



Pendant l'Avent, oser la prière !

*Sois sans
crainte*

Sois sans crainte, tu es capable d'être libre – Deuxième semaine d'Avent

Introduction :

Nous espérons que cette première semaine de retraite d'Avent commence à porter ses fruits. Après une semaine consacrée à reconnaître les dons de Dieu dans nos vies, prenons le temps de sentir nos attachements, et la manière dont nous pouvons nous en défaire. La Parole de Dieu qui guide cette deuxième semaine de l'Avent insiste sur la libération de tout ce qui nous empêche de suivre Dieu.

Cette semaine marchons donc sur le chemin de libération de nos attachements !

Topo :

La semaine dernière, au début de l'Avent, nous avons pu faire chaque jour mémoire des bienfaits déjà reçus dans nos vies. Comme cet homme, ce détenu que j'avais rencontré dans sa cellule, et qui avait un regard lumineux et paisible si différent de celui de ses co-détenus. Je lui demandais comment il tenait dans l'enfer de la prison. Il m'a répondu que chaque soir, avant de s'endormir, il prenait le temps de se souvenir de quelque chose de bien dans sa journée. Quelquefois cela lui était facile : il y avait eu la visite de son épouse, ou le chewing-gum offert par le surveillant. D'autres jours, il lui fallait longuement réfléchir : l'appel attendu de l'avocat n'était pas arrivé, le parloir avait été supprimé... alors il devait se raccrocher au chant d'un oiseau entendu et reconnu, ou il se souvenait du moment où un rayon de soleil était entré dans la cellule par les barreaux, au sens propre. Alors il pouvait s'endormir. Le mal ne l'avait pas emporté. Au milieu du centre de détention, quelqu'un avait retrouvé une part de liberté intérieure. Il s'agit sans doute de la grande conversion à laquelle nous sommes appelés en ce temps de l'Avent.

La Parole de Dieu qui guide la deuxième semaine de l'Avent insiste sur la libération de tout ce qui nous empêche de suivre Dieu. Mais prenons un peu de recul. Nous suivons en effet un Dieu qui est déjà venu, dont nous suivons les traces. Ces traces nous conduisent vers la vraie vie, la vie éternelle qui est une vie en liberté d'aimer. Vous vous rappelez l'anecdote de Rilke et de la vieille mendicante que j'ai raconté la semaine dernière. La mendicante avait accueilli le cadeau d'une rose de la part du poète et elle lui avait souri en retour, alors qu'elle restait toujours impassible quand elle recevait des aumônes. Le don de Dieu est source de changement dans nos vies : il nous rend libres. Nous n'avons pas à avoir peur d'entrer dans cette conversion. Nous sommes capables d'être libres.

Nous avons besoin d'entendre la « voix qui crie dans le désert », comme les évangélistes l'écrivent en reprenant une formule du prophète Isaïe pour caractériser le prophète Jean-Baptiste, grande figure de l'Avent. Vous l'entendrez cette semaine. Ce personnage est la charnière entre l'Ancien Testament et le Nouveau Testament. Comment ? Tout simplement parce que, en sa propre vie, il a su discerner le visage du Messie qui était promis, celui qu'il décrit comme « l'agneau de Dieu » prenant sur lui la figure de l'agneau pascal qui sauva de la mort le peuple d'Israël en le libérant de l'esclavage d'Egypte. Prophète de la conversion, Jean-Baptiste n'est pas chargé de dire comme l'ange à Marie « Réjouis-toi », mais il a pour fonction de préparer les cœurs à accueillir cette joie, par un baptême de conversion. Baptême, c'est-à-dire plongée. Dans le Jourdain chacun vit ce geste d'humilité simple de se pencher, de se faire petit, d'être lavé par un autre. Et Jean-Baptiste reprend lui-même les paroles du prophète Isaïe qui dénonçait à Israël son infidélité à l'Alliance. « Préparez les chemins du Seigneur ! » Toujours cette venue, cet « adventus » du Christ dans nos vies.

Nous sommes capables d'être libres. Certes, mais pour cela nous avons besoin d'être libérés. Saint Ignace donne pour conseil qu'avant de regarder les péchés dans notre vie, il est bon de rendre grâce à Dieu pour les bienfaits reçus. C'est un très bon conseil. Car cette étape permet de ne pas nous noyer dans un examen de conscience malsain où l'on resterait finalement seul, en se regardant soi-même, en restant enfoncé dans le marécage de la mauvaise conscience. En effet, le bien est toujours premier. Le mal n'existe que par rapport au bien. Il n'est possible de reconnaître la valeur, l'importance, le poids du péché qu'en contraste avec le bien, avec le don, les merveilles de Dieu. Or, nous ne savons pas toujours ce qu'il y a de malsain dans notre vie, nous pouvons être facilement aveuglés par la routine ou par la peur de changer de vie. C'est pourquoi le st Curé d'Ars avait lui aussi l'habitude de recommander aux personnes qui venaient le voir : « il faut passer plus de temps à demander l'amour de Dieu qu'à examiner ses péchés ». N'est-ce pas ce que nous avons commencé à faire la semaine dernière : ma responsabilité était d'ouvrir les yeux sur le don de Dieu, sur son amour ainsi j'ai pu m'éloigner de ma peur que le monde, les autres m'empêchent d'être heureux. J'ai eu le courage de reconnaître les bienfaits reçus.

Cette semaine je pourrai alors prendre un chemin de libération par rapport aux attachements dont je prendrai conscience pour marcher sur un « chemin aplani », comme le dit le prophète Isaïe. St Ignace de Loyola propose encore un autre « enseignement » quand il parle du mal. Il recommande de prier l'Esprit-Saint, qui est le don de la miséricorde, de la force, de la paix. Le sacrement de réconciliation rappelle que le pardon des péchés ne se fait dans l'Eglise qu'à travers le don de l'Esprit, selon ce que Jésus vainqueur du mal, mort et ressuscité, a dit à ses apôtres à la fin de son premier « adventus ». « il souffla sur eux, et leur dit : Recevez le Saint-Esprit. Ceux à qui vous pardonnerez les péchés, ils leur seront pardonnés » (Jn 20, 22-23). C'est donc le travail de l'Esprit que de dévoiler le mal en nous, et aussi de nous en délivrer. Comme c'est l'œuvre de l'Esprit de permettre à Marie de concevoir en son sein celui que l'ange appelle Jésus, c'est-à-dire « Le Seigneur sauve ». Peut-être que cette semaine, par la force de l'Esprit, je pourrai essayer d'entrer dans cette démarche de libération en recevant le sacrement de la réconciliation. Mais je n'oublierai pas alors : je vais choisir un beau chant à l'Esprit Saint ou un psaume sur l'amour de Dieu (par exemple le psaume 22, « le Seigneur est mon berger » ou le psaume 102, « Bénis le Seigneur ô mon âme ») et seulement ensuite je pourrai faire mon examen de conscience, au lieu de me torturer en tournant sans cesse autour de mes péchés dans une culpabilité malsaine. Et je regarderai le mal dans ma vie en chaussant les lunettes du Saint-Esprit, en écoutant cette parole intérieure : n'aies pas peur, tu peux être libre.

Prières d'alliance :

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

1 – 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.

2 – Attachements

Je m'installe dans une position confortable. Je laisse mes muscles se détendre et mon esprit se recueillir. Je prends le temps d'une grande inspiration, et d'une grande expiration. Je demande au Seigneur de me faire connaître sa présence autour de moi et en moi.

Je reste quelques instants en gratitude, et j'essaie de me souvenir d'une ou deux choses pour lesquelles je souhaiterais remercier Dieu.

Comme installé dans la présence de Dieu, je regarde la journée qui vient de se dérouler. Je laisse remonter de cette contemplation une personne, un objet, une pensée, ou une activité à laquelle je m'attache peut-être trop fortement. De qui ou de quoi est-ce que je suis trop dépendant ?

J'entre plus profondément dans cette question, et je vois si je peux y trouver une, deux ou trois réponses. Je choisis l'attachement qui me semble le plus important, et je passe un moment à en parler au Seigneur. Je lui demande un conseil, une guérison ou le pardon.

Toujours avec le Seigneur, je me tourne de nouveau vers ma journée. Je cherche cette fois s'il y a une personne, une pensée, ou une activité que j'évite. De qui ou de quoi est-ce que je me cache ? A quoi est-ce que je résiste ? Qu'est-ce que je tente de sortir de ma vie ? De nouveau, je prends le temps de chercher une à trois réponses à ces questions.

Je parle au Seigneur de la réponse qui m'interpelle le plus. Je peux lui demander un conseil, une guérison, ou le pardon d'un péché. Je me maintiens dans le silence et la paix, et j'écoute ce que le Seigneur veut me dire.

Une troisième fois, je repense à ma journée. Y a-t-il un don de Dieu que j'utilise avec justesse ? Qui prend une place adaptée dans ma vie ? Je peux m'en réjouir avec le Seigneur.

Enfin, j'élargis ma contemplation à l'ensemble de ma prière. Est-ce que je me sens appelé à une action concrète pour demain ou les jours à venir ?

Avant de clôturer ma prière, je peux prendre note de mon état intérieur. Je prends une grande inspiration et une grande expiration, et je peux dire

“Gloire au Père et au Fils et au Saint Esprit, au Dieu qui est, qui était et qui vient, pour les siècles des siècles, Amen”.

3 – Peurs, absences, besoins

Cette relecture nous invite à relire nos peurs, nos absences, et nos besoins de contrôle. Cela peut-être éprouvant. Si je ne m’y sens pas prêt, ou que je ne suis pas dans de bonnes dispositions, je peux faire une prière d’alliance plus simple.

Je me place dans une position confortable, qui me permet de me détendre sans somnoler. Je prends une grande inspiration et une grande expiration et je demande au Seigneur de me révéler sa présence lumineuse. Je laisse cette présence me réchauffer le cœur, et je note en moi-même une ou deux choses pour lesquelles j’aimerais rendre grâce aujourd’hui.

Je demande à Dieu de m’accompagner alors que je m’apprête à regarder les parts d’ombre de ma personnalité. Je lui demande de m’aider à ne pas tomber dans l’un ou l’autre écueil : soit de nier ces parts d’ombres, soit de me culpabiliser.

Je regarde ma journée, et je demande au Seigneur de me montrer les peurs présentes dans mon cœur. J’essaie de creuser les réponses qui me viennent. Quelle est la peur profonde qui se cache derrière cette peur ? Quand je repère une peur profonde, j’en prends simplement note.

De nouveau, en m’appuyant sur ma journée, je demande au Seigneur de me faire connaître mes moments d’absence. Dieu nous veut pleinement présents dans nos vies, or nous sommes souvent dispersés ou dans nos pensées. Je demande à Dieu de me révéler des moments dans ma journée où j’ai été absent et que cela m’a amené à ne pas reconnaître un don, ou à négliger une tâche, une relation. Une fois que j’ai identifié ma manière d’avoir été absent j’en prends note.

Une troisième fois, je contemple ma journée et je demande au Seigneur de me montrer les situations où j’ai essayé d’exercer du contrôle. J’ai pu être tenté de contrôler des personnes, des organisations, ou des résultats. Il est difficile d’admettre le contrôle, je demande donc à Dieu de m’épauler pour en avoir le courage. Une fois que j’ai l’idée d’un lieu de ma vie où j’exerce trop de contrôle, je le note.

Je me mets devant le Seigneur et je lui présente mes trois découvertes : une peur, une absence, et un besoin de contrôle. Avec lui, je discerne

laquelle de ces trois choses a le plus d'impact sur ma vie en ce moment. Je mets les deux autres de côté et me concentre sur celle-ci.

Avec le Seigneur, je contemple cette émotion de peur, cette absence, ou ce besoin de contrôle. Je demande pardon au Seigneur pour les moments où cela a pu m'éloigner de Lui et des autres.

Je confie ce que j'ai découvert au Seigneur. Je lui demande de m'aider à vivre dans la liberté que donne son amour.

Je peux remercier le Seigneur pour sa fidélité et sa tendresse, et lui demander de bénir ma soirée et ma nuit. Je peux joindre les mains et me pencher en avant pour conclure ce temps de prière.

4 – Merci, pardon, s’il-te-plaît

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 – Liberté intérieure

Nous sommes libres spirituellement quand notre état spirituel et émotionnel est bon, quand nous avons un désir continu d'être fidèles à notre foi, ancrés dans l'espérance, et porteurs d'amour. Nous ne sommes pas libres spirituellement quand nos émotions négatives et nos tentations guident souvent nos pas et que nous sommes trop tristes, en colère, tentés ou peureux pour nous décider pour ce qui est bon et juste.

Je demande au Seigneur de me faire connaître sa présence alors que je reviens à lui à la fin de cette journée. Je peux être heureux prendre ce temps pour être avec mon Dieu.

Je laisse la gratitude éclore en mon cœur. Y a-t-il une ou deux choses pour lesquelles j'aimerais remercier Dieu ? Un événement, une personne, une relation, une surprise où j'ai pu reconnaître son amour pour moi ?

Contemplant ma journée, je demande au Seigneur à quel moment dans mes activités, je n'ai pas été libre spirituellement. A quel moment est-ce que j'ai pu me laisser entraîner par mes peurs, mon ressentiment, mes addictions, l'anxiété ou l'envie ? Si un moment m'apparaît, je l'imagine comme une scène de film que l'on repasse. J'imagine que Dieu la regarde avec moi. Je parle au Seigneur de ce que nous voyons et je demande au Seigneur de me pardonner ou de me guérir. Je permets à Dieu de me montrer sa perspective sur cette situation où je n'ai pas su être libre.

Une nouvelle fois, je reprends le fil de ma journée, et je demande à Dieu de me montrer un moment où j'ai pu être spirituellement libre aujourd'hui. Peut-être y a-t-il eu un moment où j'ai agi sans être retenu par la négativité. A quel moment est-ce que je me suis senti le plus vivant, ou le plus en communion avec Dieu ?

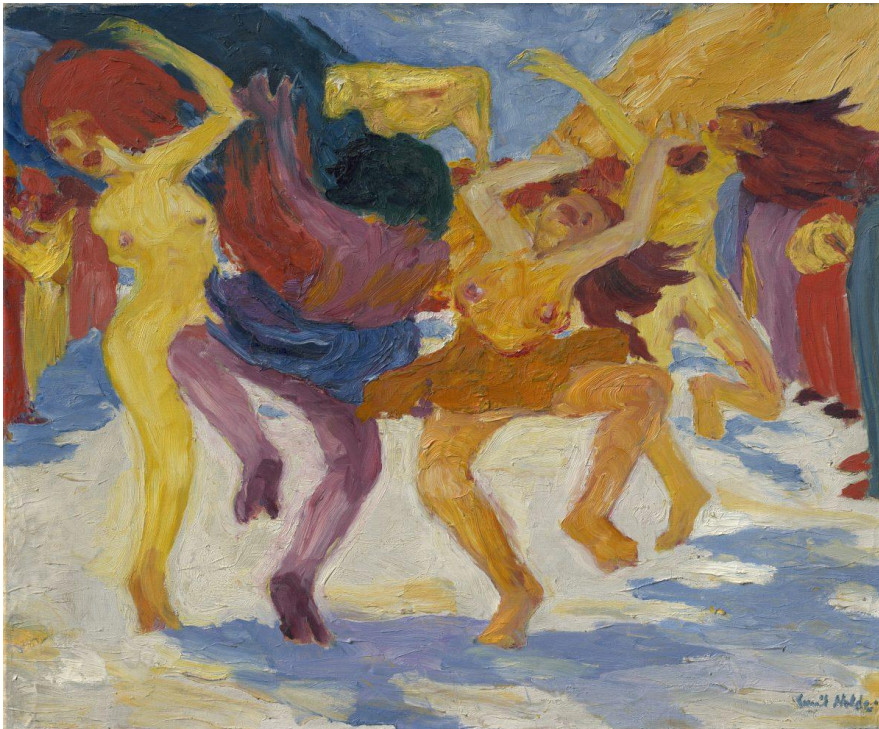
Avec le Seigneur, je regarde cette scène pleine de lumière. Nous observons non seulement l'image mais aussi ce qui se jouait au plus profond de mon cœur à ce moment-là. Je parle au Seigneur de ce moment et lui demande de me partager son point de vue. Nous nous réjouissons ensemble.

Dans l'espérance, nous regardons ma journée de demain. Comment est-ce que je pourrai vivre dans cet espace de liberté et de communion ? Si je prends une résolution, je demande la grâce de Dieu pour m'aider à la mener à bien.

J'imagine Dieu qui m'envoie, en me bénissant. Je peux imaginer ses mains sur mon front en un geste de bénédiction, ou un geste d'adieu qui signifie sa confiance et sa tendresse pour moi. Je trace sur moi le signe de la croix.

Prier avec une oeuvre d'art

Prions avec Emil Nolde, Danse autour du veau d'or



Crédits image : Emil Nolde, Dance around the Golden Calf, 1910, Öl auf Leinwand, 87,5 x 105 cm - Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München - © Stiftung Seebüll Ada und Emil Nolde / Foto: Sibylle Forster

Je me présente sous le regard de Dieu en faisant le signe de la croix.

Je regarde l'œuvre : Ses couleurs fortes, le dialogue entre un jaune chaud et un bleu froid, du rouge, un blanc sale au niveau du sol. La répartition des couleurs. Je n'interprète pas, je regarde ce qui est.

Les formes. Quatre femmes qui dansent de tout leur corps, des pieds à la tête, jusqu'aux cheveux. D'autres personnages observent, comme nous. Au fond, on reconnaît une forme, le veau d'or. Et deux formes de montagne, une sombre à gauche, une claire à droite. Je contemple ces femmes qui dansent, ces gens qui regardent, les montagnes, le veau d'or. La matière.

Quelque chose de très épais, on voit les coups de pinceaux. Le côté expressif fait écho au mouvement, à la joie.

Pourquoi dansent-elles ?

Une première interprétation : ces femmes sont dans une danse rituelle, elles adorent ce veau. Cette peinture représente l'attachement, l'idolâtrie. Mais est-ce si simple ? Peut-on être si expressif quand on est attaché ?

Une autre interprétation : ces femmes manifestent peut-être leur joie d'être libérées. Elles entendent pour elles-mêmes cette phrase : « sois sans crainte, tu es capable d'être libre ». Ces femmes dansent près de l'objet auquel elles étaient attachées et pourtant font l'expérience d'une liberté manifestée dans tout leur corps, une liberté partagée avec d'autres.

L'avent peut être la mémoire de la naissance du Christ, ou l'attente d'une libération concrète, totale, à la fin des temps, ou encore ce que l'avent a de quotidien, cette attitude à accueillir la liberté de Dieu, la nouveauté de Dieu, le salut donné en Jésus Christ dès maintenant.

Ces femmes qui dansent peuvent éveiller en nous ce désir de liberté. A quoi suis-je attaché ? Et qu'est-ce que j'entends comme bonne nouvelle du salut sur le lieu même de mes attachements. Mon attachement me révèle que je ne suis pas une réalité indépendante et que j'ai besoin de Dieu et des autres pour grandir en liberté

Où en suis-je avec ce désir d'être libre ? Où en suis-je de cette capacité à recevoir le salut ? Est-ce que je désire cette libération, quelle vienne de quelqu'un d'autre que moi. J'accueille sans drame cette promesse : oui, tu es capable d'être libre, oui Dieu souhaite ta liberté.

Comme ce tableau, je regarde l'objet de mon attachement et mon profond désir d'être sauvé.

Je me tourne vers le Père, avec les mots du Fils et dans l'Esprit, je dis :

Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation
mais délivre-nous du Mal.
Amen

Exercice pratique

Durant cette deuxième semaine de l'Avent, continuons à explorer notre vie intérieure à partir du thème de la liberté.

Souvent nos peurs sont liées à différentes pressions extérieures et intérieures (« tu dois être ceci, faire cela... »). Elles peuvent être aussi liées à ce qu'appelle Ignace des “attachements désordonnés”, c'est à dire ce qui nous emprisonne dans nos relations et activités, des habitudes dont il est difficile de se défaire.

Tous ces éléments parasitent notre confiance en Dieu, dans les autres et en soi-même. Ils réduisent notre capacité à faire des choix libres.

2 nouveaux exercices pour cette semaine :

1) Tout d'abord, repérer une “mauvaise habitude”, choisir d'en parler à quelqu'un de confiance et lui demander de prier avec moi pour que j'en sois libéré.

2) Ensuite, choisir un dessin ou un symbole qui représente l'un de ces attachements et les déposer au pied de la crèche? Je confie tout cela au Seigneur.

A la découverte de la prière – La demande de grâce

Cette semaine avec Soeur Juliette, xavière, partons à la découverte de la demande de grâce... Une des premières étapes de la prière.

Dans l'histoire d'Aladin, il trouve une lampe. Dans cette lampe, il y a un génie qui lui accorde trois vœux. Dans la vie spirituelle, ce n'est pas comme ça que ça se passe... Ce n'est pas magique la prière ! C'est plus fort que ça ! On est en relation avec Dieu et cette relation s'approfondit tout au long de notre vie. Donc il n'y a pas de limite.

Dans cette relation, il y a un mot clé, celui du désir. Dieu désire nous rencontrer et désire faire alliance avec nous et nous combler. Et il ne cesse de nous dire. Que veux-tu que je fasse pour toi ? Ce n'est pas toujours évident de savoir quoi demander. Mais notre désir est bon.

Nos désirs, c'est ce qui nous met en mouvement, ce qui est signe de vie. Et Dieu, il nous parle à travers nos désirs. Alors l'enjeu, c'est de savoir les lui présenter pour qu'il vienne les travailler concrètement. Dans l'oraison ignatienne, on a ce qu'on appelle la demande de grâce. Donc c'est bien une demande et pas un vœu, puisqu'on est dans une relation avec Dieu. Et il n'y en a pas trois, il y en a une puisqu'on dit à l'instant ce qui est le plus important pour nous. On fait une demande de grâce au début de la prière et on en refait une à la fin. Il peut s'agir de la même ou elle a pu se déplacer.

Quatre conseils :

- Premier conseil : Notez vos demandes de grâces, aussi bien celle du début que celle de la fin.
- Deuxième conseil : Demandez des choses pour vous, des choses personnelles. Ce n'est pas une intercession.
- Troisième conseil : N'hésitez pas à demander des choses très concrètes.
- Quatrième conseil : Si vous ne savez pas quoi demander, demandez au Seigneur la lumière sur votre désir.

Relecture de la semaine

Je prends le temps de me disposer devant le Seigneur. Je ralentis ma respiration, je détends mon visage, et je tourne mon cœur vers la présence de Dieu. Il est là, aimant et heureux de ce temps de dialogue avec moi. Je lui rends grâce pour sa fidélité.

Je contemple ma semaine. C'était la deuxième semaine de l'Avent, et j'ai été invité cette semaine à prendre conscience de mes attachements, de ce qui m'empêche de choisir le Christ.

Cette semaine, est-ce que j'ai pu prendre conscience plus profondément de la manière dont je me détourne de Dieu ? Y a-t-il des habitudes, des relations, des dispositions intérieures ou des actes qui m'éloignent de son projet d'amour ? Où je ne suis pas juste et ajusté ?

Je me remémore les attachements que j'ai su reconnaître et je demande au Seigneur de m'aider à les lui présenter. Je peux imaginer le regard aimant de Jésus, mon frère et mon Dieu. Je peux le voir en croix ou simplement assis, m'invitant au dialogue. Un à un, je dépose devant lui ces attachements.

Je lui demande une guérison, ou le pardon, selon ce qui vient. Si je ne suis pas prêt à demander une libération au Seigneur, je demande au Seigneur de creuser en moi le désir de me libérer de cet attachement.

Je peux goûter le bien que cela me fait de dépasser la honte ou la division en laissant la tendresse de Dieu éclairer mes parts d'ombre.

Tous mes enfermements et mes éloignements ne me sont pas encore connus. Je peux demander la grâce au Seigneur de m'aider à rester éveillé dans les semaines jusqu'à Noël pour mieux les connaître.

Enfin, je me tourne vers la semaine à venir. Comment est-ce que cette prise de conscience de mes attachements va servir ma relation joyeuse et confiante avec le Seigneur ? Si j'en ressens le besoin, je prends la résolution d'aller me confesser dans les jours qui viennent. Peut-être le Seigneur m'invite-t-il à poser une autre action concrète. Je lui demande alors son soutien pour la réaliser.

Je reviens en ce lieu de ma prière où j'étais sous le regard de Jésus et où je lui présentais mes errements. Je prends le temps d'écouter si le Seigneur veut me dire quelque chose.

Au terme de cette prière je contemple ce qui est paisible en moi et ce qui au contraire s'agite. Je peux conclure mon temps de prière ici, en faisant le signe de croix