigneur les enveloppa de sa lumière. Ils furent saisis d'une grande crainte. Alors l'ange leur dit : « Ne craignez pas, car voici que je vous annonce une bonne nouvelle, qui sera une grande joie pour tout le peuple. » La gloire de Dieu est source de crainte pour les bergers, car ils ne sont pas habitués à la proximité avec le Seigneur. Cette gloire, on peut dire que c'est le poids, la densité de la manifestation divine, selon l'étymologie hébraïque du mot 'gloire'. Elle suscite la peur de l'homme devant ce qu'il ne contrôle pas : en l'occurrence Dieu. Et au contraire, il faut se laisser prendre par le rayonnement de Dieu. Cela implique en effet un dessaisissement. Or, tout de suite après, dans le récit de l'annonce de Noël aux bergers, c'est un chœur d'anges que les bergers entendent chanter « gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix aux hommes de bonne volonté ». Entre les deux événements qui se situent en haut, annonce de la joie, et expression de la joie du ciel dans le gloria, on est immanquablement conduit à porter son regard vers le bas, vers le tout petit enfant qui est dans l'étable. Et l'on comprend que c'est là, dans ce bas, que se révèle la gloire de Dieu. C'est cette même présence de Dieu au milieu du peuple qui, autrefois, dans le désert de l'exode, précédait Israël comme un tourbillon, une nuée, inquiétante, terrifiante mais aussi rassurante, puisqu'elle protégeait Israël de ses ennemis. De la crainte de Dieu les hommes sont invités à l'intimité avec Dieu en contemplant l'enfant dans la crèche.

St Ignace de Loyola propose à celui qui fait cette contemplation de s'imaginer soi-même dans la crèche au milieu des personnes qui entourent

Jésus-bébé, et je cite, « comme un petit pauvre et un petit esclave indigne qui les regarde, les contemple et les sert dans leurs besoins, comme si je me trouvais présent, avec tout le respect et la révérence possibles ». Une telle attitude spirituelle n'a à première vue rien à voir avec la gloire de Dieu à laquelle les bergers qui entourent la crèche doivent participer en recevant la paix. Mais au fond, qu'est-ce que le rayonnement de Dieu, l'expression de sa force, la gloire, si ce n'est l'amour qui va jusqu'au bout de son engagement en faveur des hommes. Nombreux sont les auteurs spirituels à avoir comparé la scène de la nativité avec la scène du calvaire, comme un unique mystère d'amour de Dieu dans son engagement auprès de l'humanité jusqu'au don total de soi, du dénuement de la crèche, à la nudité du Christ en croix, du rejet de l'hôtellerie à la mort hors de la ville... Entre les deux, les hommes et les femmes de bonne volonté reçoivent déjà la paix.

Pendant ce temps de Noël, dans l'aboutissement de la retraite de l'Avent, il s'agit donc de continuer à goûter la proximité de Dieu dans nos vies, en traduisant cette intimité par un engagement concret, en posant tel ou tel choix qui mettra en situation de sentir la gloire de Dieu rayonner dans ma vie. Sois sans crainte, marche à la suite de Jésus.

Quel pas à la suite de la retraite ? Ai-je un choix à faire :

Je calme mon esprit, mes pensées, et mes soucis. Je me détends et je ressens la présence de Dieu tout autour de moi, qui m'enveloppe. Je me repose en elle quelques instants.

Nous avons pu voir pendant cette retraite que Dieu nous veut libres et qu'il nous rend capable de l'être. Cette liberté n'est pas un but en elle-même, mais la condition pour prendre des décisions avec Dieu et en vue de son Royaume. Je demande au Seigneur de me révéler une décision qu'il faut que je prenne. Cela peut-être une petite décision qui a des effets immédiats, ou cela peut-être une décision plus grande avec des effets sur le moyen terme, comme un changement de travail, une nouvelle orientation pour une relation, un engagement important.

Je médite sur l'histoire de ce choix dans ma vie. Je fais mémoire des petits signes, des conversations, des découvertes et des émotions qui l'ont nourri.

Je demande au Seigneur de m'exposer les différentes possibilités de ce choix. Je contemple l'une après l'autre chacune des options. Je me les imagine, et y demeure, en observant ce qui se passe en moi. Y a-t-il une option qui me dynamise, m'enthousiasme, m'offre la paix ? Y en a-t-il une autre qui me stresse, qui m'ennuie ou qui me décourage ?

Je demande au Seigneur de me révéler où j'en suis dans ce choix. Est-il mûr et prêt à être posé ? Est-il prématuré ? Si oui, qu'est ce qui lui manque pour mûrir ? Cela peut-être simplement du temps, mais cela peut aussi être une action de ma part : rechercher des informations, me défaire d'une peur, prendre conseil...

Si je suis prêt à prendre ma décision, je peux me réjouir avec le Seigneur du chemin parcouru, et je prévois un temps avec lui pour la lui offrir. Si je ne suis pas prêt à poser un choix, et que j'ai identifié une manière de le faire grandir, je confie cette action au Seigneur, qu'il me donne le courage de mettre mes pas dans les siens.

Je termine cette prière d'alliance de la manière qui m'est familière ou peut-être en répétant plusieurs fois en méditation "Que ta volonté soit faite"

Exercice pratique

Nous y sommes enfin : il est né le divin enfant ! N'ayons pas des cœurs blasés, habitués à regarder la crèche sans se laisser toucher. Car cela reste une aventure inouïe de découvrir le Dieu sauveur en ce bébé si vulnérable. Comment je me mets aujourd'hui encore en marche à la suite de cet enfant qui est le plus beau des cadeaux de Noël ?

2 derniers exercices :

1) prendre une photo de ma crèche avec tous les éléments déposés durant ces semaines de retraite en ligne et l'envoyer à mes amis et proches en leur disant que j'ai prié pour eux.

2) poser quelques actes "simples" en ce temps de paix et de joie : écrire des mots et des SMS de bénédictions à des gens dont je n'ai plus de nouvelles depuis quelque temps, prendre un vrai temps pour moi avec des cantiques de Noël cette semaine, penser déjà à un coin de prière lumineux et coloré quand il faudra ranger la crèche...

A la découverte de la prière – La relecture

Vous connaissez le petit poucet ? Il semait des petits cailloux pour retrouver son chemin et se sauver et ses frères avec.

Les petits cailloux lui permettront de revenir sur ses pas. Mais voir d'où on vient et le chemin qu'on a fait peut nous permettre d'avancer.

Dans la tradition spirituelle on parle de la relecture. Relire sa vie pour y voir la trace de Dieu. Demander au Seigneur d'agir comme un révélateur en photo pour nous aider à repérer les moments où on a été proches de lui, les moments où on s'est éloignés

Et c'est en regardant en arrière qu'on comprendra, au fur et à mesure, la façon dont Dieu parle à chacun et dont nous fonctionnons.

Dieu nous parle dans la prière. Et relire sa prière est une façon d'honorer ce temps. D'en garder trace. Et de construire peu à peu un ensemble dans lequel Dieu se révèle.

Quelques conseils :

- Relire directement après la prière.
- Prendre des notes sur 3 points : Le cadre, le contenu de la prière, et puis noter ses demandes de grâce, celle du début et celle de la fin.
- Être bref, et précis
- Ne pas refaire la prière

Relire la retraite

Nous voici à la fin de cette retraite d'Avent qui nous a permis d'oser la prière et de peut-être demeurer davantage dans la confiance. Après cette retraite d'Avent, et après avoir fêté Noël, nous voici comme sur une montagne.

Il est temps de relire le chemin parcouru, de rendre grâce pour ce qui nous a nourri.

Pour commencer ce temps de relecture, je me présente sous le regard de Dieu en faisant le signe de la croix.

Si vous avez pu prendre des notes, avant d'aller plus loin, nous vous proposons de prendre le temps de les parcourir simplement comme on se promène dans un jardin qu'on connaît bien.

Une fois vos notes parcourues, reprenons ce temps de relecture guidée. Nous vous invitons à lire doucement cette relecture, afin de laisser remonter les fruits de cette retraite.

Tout d'abord, faisons mémoire de chacun des topos qui nous ont porté tout au long de cet Avent.

Ouvrir les yeux sur tout ce que Dieu m'a déjà donné, prendre conscience de mes attachements, de ce qui m'empêche de choisir le Christ, entendre l'appel de la joie d'un Dieu sauveur, comprendre que Dieu vient me sauver, convertir mon cœur pour le préparer à la venue discrète de l'enfant Jésus... *Qu'en reste-t-il aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a particulièrement touché ? Quelle phrase ou quelle image m'accompagne encore aujourd'hui ?*

Chaque soir, nous avons pu relire la journée dans un prisme particulier avec des prières d'alliances...

Nous avons relu nos activités, nos peurs, nos joies, notre élan, nos fragilités, les fruits de nouveautés, la communion universelle... Faisons mémoire de chacun de ces temps de prière.

Je peux me rappeler d'un ou plusieurs fruits de ces temps.

Chaque semaine nous avons pu contempler des œuvres d'art.

Comme si nous retournions dans une salle d'un musée où elles seraient toutes rassemblées, je peux les visualiser dans mon esprit.

La Pie, dans ce paysage enneigé de Monet, la danse autour du Veau d'or, cette scène colorée Emil Nolde, le feuillet du psautier Tibérius, la descente de Jésus aux enfers, ou encore le Sommeil de l'enfant Jésus, de Bernardino Luini.

Si je devais ne garder qu'une œuvre d'art, laquelle choisirais-je ? Que m'évoque-t-elle de Dieu ?

Des exercices pratiques nous ont permis de préparer nos cœurs en confiance à ce temps de Noël. A nouveau, je peux visualiser tous ces petits gestes. Les post-its colorés remplis des lieux et personnes qui m'ont nourri, mais aussi ceux remplis des relations qui m'ont mis dans la difficulté, dans la peur..., le symbole de la mauvaise habitude que j'avais identifié, le personnage ou la musique qui symbolisait le salut, la paix, la joie... la préparation de ma maison ou de ma crèche à la venue du Christ, le partage de la joie de la naissance de Jésus avec mes messages de bénédictions...

Faisons mémoire des petites vidéos sur la prière nous ont peut-être permis de prier autrement, de répondre à des questions...

Comment parler à Dieu au milieu de nos préoccupations ou du brouhaha de la vie quotidienne ? Que demander à Dieu dans la prière ? Qu'est-ce que le cadre d'un tableau permet de comprendre de l'importance du cadre de la prière ? Qu'est-ce que le colloque ? Comment parler à Dieu ? Pourquoi relire sa prière...

Quels éléments m'éclairent dans ma manière de prier aujourd'hui ? Quelles images restent en moi ?

Avec toutes ces pépites qui me viennent, je m'adresse maintenant à Dieu. Je lui rends grâce pour ce que j'ai vécu durant cette retraite, ce que j'ai pu découvrir, peut-être un appel reçu. Je lui parle comme un ami s'adresse à un ami, comme un serviteur à son maître : avec beaucoup de simplicité et de respect.

Peut-être que ce temps de retraite m'invite à mettre en place quelque chose de plus concret pour ma vie aujourd'hui, je peux le lui confier.

Je termine en reprenant la prière du Notre Père, en méditant chaque mot