

GUIDE POUR
UNE SEMAINE
SPIRITUELLE

HUIT JOURS
POUR RETROUVER LE
GOÛT DE PRIER

Premier jour : dimanche 29 mars

Prier c'est répondre à un appel

Aujourd'hui, considérons un aspect essentiel de la prière :
toute prière est d'abord une réponse à un appel.

Avant toute chose, nous prenons un moment pour nous recueillir.
Nous nous tenons assis, posés dans l'instant présent, détendus. Nous respirons calmement.
Nous nous rendons attentifs à la présence de Dieu qui habite en notre cœur. Nous Le remercions et nous nous confions à son Amour.

**AU NOM DU PÈRE ET DU FILS ET DU SAINT-ESPRIT
AMEN !**

Nous prononçons à voix haute :

SAINT ESPRIT, ALLUME EN NOS CŒURS UN FEU NOUVEAU !

Dans l'évangile de Luc au chapitre 21, le Christ nous dit :
« *Priez sans cesse !* »

Méditons cette parole :

La première chose qui doit nous motiver et nous encourager pour entrer dans une vie de prière, c'est que Dieu Lui-même nous y invite. L'homme cherche Dieu ; mais Dieu cherche l'homme bien davantage. Dieu nous appelle à Le prier, car, depuis toujours, et bien plus que nous l'imaginons, Il désire ardemment entrer en communion avec nous.

Le fondement le plus solide de la vie de prière, ce n'est donc pas notre propre recherche, notre initiative personnelle, notre désir ; le fondement le plus solide de la vie de prière, c'est l'appel de Dieu. Nous ne prions pas d'abord parce que nous désirons Dieu, ou parce que nous attendons de la vie de prière des bienfaits particuliers, mais d'abord parce que c'est Dieu qui nous le demande. Et, en nous le demandant, Il sait ce qu'Il fait. Son projet dépasse infiniment ce que nous pouvons entrevoir, désirer ou imaginer. Il y a, dans la prière, un mystère qui nous dépasse absolument. Le moteur de la vie de prière

est la foi, en tant qu'obéissance confiante à ce que Dieu nous propose, sans que nous puissions imaginer les immenses répercussions positives de notre réponse humble et confiante à l'appel de Dieu, comme Abraham, le « premier des croyants » qui s'est mis en route sans savoir où il allait.

Si l'on prie à cause des bénéfices que l'on escompte obtenir de la prière, on risque de se décourager assez vite. Ces bénéfices ne sont ni immédiats, ni mesurables. Prions dans une attitude d'humble soumission à la Parole de Dieu, nous aurons toujours la grâce de persévérer !

Méditons quelques instant en redisant à voix haute la phrase de Jésus :

**« CE N'EST PAS VOUS QUI M'AVEZ CHOISI,
C'EST MOI QUI VOUS AI CHOISIS ET ÉTABLIS,
AFIN QUE VOUS ALLIEZ ET QUE VOUS PORTIEZ DU FRUIT ! »**

(Jean 15,16)

et contemplons en silence, ce désir qu'a Dieu d'entrer en relation avec chacun de ses enfants, le désir qu'Il a de se communiquer à nous pour notre bonheur.

Tenons-nous sous le regard de Dieu, ayons confiance en son Amour et laissons-nous attirer par Lui.

Restons quelques secondes en silence.

Puis prions :

**SEIGNEUR, TU NE TE LASSES PAS DE NOUS APPELER
À TE SUIVRE ET À T'AIMER.
DONNE-NOUS, AUJOURD'HUI, D'ENTENDRE TON APPEL
À TE RENCONTRER CHAQUE JOUR DANS LA PRIÈRE
ET D'Y RÉPONDRE GÉNÉREUSEMENT.
NOUS TE LE DEMANDONS PAR MARIE :**

**JE VOUS SALUE MARIE, PLEINE DE GRÂCES,
LE SEIGNEUR EST AVEC VOUS,
VOUS ÊTES BÉNIE ENTRE TOUTES LES FEMMES
ET JÉSUS, LE FRUIT DE VOS ENTRAILLES EST BÉNI.
SAINTE MARIE, MÈRE DE DIEU,
PRIEZ POUR NOUS PAUVRES PÉCHEURS,
MAINTENANT ET À L'HEURE DE NOTRE MORT.
AMEN !**

Conclure avec la prière de la retraite spirituelle :

**Seigneur,
Dispose mon cœur pour que je sois à ton écoute
et que je sois conduit par ton Esprit-Saint.
C'est Toi que je cherche,
Toi Seigneur, le Sauveur de mon âme !**

**Tu as dit : << cherchez et vous trouverez >>.
Remplis toujours plus mon cœur de ton Esprit,
comble aussi celui de mes frères et sœurs .
Je te prie pour notre communauté,
pour ma famille, pour l'Eglise et pour le monde.**

**Seigneur, en cette période de Carême,
travaille nos cœurs en profondeur, purifie-les,
sanctifie-les, montre-nous le chemin, révèle ta Volonté,
accorde-nous ta Grâce et manifeste ta Présence.**

**Me voici devant Toi : entends ma prière et exauce-la
au nom de Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur.
Amen !**

Résolution du jour :

Aujourd'hui, je penserai aussi souvent que possible que Dieu m'aime, qu'Il est heureux lorsque je prends quelques secondes au milieu de mes activités pour penser à Lui et me confier à Lui.

Conseil du jour : PRIER AVEC SON CORPS

Trouve
le lieu de ton cœur !
Apprends à descendre
dans ton sanctuaire intérieur !
Écoute les battements de ton cœur !
Quelqu'un t'attend
au centre de toi-même :
ton Père est là dans le secret.

Deuxième jour : lundi 30 mars 2020

Prier gratuitement

Aujourd'hui, demandons au Seigneur de continuer son œuvre à travers ce temps que nous prenons chaque jour avec Lui.

Méditons sur une qualité essentielle de la prière : la gratuité.

Nous nous rendons disponibles à la présence du Seigneur. Nous Lui remettons ce qui habite notre cœur, nous levons les yeux vers Lui et nous accueillons son Amour.

**AU NOM DU PÈRE ET DU FILS ET DU SAINT-ESPRIT
AMEN !**

**SAINT ESPRIT, DISPOSE NOTRE CŒUR À ACCUEILLIR TA LUMIÈRE
SUR NOTRE VIE !**

Dans l'évangile de Jean au chapitre 15 (verset 15), au cours du dernier repas que Jésus partagea avec ses apôtres, il leur dit :
« *Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis !* »

Méditons cette parole :

La fidélité à la prière est précieuse car elle nous aide à préserver dans notre vie l'aspect de gratuité. Prier, c'est perdre son temps pour Dieu. À la base, il s'agit d'une attitude d'amour gratuit. Ce sens de la gratuité est bien menacé aujourd'hui où beaucoup de choses sont pensées en termes de rentabilité, d'efficacité, de performance.

L'amour vrai ne peut pas se cantonner dans la catégorie de l'utile. L'évangile de Marc, quand il raconte l'institution des douze apôtres nous dit que Jésus les a choisis d'abord « *pour être avec lui* » (Marc 3,14).

Et ensuite seulement pour partager ses tâches : prêcher, chasser les démons, etc. Nous ne sommes pas uniquement des serviteurs, nous sommes appelés à être amis, dans une vie et une intimité partagées, au-delà de tout utilitarisme.

Prier, c'est passer gratuitement du temps avec Dieu, pour la joie d'être ensemble. C'est aimer, car donner son temps, c'est donner sa vie. L'amour ne consiste pas d'abord à faire quelque chose pour l'autre, c'est lui être présent. La prière nous éduque à être présent à Dieu, dans une simple attention aimante.

La merveille est que, apprenant à être présents à Dieu seul, nous apprenons par le fait même à être présents aux autres. Chez les personnes qui ont eu une longue vie de prière, on perçoit une qualité d'attention, de présence, d'écoute, de disponibilité dont ne sont pas souvent capables les personnes, dont toute la vie a été prise par l'activité. De la prière naissent une délicatesse, un respect, une attention, qui sont un cadeau précieux pour ceux qui se trouvent sur notre route.

Il n'y a pas de plus belle ni de plus efficace école d'attention au prochain que la persévérance dans la prière.

Méditons ce passage de l'évangile selon saint Luc en le lisant lentement :

« CHEMIN FAISANT, JÉSUS ENTRA DANS UN VILLAGE. UNE FEMME NOMMÉE MARTHE LE REÇUT. ELLE AVAIT UNE SŒUR APPELÉE MARIE QUI, S'ÉTANT ASSISE AUX PIEDS DU SEIGNEUR, ÉCOUTAIT SA PAROLE. QUAND À MARTHE, ELLE ÉTAIT ACCAPARÉE PAR LES MULTIPLES OCCUPATIONS DU SERVICE. ELLE INTERVINT ET DIT : « SEIGNEUR, CELA NE TE FAIT RIEN QUE MA SŒUR M'AIT LAISSÉE FAIRE SEULE LE SERVICE ? DIS-LUI DONC DE M'AIDER ! » LE SEIGNEUR LUI RÉPONDIT : « MARTHE, MARTHE, TU TE DONNES DU SOUCI ET TU T'AGITES POUR BIEN DES CHOSES. UNE SEULE EST NÉCESSAIRE. MARIE A CHOISI LA MEILLEURE PART, ELLE NE LUI SERA PAS ENLEVÉE ! » (Luc 10,38-42)

Répétons doucement et à plusieurs reprises la phrase suivante :

« MARIE, S'ÉTANT ASSISE AUX PIEDS DU SEIGNEUR, ÉCOUTAIT SA PAROLE. »

Laissons cette simple phrase pénétrer notre cœur et faisons nôtre l'attitude qu'elle évoque : nous nous tenons, nous aussi comme Marie, tranquillement assis aux pieds du Seigneur, dans l'accueil de sa présence et l'écoute de sa Parole.

Restons quelques secondes en silence.

Prions :

**SEIGNEUR, MERCI DE NOUS APPELER À PARTAGER TA VIE,
MERCI DE FAIRE DE NOUS TES AMIS.
AIDE-NOUS À ENTRER DANS CETTE RELATION DE GRATUITÉ
AVEC TOI ET AVEC NOS PROCHES.
NOUS TE LE DEMANDONS PAR MARIE :**

**JE VOUS SALUE MARIE, PLEINE DE GRÂCES,
LE SEIGNEUR EST AVEC VOUS,
VOUS ÊTES BÉNIE ENTRE TOUTES LES FEMMES
ET JÉSUS, LE FRUIT DE VOS ENTRAÎLLES EST BÉNI.
SAINTE MARIE, MÈRE DE DIEU,
PRIEZ POUR NOUS PAUVRES PÉCHEURS,
MAINTENANT ET À L'HEURE DE NOTRE MORT.
AMEN !**

Conclure avec la prière de la retraite spirituelle :

**Seigneur,
Dispose mon cœur pour que je sois à ton écoute
et que je sois conduit par ton Esprit-Saint.
C'est Toi que je cherche,
Toi Seigneur, le Sauveur de mon âme !**

**Tu as dit : << cherchez et vous trouverez >>.
Remplis toujours plus mon cœur de ton Esprit,
comble aussi celui de mes frères et sœurs .
Je te prie pour notre communauté,
pour ma famille, pour l'Eglise et pour le monde.**

**Seigneur, en cette période de Carême,
travaille nos cœurs en profondeur, purifie-les,
sanctifie-les, montre-nous le chemin, révèle ta Volonté,
accorde-nous ta Grâce et manifeste ta Présence.**

**Me voici devant Toi : entends ma prière et exauce-la
au nom de Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur.
Amen !**

Résolution du jour :

Aujourd'hui, je prendrai un temps gratuit avec le Christ Jésus.
Pendant ce temps, je resterai quelques secondes en silence et
j'entendrai Jésus me dire : « Je ne t'appelle plus serviteur mais ami ! »

Conseil du jour : PRIER AVEC SON CORPS

Souris-toi
dans le miroir.
Le sourire est
le plus efficace des maquillages.
Dieu t'aime
et te regarde avec amour.
Souris-Lui
et offre ton sourire
au monde entier !

Troisième jour : mardi 31 mars 2020

Découvrir mon identité profonde

Aujourd'hui, méditons sur l'un des fruits de la prière : la connaissance de soi. L'homme ne se connaît vraiment que dans la Lumière de Dieu.

Quatrième jour : mercredi 1^{er} avril 2020

Prier c'est mettre Dieu à la première place

Aujourd'hui, avançons un peu plus dans la prière. Lorsque nous prions, nous laissons Dieu prendre la première place dans notre vie pour retrouver ensuite nos proches et les événements de notre vie enrichis de son regard d'Amour.

Cinquième jour : jeudi 2 avril 2020

Vivre le Ciel sur la terre

Aujourd'hui, méditons sur le « déjà là » du Royaume. Par la prière, nous vivons un avant-goût du Ciel qui nous fait anticiper le Royaume.

Sixième jour : vendredi 3 avril 2020

La prière me fait connaître Dieu

Habités par ce désir de trouver ou de retrouver la joie de prier, aujourd'hui, découvrons comment la prière nous introduit peu à peu dans une vraie connaissance de Dieu.

Septième jour : samedi 4 avril 2020

Plus nous prions, plus nous devenons libres

Aujourd'hui, considérons la prière comme une école de liberté. Plus nous sommes fidèles à la prière, plus nous devenons libres.

Huitième jour : dimanche 5 avril 2020

Prier me rend davantage capable d'aimer mon prochain

Aujourd'hui, méditons sur l'un des plus beaux fruits de la prière : l'amour du prochain. La prière fait grandir en moi l'Amour de Dieu pour tous et toutes sans exception.