

"Premiers Pas" dans la prière

avec Notre Dame du Web

Topo #4 : Écouter Dieu

Bonjour,

Nous voici au milieu de notre retraite. Jusqu'ici, nous avons porté une attention particulière à des attitudes qui nous disposent à entrer en relation avec Dieu : nous avons choisi de prendre du temps pour le Seigneur, nous avons posé des actes concrets pour l'accueillir davantage, nous nous sommes risqués à lui formuler notre demande pour ce temps-ci. **Aujourd'hui est venu le temps de nous mettre à son écoute.**

Pas facile, me direz-vous ! Car Dieu n'est pas très bavard ! Et pourtant, le Christ n'est-il pas le Verbe, la Parole faite chair ? Il ne cesse de nous parler ! **Comment, alors, ouvrir nos oreilles ou mieux, les éduquer pour qu'elles saisissent ce que le Seigneur cherche à nous communiquer ?**

Cela peut paraître paradoxal, mais saint Ignace nous donne une piste intéressante dans les Exercices : lorsque nous désirons écouter le Seigneur à travers l'évangile, il ne suffit pas d'ouvrir nos oreilles. Il faut aussi utiliser les autres sens et l'imagination. **L'écoute est plus large que le seul exercice de notre ouïe !**

Voici ce que nous propose Ignace : lorsque l'on commence à contempler une scène d'évangile, sitôt après la prière préparatoire (*voir topo 2*), il faut faire, nous dit-il, une « composition de lieu » : « voir avec la vue de l'imagination » le lieu qui sera le cadre de la scène que je vais contempler. Et ensuite, il faut utiliser nos sens : la vue, pour regarder les personnages, l'ouïe, pour entendre ce qu'ils disent, la vue à nouveau pour voir ce qu'ils font.

Pourquoi cela ?

A chaque étape, je suis invité-e à réfléchir à partir de ce que j'ai perçu et à en tirer profit : une fois que j'ai pris ma place près des personnages et les ai contemplés, suivis, que s'est-il passé ? Quels sont les sentiments, les mouvements – Ignace appellera cela les « motions » - qui ont agité mon cœur ? la surprise, l'étonnement, la colère, la joie, l'exultation ?

Plus que sur moi-même, c'est sur le Christ que je cherche à poser mon regard : c'est sa manière d'être, ses paroles et ses actions qui me surprennent et m'enseignent. Le contempler, l'écouter, c'est me laisser peu à peu façonner par une manière d'être qui n'est pas la mienne. Et voici que le Christ attache une béatitude à cette attitude : « Heureux, nous dit-il, ceux qui écoutent la parole de Dieu et la gardent ! » (Lc 11,28)

Avec tous les autres retraitants qui comme nous se mettront cette semaine encore à l'écoute du Seigneur, entrons dans le bonheur que Lui-même nous offre !

Bible #4 : Écouter avec une parabole de Jésus

Laissez-vous guider dans cette méditation, en prenant soin de bien...

- **préparer** votre prière,
- **accueillir** Dieu,
- **demander** une grâce à Dieu.

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, l'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.

Accueillir Dieu dans ma prière

Avec les mots qui viennent à mon cœur, **j'accueille la présence de Dieu auprès de moi.**

Il est là et me regarde avec **le regard d'un père qui m'aime tel que je suis.** Avec mes talents et mes travers, mes joies et mes peines, mes forces et mes faiblesses. C'est moi

tout entier qu'il aime, comme je n'ai jamais été aimé... Je prends un instant pour accueillir ce regard.

'Que tout ce que je suis, sois dirigé vers toi Seigneur. Je T'accueille avec mon histoire, mon être, ainsi que mes désirs ; Je T'accueille avec mon passé, mon présent et mon futur'.

Demander à Dieu

Au début de ce temps de prière, *je demande à Dieu d'écouter avec tout ce que je suis, de savoir discerner entre les paroles qui me font grandir et celles qui m'enferment.*

La parabole du bon pasteur (Jean 10, 11-18)

Me rappeler l'histoire	« Je suis le bon pasteur, le vrai berger. Le vrai berger donne sa vie pour ses brebis. Le berger mercenaire, lui, n'est pas le pasteur, car les brebis ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse. Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.	Me rappeler l'histoire.
Voir le lieu		Ce discours de Jésus fait partie d'une longue parabole, appelée parabole du berger ou du bon pasteur. Ce discours est long (tout un chapitre dans l'évangile de saint Jean, le chapitre 10) et Jésus le tient en s'adressant aux Juifs de Jérusalem.
Demander		
Prier avec les - personnages - paroles - actions	J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cette bergerie : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur. Le Père m'aime parce que je donne ma vie pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »	A la fin de ce discours, Jean nous raconte que "ces paroles provoquèrent à nouveau la division parmi les Juifs". Beaucoup d'entre eux dirent même que Jésus est un possédé ! C'est dire la force des paroles de Jésus...

Me rappeler
l'histoire

Voir le lieu

Demander

Prier avec les
- personnages
- paroles
- actions

« Je suis le bon **pasteur**, le vrai **berger**. Le vrai **berger** donne sa vie pour ses **brebis**. Le **berger** mercenaire, lui, n'est pas le **pasteur**, car les **brebis** ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le **loup**, il abandonne les **brebis** et s'enfuit ; le **loup** s'en empare et les disperse. Ce **berger** n'est qu'un mercenaire, et les **brebis** ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon **pasteur** ; je connais mes **brebis**, et mes **brebis** me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes **brebis**.

J'ai encore d'autres **brebis**, qui ne sont pas de cette **bergerie** : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul **troupeau** et un seul **pasteur**. Le Père m'aime parce que je donne ma vie pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

Me rappeler
l'histoire

Voir le lieu

Demander

Prier avec les
- personnages
- paroles
- actions

« Je suis le bon **pasteur**, le vrai **berger**. Le vrai **berger** donne sa vie pour ses **brebis**. Le **berger** mercenaire, lui, n'est pas le **pasteur**, car les **brebis** ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le **loup**, il abandonne les **brebis** et s'enfuit ; le **loup** s'en empare et les disperse. Ce **berger** n'est qu'un mercenaire, et les **brebis** ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon **pasteur** ; je connais mes **brebis**, et mes **brebis** me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et **je donne ma vie pour mes brebis**.

J'ai encore d'autres **brebis**, qui ne sont pas de cette **bergerie** : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul **troupeau** et un seul **pasteur**. **Le Père m'aime parce que je donne ma vie** pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

Voir le lieu

Cette parabole s'appuie sur ce que Jésus ne cesse de voir dès qu'il quitte les villages et sillonne les campagnes de Judée ou de Galilée : des troupeaux de brebis, des pasteurs qui les guident, des voleurs qui les pillent, des loups qui les dévorent...

Me représenter ce pays de Jésus : des collines, des ravins et des plaines, des bergeries et des cabanes de bergers...

Me rappeler aussi que les bergers furent les premiers invités à la crèche pour voir Jésus nouveau-né.

Demander

Me préparant à écouter la voix du Seigneur qui va me parler à travers cette histoire de berger, **demander** au Père de me disposer à recevoir ce que Jésus veut me donner, à savoir sa propre vie.

Me rappeler
l'histoire

Voir le lieu

Demander

Prier avec les
- personnages
- paroles
- actions

« Je suis le bon pasteur, le vrai berger. Le vrai berger donne sa vie pour ses brebis. Le berger mercenaire, lui, n'est pas le pasteur, car les brebis ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse. Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.

J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cette bergerie : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur. Le Père m'aime parce que je donne ma vie pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

Contempler les personnes

1ère catégorie : les bergers.
L'un est bon. L'autre ne travaille que pour l'argent.
Bien voir ces deux pasteurs.

2ème catégorie : Dieu.
Jésus et le Père se connaissent bien. Jésus parle de sa vie, de sa mort (=donner sa vie) et de sa résurrection (=la reprendre).
Bien voir les relations qui unissent le Père et Jésus.

3ème catégorie : les brebis.
C'est-à-dire nous tous.
Bien voir ainsi l'humanité entière, moi y compris.

Contempler ces personnages.
Ils sont acteurs de l'histoire du monde.

Me rappeler
l'histoire

Voir le lieu

Demander

Prier avec les
- personnages
- paroles
- actions

« Je suis le bon pasteur, le vrai berger. Le vrai berger donne sa vie pour ses brebis. Le berger mercenaire, lui, n'est pas le pasteur, car les brebis ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse. Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.

J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cette bergerie : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur. Le Père m'aime parce que je donne ma vie pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

Ecouter ce qu'ils disent

Entendre comment sont qualifiées les relations entre les bergers et les brebis.
Ecouter la différence.

Entendre comment Jésus parle de "ses" brebis et comment il parle de "son" Père.
Ecouter la similitude.

Entendre comment Jésus se soucie des autres, de ceux qui sont ailleurs.
Ecouter la confiance.

Ecouter enfin comment Jésus désire entrer en dialogue avec moi. Repérer comment je peux reconnaître sa voix quand il me parle.

Me rappeler l'histoire	« Je suis le bon pasteur, le vrai berger. Le vrai berger donne sa vie pour ses brebis. Le berger mercenaire, lui, n'est pas le pasteur, car les brebis ne lui appartiennent pas : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse . Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.	Regarder ce qu'ils font
Voir le lieu		Jésus ne fait qu'une chose, et il le dit cinq fois ! <i>Me croire destinataire de cette action.</i>
Demander		Le mercenaire et le loup ont une action contraire au vrai berger. <i>Me méfier de ceux qui agissent ainsi.</i>
Prier avec les - personnages - paroles - actions	J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cette bergerie : celles-là aussi, il faut que je les conduise . Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur. Le Père m'aime parce que je donne ma vie pour la reprendre ensuite. Personne n'a pu me l'enlever : je la donne de moi-même . J'ai le pouvoir de la donner , et le pouvoir de la reprendre : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père . »	Regarder l'impératif de Jésus; l'amour et la mission qu'il reçoit du Père. <i>Demeurer dans la confiance : Père et Fils agissent de concert pour mener tout homme vers la vie.</i>
		Conclure ma prière par un "Notre Père", la prière qui rassemble les chrétiens en un seul peuple.

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.

Écrit spirituel #4 : Écouter avec une interview

Les grands textes ne viennent pas toujours de ceux qu'on attend... Laissons-nous enseigner par les musiciens sur ce qu'est **l'écoute réelle...** Et pourquoi pas **Georges Brassens** ?...

Dans un premier temps

Entrez dans ce texte, en prenant soin de bien...

- **préparer** votre prière - **accueillir** Dieu - **demander** une grâce à Dieu.

Puis.. lire 2 fois l'entretien suivant entre Georges BRASSENS et le journaliste André SEVE en 1975. (imaginer la scène etc.)

Georges BRASSENS : Tu sais, à force de réciter des poèmes en classe, et d'écouter des chansons, on voit à peu près comment ça se fabrique.

André SEVE : Mais tu as travaillé la versification ?

Georges BRASSENS : La plupart de ceux qui écrivent des chansons n'ont pas étudié la versification. On est fait pour écrire des chansons ou on n'est pas fait pour ça. Si on est fait pour ça, on n'a pas tellement besoin d'apprendre des règles.

André SEVE : Toi, tu les as apprises ?

Georges BRASSENS : Oui, plus tard, parce que je raffinais un peu, mais...

André SEVE : Tu en as conservé de tes premières chansons ?

Georges BRASSENS : Non. On peut écrire des chansons sans... tu ne m'écoutes pas ?

André SEVE : Non, c'est parce que...

Georges BRASSENS : Tu suis ta pensée, je sens ça. Tu viens ici avec des idées préconçues et tu veux toujours suivre ton chemin, pas le mien.

Quand j'avance quelque part sur une idée, il faut me laisser partir et tu m'arrêtes. Là, j'aurais pu dire des choses mieux. Mais il faut le temps pour que ça vienne.

André SEVE : On y reviendra.

Georges BRASSENS : Il ne faut même pas dire qu'on y reviendra, il faut qu'on continue de parler, sans que tu t'occupes des questions que tu as fabriquées

ou que toi, tu veux suivre. Veux-tu Brassens ou veux-tu fabriquer Brassens ? Si tu suis ton idée, tu perds ce que moi, en suivant ce qui me venait, j'allais te dire...

André SEVE : Les spécialistes n'ont pas su m'ouvrir à tes musiques, ni même tellement à tes textes.

Georges BRASSENS : Parce que toi, tu ne t'ouvres que si tu veux. Depuis que tu me questionnes, je le vois bien. Quand je t'explique quelque chose qui ne coïncide pas avec ce que tu voulais que je te dise, tu détournes la conversation.

André SEVE : Moins maintenant ? Après trois jours d'écoute.

Georges BRASSENS : "D'écoute", si on veut. Non, tu attends, tu attends, et quand ça coïncide avec ce que tu attends, pof, ça fait tilt, tu me regardes d'une façon vivante, tu es ouvert. Mais quand ça ne coïncide pas, je vois ton visage sans vie, je te surveille, tu sais, j'en apprend beaucoup sur toi en observant ton comportement d'interviewer. Tu arrives ici avec un Brassens entièrement préfabriqué dans ta petite tête et tu veux me faire entrer là-dedans. La seule chose qui t'intéresse, c'est de me faire dire ce que, d'après toi, Brassens doit dire, ce que Brassens doit être. Tu pourrais avoir le vrai Brassens, et en tout cas un Brassens inattendu. Mais tu t'es préparé au Brassens que tu veux. On attend toujours les êtres comme on les veut, on n'est pas prêt à la surprise.

Extrait de *TOUTE UNE VIE POUR LA CHANSON*

André SEVE interroge Georges BRASSENS, le Centurion, Paris 1975.

Quelques pistes pour tirer profit de ce texte.

- **Comment est-ce que je reçois ce texte ?** Avec indifférence, étonnement, joie, colère... ? Qu'est-ce qui me frappe le plus ?
- Est-ce que **je me reconnais dans l'attitude** épinglée par Brassens : « *Tu arrives ici avec un Brassens entièrement préfabriqué dans ta petite tête et tu veux me faire entrer là-dedans.* »
- Est-ce que **je « suis prêt à la surprise »** ? Prêt à l'inattendu de ce que va me révéler une relation, une rencontre ?
- Je **conclus ce temps** de prière par une **demande**, un **remerciement**, ou tout autre chose que je désire exprimer au Seigneur...

Pratique #4 : Écouter dans son quotidien

Décidément être présent-e et écouter réellement est un sacré challenge ! Dur de ne pas être préoccupé-e par l'heure qui tourne, un rendez-vous à pas manquer, des courses à faire... **Ces distractions s'invitent** dans mes conversations, ma prière, ou dans des temps de gratuité durant lesquels, au lieu d'accueillir ce qui m'entoure, je vogue sur le flot de mes pensées...

Eh bien en ces jours, je vais m'exercer en premier à... m'écouter moi-même !

Cela peut paraître paradoxal, mais **le premier pas pour apprendre à mieux écouter, c'est d'être conscient de ce qui m'empêche de le faire**, en m'exerçant à prendre du recul par rapport au flot de mes pensées : au lieu de les suivre et de me laisser balloter par elles, je vais essayer de les regarder à distance et d'en devenir spectateur.

Ces pensées m'informent sur moi-même : sur ce qui me préoccupe, m'attire, m'inquiète... et elles ne me harcèlent que si je ne les accueille pas complètement.

Pour m'aider, je vais choisir l'un ou l'autre exercice :

1. Dans une conversation :

1. je vais essayer de ne pas couper la parole à l'autre ; je vais le laisser dérouler sa pensée jusqu'au bout, surtout si je veux dire quelque chose... Pour être sûr-e de ce qu'il dit, je peux essayer de reformuler ce qu'il m'a dit. Et je vois sa réaction : comment reçoit-il ma reformulation ?
2. Après ce temps de conversation, je fais mémoire : l'exercice a-t-il été facile ? Difficile ? Pourquoi ? Quelles sont les pensées qui sont venues : celles qui n'ont fait que passer, et celles qui ont persisté.
3. Je note celles qui ont persisté et j'essaie de trouver une manière de les honorer : si cette pensée était un coup de fil à passer, je l'écris sur un bloc-notes afin de le faire le plus tôt possible...

2. Dans un temps de silence :

1. Je choisis une tranche calme de dix minutes dans ma journée. Je ferme les yeux et prends conscience de ma respiration (l'air que j'inspire et expire, les mouvements de ma poitrine), puis des différentes parties de mon corps et ce qui me soutient et m'enveloppe (chaise, sol, vêtements, température de la pièce...) Puis je laisse agir mes sens, laissant venir les sons, les odeurs, puis enfin la vue...
2. Lors de cet exercice, à faire lentement, je laisse les pensées aller et venir. Je ne m'y arrête pas, je les laisse passer sans chercher à les retenir. C'est là un temps pour moi.
3. Au terme de ces dix minutes, je reprérends conscience de ma respiration puis j'ouvre les yeux et m'étire.

En relisant cet exercice, l'ai-je trouvé facile ? Difficile ? Est-ce qu'il m'apprend quelque chose sur l'écoute ?

Et le soir #4 : partager et garder pour soi

Partager

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 ce que vous vivez avec l'ensemble des internautes de Notre-Dame du Web.
3. Notre [adresse mail](#) info@ndweb.org pour poser une question plus personnelle à l'équipe de Notre-Dame du Web.

Sur mon cahier ou dans un fichier

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](#) sur l'écoute, ma manière d'écouter ou de vouloir être écouté-e...
- [1 chose](#) vécue aujourd'hui [pour laquelle je peux dire merci](#).

Cela nous servira à la fin de la retraite...