



## Topo #1 : S'arrêter pour trouver ses marques

Comme dans toute chose, pour bien débuter dans la prière, il faut d'abord soigner la préparation. Et dans ce cas précis, ce qu'il y a de plus important est de **savoir s'arrêter**. Et croyez-moi ce n'est pas si facile qu'il y paraît !

S'arrêter, cela veut dire en fonction de l'exercice proposé, trouver un **lieu**, trouver un **moment**, trouver une **durée**, se donner les **conditions** du silence intérieur et enfin trouver une position confortable. Et il n'y a pas de recette miracle, cela dépend de chacun. L'un préférera prier en marchant. Pour l'autre, se retrouver dans une chapelle à genoux. Pour un autre encore, s'installer confortablement dans un bon fauteuil près d'un radiateur.

En tous cas, il est important de se poser sérieusement ces questions :

- Quel **cadre** va m'aider davantage à prier ?
- Quels **moyens** je prends pour faire silence en moi et autour de moi ?
- Comment est-ce que **je coupe le moteur de mon quotidien**, pour me tourner vers Dieu ?

Une fois que vous aurez fait ce petit exercice, prenez un temps de prière en vous laissant guider par la **méditation proposée**.

La méditation audio nous aide à prier avec le retour de mission des Apôtres, envoyé par Jésus, pour **proclamer que le Royaume de Dieu est proche**, de **guérir les malades**, de **libérer les esprits** et même **ressusciter les morts**.

# Bible #1 : S'arrêter avec les disciples

## Je me présente à Dieu

En ce jour, je me présente devant toi Seigneur avec tout ce que je suis : mon histoire, mon corps, les pensées qui m'habitent. Tout cela vient de toi. Donne-moi de toujours savoir te reconnaître à l'œuvre dans le monde et dans ma vie.

Au nom du Père, et du Fils et du Saint Esprit. Amen.

## Je lis ce passage 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.

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, de guérir les malades, de 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 et imagine 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 profit 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.

# Vidéo #1 : s'arrêter avec un orchestre

## Introduction

Et si se lancer dans la prière ressemblait à un orchestre à la veille d'une représentation. Comme toute chose, un concert ça se prépare. Il faut trouver ses marques, tâtonner, repérer les lieux, puis installer les éclairages, les micros, les estrades. Enfin, reste à tester l'acoustique, et accorder voix, instruments sous la direction du chef d'orchestre.

## Contemplation

Laissons nous guider par cette **vidéo de l'orchestre** régional Victor Hugo de France-Comté.

<https://youtu.be/U2Bb5N22lOo>

Je la regarde une fois, pourquoi pas deux fois.

Après ça j'essaie de voir s'il y a des **liens possibles** entre ce que j'ai appris de la **préparation de la prière et ce que vit cet orchestre**, entre ce que j'ai compris de la **vie spirituelle et ce que disent les musiciens et le chef d'orchestre**.

## 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.

# Pratique #1 : S'arrêter dans son quotidien

Durant ces quelques jours, nous vous proposons un petit exercice spirituel pratique. Car il faut bien se l'avouer, nous ne savons plus nous arrêter, nous poser. Ou plutôt c'est un luxe que nous n'osons plus nous octroyer. Peut-être est-il temps de renverser la tendance ! Car savoir s'arrêter est une denrée qu'on n'a pas le droit de laisser de côté. Les spécialistes de la petite enfance soulignent ainsi l'importance de laisser l'enfant s'ennuyer, rien faire, pour lui permettre d'imaginer, de créer. Il apprend que l'arrêt est finalement le point de départ. Il suffit de voir les grands sportifs avant une course. On dépose tout, on souffle, on fait le vide.

Bref, au milieu de votre travail, de vos occupations, de vos cours, faites **une pause de 10 minutes**. 10 minutes pour ne **rien faire**. 10 minutes pour **couper** le moteur. 10 minutes pour **se poser**. 10 minutes **sans téléphone, sans livre, sans musique**. 10 minutes avec **ce qui se présente**, le bruit de la ville, une conversation, ...

## Concrètement

1. **Trouver un lieu** pour se poser (un banc dans la rue ou le métro, un fauteuil, un tronc d'arbre, une pelouse...)
2. **Éteindre** tout ce qui pourrait vous déranger.
3. **Laisser venir à vous** le monde qui vous entoure.

Après 10 minutes, cela notez ce qu'y vous est venu à l'esprit.

# Et le soir #1 : partager et garder pour soi

Pour **partager** les fruits de votre prière ou vos réactions, plusieurs moyens vous sont offerts :

1. Le **Mur Spirituel**, partageant avec les participants à cette retraite uniquement.
2. Notre **adresse mail** retraite@prienchemin.org pour poser une question plus personnelle à l'équipe de Prie en Chemin.

Enfin afin de **garder une trace de la retraite pour soi**, sur un cahier ou un fichier, je note :

- **1 chose que j'ai découverte** dans ma prière
- **1 chose** vécue aujourd'hui **pour laquelle je peux dire merci**