

# Seigneur apprend nous à prier

# 1

Grâce à demander : Trouver la prière

## Bienvenue

Tout d'abord je tiens à te souhaiter la bienvenue dans cette retraite. Je suis certain, puisque tu lis ces lignes, l'Esprit Saint travaille ton cœur. Mon rôle donc comme accompagnateur est de te fournir l'assistance dont tu as besoin pour laisser son action fleurir en toi. Bienvenue donc. J'espère que tu peux participer aux conférences en ligne, ou au moins regarder la re transmission vidéo. Dans ces « fiches » je te propose juste un aide mémoire pour t'accompagner durant chaque semaine.

Que le Seigneur achève en toi ce qu'il a commencé.

Avec toute mon amitié. Alexis

## Entrer en retraite : Retrouver la source de ta vie.

La retraite des exercices est une aventure spirituelle qui change la vie. Si nos vies ne changent pas, cela veut dire qu'elle n'est pas une expérience spirituelle authentique. Quand je dis changer je veux dire trouver une joie profonde et durable dans le simple fait que la vie nous est donnée. C'est-à-dire aimer notre vie, être convaincu que nos vies méritent d'être vécues.

Saint Ignace a observé deux mouvements profonds en lui :

- l'un qui le conduit à une joie profonde et continue, c'est la réponse à l'appel divin à la vie.
- l'autre qui est joyeux au début et l'aide à oublier la tristesse pendant un moment, puis le laisse avec une âme sèche et inquiète. C'est la réponse à la voix des distractions et de l'ennemi.

C'est ainsi qu'il a commencé à faire la distinction entre l'esprit de Dieu et l'ennemi de la nature humaine. Le but de cette retraite est de t'amener à découvrir et à suivre le mouvement de Dieu en toi. Redécouvrir la source de la joie en toi et aussi mettre en lumière ce qui t'expose à la tristesse. On pourrait dire qu'il s'agit d'apprendre à reconnaître le « toucher » de Dieu et le « toucher » de l'ennemi afin de les distinguer pour choisir ce que tu veux vivre.

## De la malédiction à l'émerveillement

Ce changement vers lequel nous guide la retraite ne signifie pas que nous ne ferons plus d'erreurs, ni que les circonstances deviennent plus faciles ou agréables. Ce n'est pas non plus devenir parfait ! Cette joie vient toute fraîche vient du fait qu'il y a en toi un don de vie qui est unique et irremplaçable. La dynamique de cette retraite va t'amener à éprouver le mouvement profond de ta vie.

Malheureusement nous n'aimons pas notre vie. Lorsque nous cherchons la reconnaissance, la réussite, lorsque nous faisons des comparaisons cela veut dire que nous courrons après des biens... C'est comme si nous ne pouvons pas accepter « d'être » simplement. Comme si notre cœur était comme un grand vide. Seule une authentique expérience spirituelle peut changer cela.

Dieu ne t'as pas créé pour le malheur mais pour la joie et le but de cette retraite est de découvrir cette joie d'expérimenter cette vie qui jaillit au fond du cœur.

La promesse de st Ignace pour toi, et la mienne à sa suite, c'est que cette retraite va te permettre, si tu en suis le déroulement avec générosité, de vivre ce « changement qualitatif ».

### Les méditations de la semaine

Demander la grâce de trouver la prière

**Lundi** : Lc 11 / 1-13 La prière du Seigneur

**Mardi** Matthieu 11 / 25-30 Dieu révèle ses secrets aux simples

**Mercredi** Rm 8 / 31-39 Qui nous séparera de l'amour du Christ?

**Jeudi** Jn 17 Christ prie avant son arrestation

**Vendredi** Jean 2, 1-12 Le mariage de Cana en Galilée

**Samedi** : Relecture de l'expérience vécue dans ta prière.

**Dimanche** : lectures du jour.

# Seigneur apprend nous à prier

# 1

Grâce à demander : Trouver la prière

## Les conditions pour participer à cette retraite:

- **Avoir conscience de l'enjeu** : Bien sûr tu désires que ta relation avec Lui se développe, mais en fait Dieu le veut infiniment plus que toi. L'incarnation, la croix, signifient ce désir de Dieu de venir à toi. C'est donc un moment important pour Dieu, pour toi, mais aussi pour l'église. En effet si tu t'enracines fortement dans cette joie d'être celle ou celui que le seigneur aime et attend, alors l'église se réjouira parce que le « corps du Christ » sera un peu plus visible grâce à toi.
- **Venir avec générosité** : Ce que le Seigneur attend de toi durant cette retraite c'est ta générosité. Que tu donnes le temps et les efforts nécessaires à la retraite. Les bonnes intentions à elles seules ne donnent pas de fruit. Il faut aller au-delà des intentions et passer à la mise en œuvre. Être généreux signifie venir à la retraite avec un désir brûlant.
- **Accepter les circonstances de la retraite**. Être généreux c'est aussi accepter ta retraite dans les circonstances dans lesquelles tu te trouves. Le piège serait d'attendre d'avoir tout ce qu'il faut avant de passer à l'action... Celui qui accepte les conditions de sa retraite accepte que le Seigneur agisse en toutes circonstances.

## Pratiquement : deux temps de prière par jour.

Tu dois trouver deux moments dans ta journée à consacrer à la prière.

- Le premier, de préférence le matin, est de 30 ou 45 minutes pour méditer sur la Bible selon les propositions faites pour chaque jour. .
- À la fin de la journée, je fais la relecture de la journée (10 min).

Pour chacun des exercices tu seras accompagné dans l'apprentissage si c'est nécessaire. Ne t'inquiète pas, il n'y a aucune façon de rater ! La seule chose qui t'es demandé à ce stade c'est de chercher et de tester comment ces deux exercices s'insèrent le mieux dans ton programme de semaine. Et bien sûr de persévérer.

## Trouver le bon réglage !

- Cette adaptation est obligatoire, et c'est un des rôles de l'accompagnateur que de t'aider à trouver la bonne formule.
- **La pire solution** est d'écouter l'enseignement sans faire les méditations. C'est inutile et même néfaste, car tu risques d'en conclure que la retraite « ne fonctionne pas avec toi ». Or ce qui fait la retraite c'est la pratique des exercices et le fait de partager ton expérience avec un accompagnateur pour apprendre à reconnaître les mouvements de l'esprit.
- **La deuxième façon** est de faire quatre méditations par semaine (plutôt que 6). L'expérience montre que cela fonctionne aussi. Moins que cela... c'est inutile.
- **L'idéal** est de participer à la réunion (en ligne ou en présentiel) mais si tu ne peux pas tu peux regarder la vidéo ou écouter l'audio. C'est toujours mieux que ... rien !

## Comment prier ?

- Tu l'as compris, la cheville ouvrière de la retraite ce sont les méditations. St Ignace les appelle « exercices » et il les compare aux exercices physiques que l'on fait pour entraîner notre corps. De la même façon prier implique un certain entraînement et une méthode. C'est la part qui nous revient : faire les exercices
- Pour cela je vais tout au long de cette retraite te donner des explications techniques pour que tu puisses t'entraîner. Surtout rappelle-toi bien que la seule façon d'échouer c'est d'abandonner.
- Mais avant tout comprend bien que la prière n'est pas une activité que tu peux « faire ». C'est plutôt quelque chose qui habite en toi. Tu la trouves en toi si tu apprends à la laisser couler de l'intérieur vers l'extérieur, alors elle réalisera un changement profond en toi.

# Seigneur apprend nous à prier

# 1

**Grâce à demander : Trouver la prière**

- Et donc l'entraînement dont je parlais plus haut c'est apprendre à laisser cette prière s'écouler en toi depuis le lieu de ton cœur.
- **Pour prendre une image**, tu peux imaginer ton cœur comme une radio. Il est souvent affecté par les perturbations du monde. Nous parlerons plus en détail de ces perturbations plus tard. Tu te rappelles de vieilles pensées empreintes d'habitudes de tristesse que tu as héritées de la société de ta famille ... et cela empêche la prière d'irriguer ton cœur. C'est pourquoi nous utilisons une méthode de méditation qui nous aide à surmonter les obstacles normaux. Nous compléterons ces instructions pendant toute la durée de la retraite .

## **Fiche technique de la semaine**

Méthode d'oraison