



Pendant l'Avent, oser la prière !

*Sois sans
crainte*

Sois sans crainte Dieu t'a déjà tant donné

Première semaine de l'Avent

Nous y sommes, cette semaine débute l'Avent... Au cours de cette première semaine, nous essaierons d'entrer dans un rythme de prière plus régulier ou soutenu en ayant pour attention particulière la manière dont Dieu nous a déjà comblés. Pour introduire cette semaine, Alban Massie sj, nous entraîne à la suite de Rilke dans la contemplation des dons de Dieu.

Topo – Première semaine de l'Avent

Au début du XXe siècle, le poète Rainer Maria Rilke habitait à Paris et il se promenait souvent au jardin du Luxembourg. Devant les grilles il croisait une vieille mendiante qui se tenait là toute la journée et tendait la main. Il avait l'habitude de déposer une pièce dans cette main, mais la femme restait toujours impassible, sans même lever le regard vers son bienfaiteur. Elle continuait, l'air blasé, à tendre la main. Un jour, le poète raconte-t-il, il avait oublié son porte-monnaie. Ennuyé, il ne voulait pas changer sa routine de l'aumône, car, Autrichien, il savait que faire l'aumône est un devoir important de la vie chrétienne. Mais un poète est créatif ! Il eut l'idée de couper une fleur d'un des magnifiques rosiers du jardin et de la tendre devant la vieille mendiante. Celle-ci prit la rose, fit le geste que tout le monde fait dans ces occasions, de humer le parfum de la rose, mais surtout elle leva les yeux vers Rilke et lui sourit. Un sourire comme il n'en avait jamais vu. Puis, elle prit son sac posé à terre et quitta les lieux, la rose dans la main. Quand il racontait cette histoire vraie, Rainer Maria Rilke concluait toujours en disant que le sourire de cette femme lui avait appris la vraie joie et le sens de la vie. Cette femme attendait ce qui la ferait sourire, et, une fois reçue ce cadeau gratuit, elle avait terminé sa journée : il s'agirait donc de saisir dans nos journées le moment de gratuité qu'une rose cueillie et offerte peut révéler.

Il me semble qu'entrer dans le temps de l'Avent va nous permettre de toucher du doigt, du cœur, la gratuité qui caractérise la relation entre nous et Dieu, au long

des quatre semaines qui nous préparent à Noël. Avent, c'est un temps qui permet d'ouvrir les yeux. Comme Rilke ouvre les yeux sur le sourire de la vieille mendicante. Et la vieille dame ouvre les yeux sur la rose et lève son regard sur l'homme bon qui chaque jour lui donnait une pièce mais qu'elle ne voyait. Il s'agit donc d'entrer dans cette relation de gratuité qu'apporte le don d'une rose fraîchement cueillie.

L'Avent est le temps liturgique qui nous situe entre les deux « adventus » du Christ, selon ce que signifie ce mot : « Il est déjà venu en prenant la condition des hommes », « il « viendra de nouveau, revêtu de sa gloire », c'est ce qu'affirme la première préface de l'Avent que l'on dit pendant la messe jusqu'au 16 décembre. Autrement dit, nous reconnaissons qu'« il est déjà venu », il s'agit de la vie de Jésus, sur la terre d'Israël, « il est passé en faisant le bien », dit Saint Pierre dans la première prédication à la Pentecôte. Cette venue nous concerne aujourd'hui, car nous en vivons dans l'Eglise. Et nous espérons le voir un jour, tel qu'il est, dans sa gloire, c'est-à-dire dans le rayonnement absolu du bien qu'il a fait et selon que nous aurons accueilli ou non ce bien.

Il est déjà venu : cela signifie que l'humanité, chacun et chacune d'entre nous, nous avons en quelque sorte déjà reçu notre Cadeau de Noël, qui est le « premier avènement » du Christ. En comprenant l'importance de ce premier avènement, nous pourrions alors tendre plus intérieurement vers le « deuxième avènement », dont on ne sait pas grand-chose, il est vrai, puisqu'il n'a pas eu lieu. Pendant cette première semaine de l'Avent il nous est alors demandé de communier à la première venue du Christ, de nous convertir à elle et d'en faire le ressort de notre attente du deuxième avènement. Il vient à moi car il est déjà venu. Cette attitude rend possible la seconde venue du Christ. Et pour cela, il existe ce qu'on appelle dans la tradition spirituelle, une troisième venue du Christ, la venue en chacun de nous dans notre cœur, dans notre âme. Écoutons saint Bernard à ce sujet : « Considère que Jésus naît à Bethléem et sois attentif à la manière dont tu deviendras Bethléem et qu'en toi aussi Jésus ne dédaignera pas d'être reçu ». Autrement dit, à quoi cela sert-il qu'il soit venu s'il ne vient pas dans ton cœur, comme l'écrit aussi le même St Bernard ?

La retraite que nous commençons est une marche à la rencontre du Seigneur. Mais pour partir à cette rencontre, je peux d'abord me demander comment je pourrai le reconnaître pour l'accueillir en moi, et pour cela tout au long de cette semaine, nous allons prendre le temps de nous souvenir de la manière dont Dieu nous a déjà rencontré, dans les moments de gratuité que nous avons vécus. Quelles sont les roses que Dieu a cueillies et qu'il nous a offertes.

Marie, au moment de l'Annonciation, reçoit une première parole de l'ange : « N'aie pas peur, ne crains pas ». De Dieu il n'y a pas à avoir peur. Et les raisons sont

nombreuses qui nous permettent de lever les yeux et de découvrir que Dieu nous a déjà tant donné. Cette première semaine, nous aurons ainsi l'occasion de faire mémoire de ces moments d'« adventus » du Seigneur dans nos vies. Cette mémoire des merveilles de Dieu, ce sera un peu comme les boules brillantes que l'on installe sur le sapin de Noël. Dans ma vie, il y a eu des choses merveilleuses. Les anciennes représentations de l'Annonciation montrent ainsi Marie surprise par l'ange, mais souvent on la voit en train de lire la Bible, c'est-à-dire le livre des souvenirs de la présence de Dieu au milieu du peuple d'Israël. Parce qu'elle a saisi la manière dont Dieu a fait des merveilles passées pour son peuple Marie peut entendre les paroles présentes de l'ange. N'aies pas peur. Sois sans crainte, Dieu t'a déjà tant donné.

Et moi, quels sont les souvenirs de la venue de Dieu dans ma vie ? Pendant cette semaine, prenons le temps de découvrir les roses que Dieu a cueillies pour nous les offrir.

Prière d'alliance

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

1 - Relire mes activités

Je calme ma respiration et sens mon corps se détendre. Je diminue le flot de mes pensées et me rends présente à ce moment avec Dieu. Je ressens sa présence bienveillante.

Je laisse une gratitude venir naturellement. Avec simplicité, je remercie le Seigneur pour une ou deux grâces reçues aujourd'hui.

Je me remémore les activités qui ont composé ma journée. Mon trajet pour aller au travail, mon déjeuner, une tâche accomplie, une activité sportive ou avec des amis... Pour quelle activité est ce que je suis le plus reconnaissant ? Quelles activités me rapprochent de Dieu ? Y a-t-il une activité que je peux identifier comme étant particulièrement bonne pour moi ? J'en parle au Seigneur.

Dans les activités que je me suis rappelées, y en a-t-il qui semblent m'éloigner de la foi, de l'espérance et de l'amour ? Ai-je un comportement addictif avec l'une de ces activités ? Je demande au Seigneur de venir m'éclairer et lui confie telle ou telle difficulté.

Je prends une grande inspiration et une grande expiration. Y a-t-il un élément de ce temps de prière qui a été plus marquant ? Je retourne à ce point qui a retenu mon attention et j'y demeure, en demandant au Seigneur s'il veut me dire encore autre chose.

Enfin, je remercie le Seigneur pour ce temps. Pour conclure ma prière je peux pencher mon buste, respirer pleinement et en conscience, ou tracer sur moi le signe de croix.

2 - 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.

3 - Gratitude

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.

4 - Merci, pardon s'il te plait

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 – Vivre incarné

Au début de cette prière, je prends conscience de ma respiration. Je sens l'énergie circuler dans mon corps, et me souviens de tout ce qui me compose et qui bouge en moi. Avec le Seigneur, je contemple toute cette vie en moi. Je peux dire, comme dans le psaume 138, "je te bénis, mon créateur, pour la merveille que je suis". Sans ignorer les potentielles faiblesses de mon corps, je prends un moment pour rendre grâce au Seigneur pour ce qu'il m'a donné.

Dans ce même mouvement d'action de grâce, je remercie Dieu pour une ou deux choses de ma journée, même petites, dans lesquelles je peux discerner sa présence.

Je demande au Seigneur la grâce d'être entièrement présent à mes sensations. Je contemple le fil de ma journée et je note quels mouvements ont traversé mon corps. Y a-t-il eu des moments agréables, où j'ai pu être détendu, présent dans mon corps ? Est-ce que ces sensations m'ont rapproché de Dieu ?

S'il y a des sensations agréables qui ne m'ont pas rapproché de Dieu, je peux y porter mon attention. Peut-être étais-je divisé ? Ou ai-je été dans l'excès ? Je parle au Seigneur comme à un ami.

En regardant de nouveau ma journée, je porte mon attention sur les sensations désagréables qui m'ont traversé : les douleurs, les tensions, le stress, la fatigue. Je les confie au Seigneur, et l'invite à me rejoindre dans ces difficultés. Est-ce que j'ai été tenté de renier les besoins de ce corps qui m'a été donné ? Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour le soulager ? Pour en prendre soin ? Je peux demander au Seigneur de m'aider à vivre de manière toujours plus unifiée.

Je prends une grande inspiration et une grande expiration. Je peux m'étirer ou bâiller. Je peux ouvrir les mains pour prier le Notre Père.

Œuvre d'art



Prendre le temps de contempler le tableau, j'observe ce qu'il m'est donné de voir, sans juger ou interpréter. Je laisse le tableau venir à moi. J'observe la haie, la barrière, la pie, les arbres tordus, les deux maisons, le paysage au fond qui s'estompe. Et le tout couvert par la neige. Je regarde la manière dont le peintre rend présente la neige : la couleur, la texture, la manière de peindre.

Je note l'absence du soleil et pourtant la lumière semble inonder le tableau : les reflets de lumière, l'ombre sur le sol. Cela peut me faire penser à l'action de Dieu dans ma vie. Qu'est-ce qui manifeste indirectement cette présence de Dieu ? Quelle est cette lumière qui fait étinceler certains lieux de ma vie et quels sont ces lieux ?

Ce tableau de neige peut me renvoyer à une promesse de Dieu dans mon existence, à la manière de ce qui est caché sous la neige et qui se mettra à verdier au moment opportun.

Je rends grâce pour ce que le Seigneur m'a donné et je lui demande de faire grandir ma confiance pour que grandisse ce qui est déjà en germe. L'expérience de ce tableau et plus largement celle du temps de l'Avent, c'est celle de me disposer pour ce que Dieu développe en moi. Je prends le temps de parler avec Dieu. Au terme de la prière, je récite lentement le Notre Père en ayant en tête ce que j'ai vécu durant cette méditation.

Exercice pratique

Durant cette première semaine de l'Avent, je peux commencer à installer ma crèche ou en imprimer une au format A4. Elle sera mon "coin prière" devant lequel je déposerai chaque semaine le fruit de mes méditations et de mes exercices.

Cette semaine, je suis invité à ouvrir les yeux sur ce que Dieu m'a déjà donné durant l'année, depuis ma naissance même ! Ainsi suis-je conscient que, malgré les peurs et les galères de l'année pour le monde et l'Eglise, **Dieu a beaucoup donné ?**

2 petits exercices pour cette semaine

1) Ecrire sur 10 post-it le nom des personnes et des lieux qui m'ont nourri et fait avancer cette année et les coller autour de la crèche.

2) Ecrire sur des post-it d'une autre couleur le nom des relations et des lieux qui au contraire me font souffrir et me mettent dans la peur. Dans un temps de prière, seul ou avec d'autres, je présente ces différents post-it au Seigneur : je lui rends grâce pour les cadeaux et je lui confie mes peines.

A la découverte de la prière - La mise en présence

Tout au long de l'Avent, osons l'aventure de la prière avec Prie en Chemin... Mais comment s'y prendre ? Que faire de ce brouhaha quand on commence à prier ? Cyrille Causse sj explore la manière de se mettre en présence et nous donne 3 conseils pour se mettre en présence de Dieu pour prier.

Quand on commence à prier, souvent, notre prière va ressembler à un rendez-vous avec un ami qu'on attendait depuis longtemps. Et puis, au moment de se rencontrer, vous êtes complètement absorbé par un rendez-vous demain. Un travail à rendre ou quelque chose qui s'est passé dans la journée. Bref, on n'est pas vraiment présent à Dieu et on peut se dire finalement, il vaut mieux que je repousse ma prière, que je la fasse à un autre moment où ce sera plus calme et plus facile. En fait, non. Je crois que c'est important de commencer la prière en acceptant ce temps, un peu de distraction, de bruits intérieurs. Et c'est normal quand on commence à rentrer dans le silence.

Élie, quand il se rend à la rencontre de Dieu au Mont Horeb, il va devoir d'abord entendre le tremblement de terre, l'ouragan, voir un feu... Et c'est seulement après tout cela qu'il va pouvoir percevoir la présence de Dieu dans le bruit d'une brise légère. En fait, le seul qui est vraiment présent, c'est Dieu. Nous, nous sommes toujours pris entre notre passé, entre ce qui va venir et nous avons toujours du mal à être un peu présent. Et ce n'est pas grave, Dieu va nous apprendre à être présent.

Alors, quelques conseils concrets.

- Le premier, c'est de vraiment prendre le temps au début de sa prière pour justement accepter cet état de fait et se mettre en présence de Dieu. Se mettre sous son regard tel que je suis, avec tout ce qui m'agite, tout ce qui s'est passé dans ma journée. Peut-être ce qui m'inquiète pour demain et le confier à Dieu. Lui demander sa grâce pour être vraiment présent à lui dans ce temps de prière.
- Le deuxième conseil, c'est peut-être de prendre soin de préparer ma prière en avance et préparer des choses très simples. Choisir un lieu, choisir un temps, choisir un moment.
- Le troisième conseil, c'est toujours se rappeler qu'on est humblement à l'école de Dieu pour prier et qu'on apprend toujours, simplement en étant fidèle, en se laissant conduire par l'Esprit. Et que le plus important, c'est de garder quelque rendez-vous régulier et de faire confiance. L'Esprit-Saint va nous conduire et nous apprendre à mieux prier.

Soyez dans la confiance, n'ayez pas peur d'aller à la rencontre de Dieu. Il vous attend et il va vous apprendre à le faire davantage et mieux.

Relecture de la semaine

A la fin de cette première semaine d'Avent, nous vous proposons de relire ce qui a été vécu tout au long de cette première étape.

Je prends le temps de me disposer devant le Seigneur.

Je contemple ma semaine. C'était la première semaine de l'Avent, je suis entré dans ce temps d'attente du Sauveur. J'ai été spécialement invité au cours de cette semaine à ouvrir les yeux sur tout ce que Dieu m'a déjà donné.

Cette semaine, est-ce que j'ai pu prendre conscience plus profondément de la manière dont Dieu me montre son amour ? Y a-t-il des lieux, des personnes, des activités, dans lesquelles j'ai pu reconnaître sa présence ? Ai-je pu reconnaître sa présence en moi ?

Je demande au Seigneur de contempler avec moi les lieux, les personnes ou les moments où je n'ai pas pu reconnaître sa présence. Je les lui confie et lui demande de m'inspirer éventuellement une action ou une parole que je pourrais poser.

Enfin, je me tourne vers la semaine à venir. Comment est-ce que je vais pouvoir garder cet élan de gratitude ? Comment cultiver un regard qui trouve Dieu par-delà les apparences ? Je demande au Seigneur de m'offrir son soutien.

Je reprends ma prière et m'attarde sur un ou deux points qui ont été marquants. Je prends le temps d'écouter si le Seigneur a quelque chose de plus à m'y révéler.

Je rends grâce pour ce temps d'intimité avec le Seigneur, et je le prie de continuer à m'apprendre à reconnaître son Royaume.

Après avoir conclu ma prière, je peux prendre 5 à 10 min pour écrire les dons de ma prière cette semaine. Je note également là où j'ai senti des résistances, les questions soulevées ou les grâces demandées.

Je peux partager l'un ou l'autre des fruits de ma prière sur le [mur spirituel](#)