



# "Premiers Pas" dans la prière

#1 : S'arrêter

avec Notre Dame du Web

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

Bonjour, avec toute l'équipe de NDWeb, nous sommes ravis de vous retrouver pour débiter cette retraite. Durant une grosse quinzaine de jours, nous allons pas à pas découvrir ou approfondir la prière, guidés par les recommandations de saint Ignace de Loyola.

Chaque lundi et jeudi vous recevrez des indications pour les jours à venir, une série d'exercices spirituels : un topo en vidéo comme celui-ci accompagné de propositions spirituelles à partir de récits bibliques, textes spirituels, vidéo ou œuvres d'art. En plus de cela un petit exercice pratique vous guidera au cœur de votre quotidien. Enfin, un « Mur Spirituel » vous attend pour recueillir les trésors issus de vos prières.

Pour débiter cette retraite, le thème de ces trois jours sera celui de savoir s'arrêter. En effet comme dans toute chose, pour bien débiter 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 vous poser sérieusement cette question : 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. ?

Tel sera donc votre premier exercice spirituel. Dans un fichier ou sur un petit carnet, notez le cadre que vous vous définissez pour votre prière quotidienne : un lieu, un moment et une durée (minimum 20mn... mais pas plus d'une heure !), votre position (debout, assis, à genoux, en tailleur...) et des rappels (couper mon téléphone, désactiver Facebook ou twitter etc. Bref où, quand, combien de temps, comment...

Une fois que vous aurez fait ce petit exercice, vous pourrez choisir une proposition.

Très bonne entrée en retraite à chacune et à chacun. Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter sur le mail [info@ndweb.org](mailto:info@ndweb.org)

# Bible #1 : S'arrêter avec les disciples

Durant ces premiers jours nous allons soigner la préparation de la prière. En soi, cela peut être un exercice spirituel si je le fais avec attention.

## Préparation

### Avec soin, je choisis mon lieu de prière :

En fonction de mon agenda, le lieu peut varier. Cela peut être :

- A la maison : je choisis la pièce, puis l'endroit dans la pièce.
- Au bureau ou au travail
- Dans une chapelle/église : vais-je rester dans la nef principale, me placer dans une chapelle, devant le saint sacrement ?
- En transport en commun ou à pied...

### Puis la durée :

Quand on débute une retraite, nous sommes souvent pleins d'élan généreux, prêts à de longues prières... mais souvent la réalité nous rappelle à l'ordre et le risque alors de baisser les bras est grand. Voici ce que nous vous proposons :

- [Vous débutez dans la prière ? C'est votre première retraite ? Prenez 20 mn.](#) Mieux vaut commencer en s'échauffant plutôt que de risquer le claquage ! Vous augmenterez ensuite. Mais si vous avez choisi une durée, il faut la tenir et s'y tenir. C'est à dire pas moins et pas plus !
- [Vous avez déjà suivi une retraite ? Prenez 30 mn ou 45 mn,](#) mais n'hésitez pas à commencer petit et d'augmenter par la suite pour éviter les courbatures...

### Je prends les dispositions pour être au calme : (téléphone éteint...)

- [D'abord il nous faut un environnement convivial.](#)  
Pourquoi ne pas se créer un petit coin de prière ? Y-a-t-il assez de lumière ? Je peux préparer une bougie, placer une icône ou une croix ou une image que j'aime bien. Et si je suis devant mon ordinateur ou ma tablette je peux mettre un image qui me porte à la prière.
- [Ensuite me protéger des perturbations.](#)  
Pour cela je vérifie que ne je peux pas être dérangé durant ma prière. Pas de rendez-vous prévu, le téléphone mis en mode silencieux, la porte est fermée, mes alertes mail, Facebook ou twitter sont désactivées (le mode avion est pratique pour cela!) J'ai à portée de bras ce qui me sera nécessaire : Bible, crayon, tablette, verre d'eau, montre pour savoir l'heure.

## ***Le récit biblique : Les Apôtres viennent trouver le repos auprès de Jésus***

Mc 6, 30-32

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.

Après avoir choisi mon lieu de prière, le moment et la durée (au minimum 20mn mais pas plus d'une heure) et pris les dispositions pour être au calme (téléphone éteint...)

## Je lis ce passage

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, guérir les malades, 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 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<sup>1</sup> 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.*

---

1 « Tirer profit » est une expression issue des Exercices Spirituels de Saint Ignace de Loyola. Elle invite le retraitant à se laisser nourrir, interpeller, bousculer par ce qui vient dans sa prière. D'une certaine manière c'est le moment où la Parole de Dieu me devient plus intérieure et rejoint mon existence.

## 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'un 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. La **prière continue**, partageant sur le site [www.ndweb.org](http://www.ndweb.org) ce que vous vivez avec l'ensemble des internautes de Notre-Dame du Web.
3. Notre **adresse mail** [info@ndweb.org](mailto:info@ndweb.org) pour poser une question plus personnelle à l'équipe de Notre-Dame du Web.

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**