Topo #3 : Demander à Dieu

Bonjour,
Nous sommes heureux de vous retrouver pour cette troisième étape de notre parcours. Après nous être arrêté, puis avoir accueilli la présence de Dieu, nous sommes invités à faire une « demande » au début de la prière.

Avant de prier, Saint Ignace invite en effet à demander une grâce : *« demander ce que je veux et désire ».* Cette demande est en lien avec la Parole avec laquelle je vais prier : si je prie avec l'évangile de la Résurrection, je demanderai de partager la joie du Ressuscité ; si je prie avec la Passion, je demanderai plutôt de partager la peine du Seigneur… D'une certaine manière, c'est comme donner une direction à la prière qui va débuter.

Demander, cela va bien ! Mais demander une « grâce », qu'est ce que cela signifie concrètement ?

Il y a dans la grâce quelque chose de la gratuité. La grâce est le cadeau que Dieu veut me faire parce qu'il m'aime. Il veut m'aider à aller de plus en plus vers la vie, vers la joie, vers l'espérance, vers la charité… et en fait, vers Lui ! Il a le désir de me donner ce dont j'ai besoin pour être pleinement heureux et vivant… non parce que je le mérite, mais parce qu'il est Dieu, qu'il se donne sans cesse et qu'il m'aime.

Mais puisque Dieu n'attend qu'une chose, me donner tout ce qu'il faut pour vivre heureux, pourquoi donc me faut-il demander ? En plus, demander qu'on me fasse un cadeau… C'est presque mal élevé !

Sauf que le Seigneur m'aime et me respecte tellement qu'il ne veut pas m'imposer quelque chose, ou s'imposer lui-même. Voilà jusqu'où va la délicatesse de Dieu, il attend que je lui demande ce dont j'ai besoin.
Demander une grâce, c'est donc faire l'expérience de Dieu présent et agissant comme compagnon de route. Il est lui-même le chemin, il m'avertit devant les obstacles, me donne l'aide nécessaire pour les traverser, l'endurance pour continuer la route.

Enfin et surtout, demander, c'est reconnaître que je ne suis pas tout-puissant, que j'ai besoin de quelqu'un, de Dieu. C'est faire échec à cette petite voix en moi qui dit parfois : « tu y arriveras tout seul »… « vous serez comme des dieux » dit le serpent… Demander au Seigneur, c'est lui dire : « je veux dépendre de toi seul ».

Alors belle expérience de demande avec un cœur grand ouvert !

Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter sur le mail info@ndweb.org

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Bible #2 : Accueillir avec un psaume

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

- préparer votre prière,
- accueillir Dieu et surtout en ce jour,
- demander une grâce à Dieu.

Préparation

Avec soin, je choisi 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.

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

'*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

Le passage biblique proposée parle de la demande de deux frères.

> Au début de ce temps de prière, *je demande à Dieu de savoir à mon tour demander ce que je désire le plus, d'oser faire cette démarche dans la confiance*.

La demande des fils de Zébédée (Marc 10, 35-45)

Lire le récit

Le situer

Le comprendre

Suivre Jésus :
- Avec notre désir
- Sur son chemin
- De Serviteur

Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. »
Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? »
Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ».
Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? »
Ils lui disaient : « Nous le pouvons. »
Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. »
Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean.
Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Lire le récit

Cette page d'évangile se présente sous la forme d'un dialogue entre Jésus et les fils de Zébédée, Jacques et Jean Il se termine par un enseignement de Jésus à ses disciples.

Pour entrer davantage dans ce dialogue, je ferme les yeux et imagine la scène : dans quel cadre se situe-t-elle, comment sont placés les personnages, quels sont leurs attitudes, leurs regards ? Je laisse venir les bruits, les sons, les jeux de lumière, le ton des voix...

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Lire le récit

Le situer

Le comprendre

Suivre Jésus :
- Avec notre désir
- Sur son chemin
- De Serviteur

Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. »
Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? »
Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ».
Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? »
Ils lui disaient : « Nous le pouvons. »
Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. »
Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean.
Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Le situer

Ce passage de l'évangile de Marc se situe au moment où Jésus monte avec ses disciples à Jérusalem dans un climat de crainte. Il vient de leur annoncer ce qui l'attend : sa passion, sa mort, et sa résurrection le troisième jour.

Lire le récit

Le situer

Le comprendre

Suivre Jésus :
- Avec notre désir
- Sur son chemin
- De Serviteur

Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. »
Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? »
Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ».
Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? »
Ils lui disaient : « Nous le pouvons. »
Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. »
Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean.
Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Le comprendre

Siéger à droite et à gauche d'une personne importante permet de recevoir une part de l'honneur qui lui est dû.

La coupe désigne la souffrance à endurer jusqu'au bout, pour Jésus jusqu'à la mort sur la croix.

Le baptême est d'abord une plongée dans la mort, pour ensuite renaître à une vie nouvelle.

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Lire le récit

Le situer

Le comprendre

Suivre Jésus :
- Avec notre désir
- Sur son chemin
- De Serviteur

Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. »
Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? »
Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ».
Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? »
Ils lui disaient : « Nous le pouvons. »
Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. »
Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean.
Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Suivre Jésus avec notre désir

Regarder, entendre les deux disciples, Jacques et Jean, exprimer leur demande à Jésus. Qu'est-ce qui les habite ?

Regarder, entendre les dix autres disciples réagir, s'indigner. Qu'est-ce qui les motive ?

Les disciples ne désirent-ils pas le meilleur de Jésus ? Et moi, qu'est-ce que je demanderais aujourd'hui au Christ ?

Lire le récit

Le situer

Le comprendre

Suivre Jésus :
- Avec notre désir
- Sur son chemin
- De Serviteur

Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. »
Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? »
Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ».
Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? »
Ils lui disaient : « Nous le pouvons. »
Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. »
Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean.
Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Sur son chemin

« Vous ne savez pas ce que vous demandez. » Boire la coupe de la passion, être plongé dans la mort, qui choisirait un tel chemin ? *Jésus, lui, l'a choisi. Pourquoi ?*

« Il ne m'appartient pas de l'accorder. » Jésus ne peut pas honorer la demande de Jacques et Jean. Mais il les invite à le suivre sur la voie qu'il a lui-même choisie. *J'accueille la parole de Jésus qui m'invite à vivre le commandement de l'amour fraternel.*

Donner sa vie : voilà le coeur de la vie du Christ. *Suis-je prêt-e à le suivre là ?*

Lire le récit Le situer Le comprendre Suivre Jésus : - Avec notre désir - Sur son chemin - De Serviteur	Jacques et Jean, les fils de Zébédée, s'approchent de Jésus et lui disent : « Maître, nous voudrions que tu exauces notre demande. » Il leur dit : « Que voudriez-vous que je fasse pour vous ? » Ils lui répondirent : « Accorde-nous de siéger, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche, dans ta gloire ». Jésus leur dit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. Pouvez-vous boire à la coupe que je vais boire, recevoir le baptême dans lequel je vais être plongé ? » Ils lui disaient : « Nous le pouvons. » Il répond : « La coupe que je vais boire, vous y boirez ; et le baptême dans lequel je vais être plongé, vous le recevrez. Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de l'accorder, il y a ceux pour qui ces places sont préparées. » Les dix autres avaient entendu, et ils s'indignaient contre Jacques et Jean. Jésus les appelle et leur dit : « Vous le savez : ceux que l'on regarde comme chefs des nations païennes commandent en maîtres ; les grands leur font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi. Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous : car le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »	De serviteur « Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur. » Suivre le Christ nous rend serviteurs les uns pour les autres comme lui-même, le Maître, s'est fait tel pour nous. *À quelle conversion cela m'appelle-t-il ?* « Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous ». Le renversement des valeurs est radical. Celui qui sert et donne sa vie pour les autres, habité par le Christ, partage la Royauté du Christ. *Quelle prière, quel désir, quelle parole monte en moi, que je désire partager au Christ, comme un ami à son ami, comme un serviteur à son maître ?*

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.

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Vidéo prière #3 : Une intention de prière

Qu'est ce que prier ?

- Prier, c'est se tourner vers Dieu et dans ce mouvement reconnaître que c'est de lui que vient la vie, que vient ma vie.
- Prier c'est entrer dans un dialogue, un cœur à cœur avec Dieu avec mes mots, ou ceux de la Bible et entrer dans le silence d'une rencontre.

Qu'est ce qu'une intention de prière ?

- Une intention de prière sera donc un point particulier, une situation spécifique que je souhaite porter à Dieu.
- C'est demander humblement mais dans la confiance l'aide de Dieu, l'envoi de son Esprit, etc.

Prier une intention de prière

1. Préalables :

- Se mettre dans de bonnes conditions pour prier (calme intérieur, calme extérieur).
- Puis demander à Dieu son aide pour me tourner vers Lui et vivre au mieux ce temps de prière.
- Rédiger sa propre intention de prière avec le thème choisi, avec ses mots : une ligne ou deux.

2. Choisir une manière de faire :

1. **Avec mon souffle :**
   Lire une première fois très lentement l'intention que je souhaite confier Dieu.
   Puis, au rythme de ma respiration, dire les mots les uns après les autres, en utilisant mon imagination pour me représenter le contexte ou les situations ou les personnes concernés par l'intention.
   Je peux accompagner cette prière d'un geste, lever les mains en signe de demande, me mettre à genoux en signe d'humilité, présenter les paumes de mes mains en signe d'abandon...
2. **Le refrain de ma journée :**
   Je décide la veille au soir des moments où je confierai cette intention à Dieu : par exemple avant tous les repas, ou bien au moment de passer les portes, dans mes voyages dans les transports en commun etc.
   Le soir avant de me coucher, je prie une dernière fois avec cette intention en faisant mémoire des moments où je l'ai fait dans la journée.

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

3. **Le post-it :**
   Noter de manière bien visible l'intention choisie sur son agenda, en fond d'écran de mon ordinateur, smartphone ou tablette, sur un post-it sur mon frigidaire... bref dans un lieu que je fréquente régulièrement afin de pouvoir y revenir souvent.
4. **L'attention :**
   La prière peut aussi passer par un agir : écrire une carte postale, appeler quelqu'un, faire une visite, soutenir une pétition, faire un don...

3. Remercier.

Remercier Dieu de son aide et de son action pour les situations et les personnes évoquées.

4. Pour terminer...

- J'ouvre ma prière à l'ensemble des croyants en disant une prière commune à l'Église comme le Notre Père, une prière à Marie ou Âme du Christ.
- En signe d'alliance et d'espérance, je peux terminer par un signe de croix.
- Enfin, je peux noter une chose importante dans un carnet ou un fichier numérique, ou bien, souligner le jour d'une couleur qui a teinté ma journée.

Concrètement, nous vous proposons de prier avec l'intention de prière du Pape pour ce mois d'octobre :

Pour que les journalistes, dans l'exercice de leur profession, soient toujours conduits par le respect de la vérité et un réel sens éthique.

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Pratique #3 : Accueillir dans son quotidien

Voici le troisième petit exercice spirituel pratique. Accueillir ce qui vient, c'est déjà une belle aventure ! Et si, maintenant, j'osais demander quelque chose…

> Demander, c'est tout un art et surtout, cela me rend dépendant de quelqu'un, d'une réponse. C'est un risque à prendre ! Et c'est aussi une chance ! C'est la chance de découvrir que je peux faire confiance à quelqu'un, que je peux compter sur d'autres.

Voici donc 2 exercices au choix :

1. ***Aujourd'hui, je vais prêter une attention particulière à la manière dont je demande quelque chose à quelqu'un.***
   Que se passe-t-il en moi lorsque je demande de l'aide, un renseignement, une direction ? Et de la même manière, prêter attention à ce qui se passe en moi lorsqu'on me demande quelque chose : comment est-ce que j'accueille la demande ? qu'est-ce qui m'habite lorsque je peux répondre ? et lorsque je ne peux pas ?

2. ***Demander, c'est prendre le risque de dépendre d'un(e) autre.***
   Lorsqu'il s'agit d'une personne avec qui les relations sont faciles, pourquoi pas ! Mais s'il s'agit d'une personne avec qui c'est plus difficile de communiquer, une personne qui m'agace, alors là impossible d'y songer ! Et si j'osais demander un service à cette personne avec qui c'est plus difficile d'être en relation en ce moment ? Et si, en demandant un service à cette personne, je décidais de porter un autre regard sur elle ?

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017

Et le soir #3 : 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 dans ma manière de demander, ou bien comment j'ai accueilli les demandes…
- 1 chose vécue aujourd'hui pour laquelle je peux dire merci.

Cela nous servira à la fin de la retraite…

© Notre Dame du Web – Tous droits réservés – Retraite « Premiers Pas dans la Prière » - octobre 2017