

Le récit biblique :

Les Apôtres se réunirent auprès de Jésus, et lui annoncèrent tout ce qu'ils avaient fait et enseigné.

Il leur dit : « Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu. » De fait, ceux qui arrivaient et ceux qui partaient étaient nombreux, et l'on n'avait même pas le temps de manger.

Alors, ils partirent en barque pour un endroit désert, à l'écart.

Préparation

Avec soin, je choisis mon lieu de prière :

En fonction de mon agenda, le lieu peut varier. Cela peut être :

- A la maison : je choisis la pièce, puis l'endroit dans la pièce.
- Au bureau ou au travail
- Dans une chapelle/église : vais-je rester dans la nef principale, me placer dans une chapelle, devant le saint sacrement ?
- En transport en commun ou à pied...

Puis la durée :

Quand on débute une retraite, nous sommes souvent pleins d'élan généreux, prêts à de longues prières... mais souvent la réalité nous rappelle à l'ordre et le risque alors de baisser les bras est grand. Voici ce que nous vous proposons :

- **Vous débutez dans la prière ? C'est votre première retraite ? Prenez 20 mn.** Mieux vaut commencer en s'échauffant plutôt que de risquer le claquage ! Vous augmenterez ensuite. Mais si vous avez choisi une durée, il faut la tenir et s'y tenir. C'est à dire pas moins et pas plus !
- **Vous avez déjà suivi une retraite ? Prenez 30 mn ou 45 mn,** mais n'hésitez pas à commencer petit et d'augmenter par la suite pour éviter les courbatures...

Je prends les dispositions pour être au calme : (téléphone éteint...)

- **D'abord il nous faut un environnement convivial.**
Pourquoi ne pas se créer un petit coin de prière ? Y-a-t-il assez de lumière ? Je peux préparer une bougie, placer une icône ou une croix ou une image que j'aime bien. Et si je suis devant mon ordinateur ou ma tablette je peux mettre un image qui me porte à la prière.
- **Ensuite me protéger des perturbations.**
Pour cela je vérifie que ne je peux pas être dérangé durant ma prière. Pas de rendez-vous prévu, le téléphone mis en mode silencieux, la porte est fermée, mes alertes mail, Facebook ou twitter sont désactivées (le mode avion est pratique pour cela!) J'ai à portée de bras ce qui me sera nécessaire : Bible, crayon, tablette, verre d'eau, montre pour savoir l'heure.

Récit Biblique : Les Apôtres viennent trouver le repos auprès de Jésus (Mc 6, 30-32)

Après avoir choisi mon lieu de prière, le moment et la durée (au minimum 20mn mais pas plus d'une heure) et pris les dispositions pour être au calme (téléphone éteint...)

Je lis ce passage

Ce passage est court. Trois versets. Il raconte le retour de mission des Apôtres. Ils ont été envoyés en avant de Jésus avec la mission de proclamer que le Royaume de Dieu est proche, guérir les malades, libérer les esprits et même ressusciter les morts.

Je le lis très lentement, pourquoi pas à voix haute si je suis seule. Avec mon imagination, je regarde le lieu : est-ce une plaine, une colline, une ville, près d'un lac. Où se passe cette scène.

Je lis à nouveau ce passage pour m'en imprégner davantage.

Une demande

Je **demande au Seigneur** de pouvoir **à mon tour me poser, m'arrêter** comme les Apôtres y ont été invités il y a 2000 ans.

Contemplation

Je regarde les personnages les uns après les autres : **Jésus, les 12 Apôtres, les foules nombreuses qui viennent vers Jésus.** Comment sont-ils ? Quels sont leurs habits ? Leurs attitudes : fatigués, pleins de vie, renfermés, pensifs... ?

Je réfléchis à tout cela pour en tirer profit¹ pour moi.

J'écoute ce que disent les **personnages**. J'imagine les récits des Apôtres de retour de leur première mission. Puis cette parole de Jésus « Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu. » *Qu'est-ce qui me touche ?*

Je réfléchis à tout cela pour en tirer profit pour moi.

Je regarde ce qu'ils font : Les Apôtres viennent de différentes directions, deux par deux. Jésus les accueille, peut-être avec une accolade, un baiser de paix, une simple poignée de main. Jésus les invite à l'écart et ils s'installent. Puis cette foule qui arrive. Tout semble comme attiré par la présence du Christ, Dieu fait homme. Puis Jésus qui les invite à prendre une barque pour traverser le lac pour un endroit désert.

Je réfléchis à tout cela pour en tirer profit pour moi.

Pour finir

Je parle à Dieu ou à Jésus comme **un ami parle à un ami**, mais aussi comme **un serviteur parle à son maître**. Je lui partage ce qui est venu dans la prière, avec une grande confiance, mais aussi un grand respect.

¹« Tirer profit » est une expression issue des Exercices Spirituels de Saint Ignace de Loyola. Elle invite le retraitant à se laisser nourrir, interpeller, bousculer par ce qui vient dans sa prière. D'une certaine manière c'est le moment où la Parole de Dieu me devient plus intérieure et rejoint mon existence.