



#2 : Accueillir

# "Premiers Pas" dans la prière

avec Notre Dame du Web

## Topo #2 : Accueillir Dieu

Bonjour,

Le thème des jours à venir est l'accueil, et pas n'importe lequel : "**Accueillir la présence de Dieu dans ma vie**". Tout un programme me direz-vous. Oui et non, car comme le soulignent les évangiles et tout l'ancien testament, accueillir l'autre revient toujours à accueillir une présence de Dieu.

Imaginez que votre meilleure amie arrive chez vous, qu'elle frappe à la porte ou sonne à l'interphone... Vous n'allez pas commencer à lui parler à travers la porte ou par interphones interposés... sans l'inviter à entrer, sans lui faire la bise ou sans échanger une bonne poignée de mains. Sans prendre le temps de lui proposer un siège, un verre d'eau. Bref sans l'accueillir.

Il en est de même pour notre prière. **Trop souvent sans le savoir, nous laissons Dieu à la porte de nos vies**, à l'interphone de nos cœurs.

Pour accueillir Dieu, c'est très simple... il faut le faire avec vos mots. **Accueillez Dieu, dites-lui que vous désirez passer ce temps avec lui**, demandez que tout ce que vous êtes et vous habitez vous aide à le rejoindre et à se laisser rejoindre par lui : votre humeur du jour, les questions qui vous tracassent, les désirs qui sont en vous etc.

*Ignace de Loyola nous propose une formule, qui rassemble tout ce que nous venons de dire en quelques mots : 'Demander à Dieu notre Seigneur sa grâce pour que toutes mes intentions, mes actions et mes opérations soient purement ordonnées au service et à la louange de sa divine Majesté.'*

Si les mots datent d'un autre âge, le sens en est assez simple : '**Que tout ce que je suis, soit dirigé vers Dieu, que je l'accueille avec mon histoire, mon être, ainsi que mes désirs, c'est à dire mon passé, mon présent et mon futur**'.

Très bon accueil à chacune et chacun d'entre vous.

Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter sur le mail [info@ndweb.org](mailto:info@ndweb.org)

# Bible #2 : Accueillir avec un psaume

Après avoir soigné la préparation de votre prière (lieu, durée, moment, cadre etc.) **il est important d'accueillir la présence de 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'.*

## Le psaume 130

### 1- Lire ce psaume

Le lire plusieurs fois, pourquoi pas puisqu'il est court, l'apprendre par cœur et le répéter pour le laisser faire son œuvre de paix en moi.

*Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux.*

*Je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.*

*Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse.*

*Mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.*

*Attends le Seigneur, Israël,*

*maintenant et à jamais.*

### 2- Admirer et méditer sur ces 3 attitudes

Simplicité, confiance, espérance

Quels peuvent être pour moi les raisons d'être simple, confiant, espérant ?

*Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux.*

*Je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.*

*Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse.*

*Mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.*

*Attends le Seigneur, Israël,*

*maintenant et à jamais.*

### 3- Méditer ce psaume avec le Peuple de l'Alliance

Le psalmiste a renoncé à l'orgueil du cœur, des yeux, des actes pour lui-même et pour son peuple. Goûter le fruit de paix que cela donne.

*Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux.*

*Je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.*

*Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse.*

#### **4- Contempler une image**

*Mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.*

Un enfant contre sa mère. Ce fut l'attitude de Jésus dans les bras de Marie. Le verbe de Dieu dans la petitesse de l'enfant remis en confiance dans nos mains. M'étonner de cela.



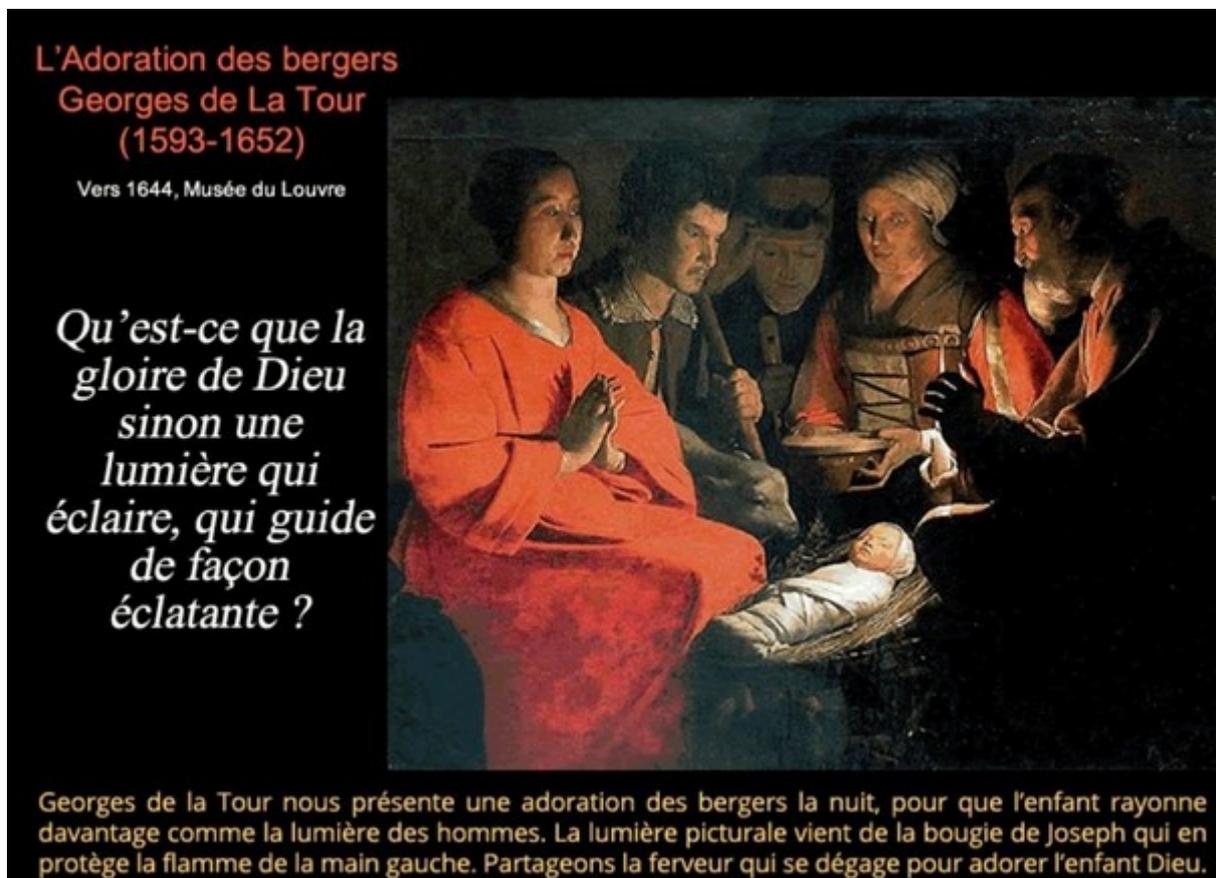
#### **5- Pour finir**

**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.

## Art #2 : Accueillir Dieu en Jésus enfant

Georges de La Tour (1593-1652) fut un peintre passionné par les **jeux d'ombre et de lumière**. Dans ce tableau, il nous présente à sa manière la Source de toute lumière, venant illuminer le monde.

Mettons-nous **à la suite des bergers, de Joseph et de Marie** pour apprendre à entrer avec un cœur large et ouvert dans cette rencontre qui s'offre à nous.



La vraie lumière du tableau c'est l'enfant Jésus, plus que la lumière masquée de la bougie. Il est au centre des regards de tous les personnages groupés autour de lui. Tout emmailloté comme les bébés de l'époque, il semble fragile et impuissant...et pourtant on l'adore comme le Fils de Dieu. Cet enfant n'est-il pas le centre et la lumière du monde ? Il est lumière née de la lumière. Il devient la source de la lumière du tableau, la source de la lumière pour les spectateurs, pour tout homme dans ce monde.



Sa lumière rayonne sur la robe rouge éclatant de la Vierge. L'enfant et Marie sont les deux points lumineux du tableau. Marie joint les mains, elle est en prière, on peut discerner quelques larmes sur son visage.

N'occupe-t-elle pas une place privilégiée dans l'histoire du salut, qu'elle reçoit de son lien avec cet enfant ?

L'agneau qui se faufile entre mère et berger rappelle que Jésus est l'agneau qui porte et enlève le péché du monde. Il mâchonne une brindille de paille pris de la crèche de Jésus. Évocation de la nature terrestre près de Jésus enfant Dieu.



Joseph dans l'ombre, tout à droite, gauchement accroupi, tient cette fameuse chandelle qui jette son éclat sur la scène. Cette lumière ne peut pas nous parvenir ; Joseph fait écran de ses doigts gourds de travailleur.

Il joue un rôle humble et effacé. Son visage, bien que fruste, est extraordinairement vénérable, patriarcal même. Il semble surpris, étonné et ému.



A côté de Marie, un berger vêtu d'une pelisse brune à col gris à passementeries. De la main gauche il tient une houlette. Il regarde avec intensité et gravement l'enfant. Il est respectueux et admiratif.





Chacun des personnages reçoit la même lumière de Jésus ,  
mais ils n'ont pas tous le même accès à la lumière.  
Chacun exprime ses sentiments différemment.

Un peu plus loin un autre paysan tient un fluteau de la main droite. Il esquisse un sourire, attendri, béat d'admiration en regardant l'enfant.

Une servante tend vers l'enfant une offrande, une terrine couverte. Elle est joliment vêtue d'un corsage lacé à manches bouffantes. Elle paraît émue, affairée, animée comme si elle y était pour quelque chose.



*Quelle est notre propre réaction ?  
Quelle admiration, quel doute, quelle joie, quelle prière ?  
Savons-nous contempler l'enfant dans sa lumière,  
dans le silence, couché sur la paille ?*



Selon la manière de La Tour, la lumière vient de cette bougie, la flamme est bien verticale aux deux tiers du tableau. Sa lumière est puissante, et pourtant sa flamme est invisible. Notre œil ne pourrait supporter la puissance de cette lumière, ainsi la main de Joseph forme un écran protecteur pour nous, et renvoie la lumière dans tout son éclat vers l'enfant Jésus.



Le reste du tableau nage entre clarté et obscurité se répondent. Les personnages ne tournent-ils pas le dos à l'obscurité ? Mais une partie d'eux-mêmes reste engluée dans cette obscurité. Tandis que l'enfant fait une percée dans les ténèbres ambiantes.

*Moi, lumière, je suis venu dans le monde pour que quiconque  
croit en moi ne demeure pas dans les ténèbres (Jn 12,46)*

A la fin de ce temps de prière, qu'ai-je découvert de la manière d'accueillir des personnages du tableau ? Qu'ai-je découvert sur ma propre manière d'accueillir ? Qu'ai-je envie de dire à Jésus ?

## Pratique #2 : Accueillir dans son quotidien

Voici le deuxième **petit exercice spirituel pratique**. Se poser c'est très bien. **Accueillir** ce qui vient c'est encore mieux !

D'une certaine manière **c'est rompre le cercle de l'isolement** qui refuse la nouveauté, qui refuse la remise en cause, qui risque de passer à côté d'une bonne nouvelle...

### Voici donc 2 exercices au choix :

1. **Reprendre l'exercice des jours précédents** (Trouver un lieu pour se poser, **éteindre** tout ce qui pourrait me déranger et **laisser venir à soi** le monde qui m'entoure.) mais en **accentuant mon attention sur l'accueil** de ce que je vois, ressens, entends.  
>> *Après 10 minutes, cela notez ce qu'y vous est venu à l'esprit.*
2. **Oser le bonjour !** La vie courante nous offre de multiples occasions de **saluer nos amis, nos proches... mais aussi les inconnus**. Dans les transports en commun, dans les boutiques, les supermarchés, dans la rue, dans un ascenseur, sur pas de porte, dans une église... Durant ces quelques jours, **je m'efforce de saluer** celui qui me croise, celui que je rejoins, celui qui me rejoint. Facile me direz-vous ? Essayer et faite le bilan en fin de journée... **Il y a des bonjours automatiques, mais qui sont vides de sens**. Ce ne sont pas ceux là que désire entendre Jésus quand il nous rejoint en chemin !  
>> *En fin de journée, notez ce qui vous a marqué.*

## Et le soir #2 : 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](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.

### 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** dans ma manière d'accueillir, ou bien comment je me suis laissé accueillir, ou encore comment je m'accueille.
- **1 chose** vécue aujourd'hui **pour laquelle je peux dire merci**.

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