

# Introduction au parcours



« La prunelle du monde, C'est la prière, Donne lui sa lumière, Son plein midi. »

*Office du milieu du jour*

## Explication du parcours :

**C**omme nous l'a répété le Père Bui, ce temps de confinement va attiser notre désir de communion. Il est également l'occasion de se replonger au cœur de la prière.

Ce parcours s'organise par semaine.

Pour le dimanche, nous vous proposons une liturgie adaptée à ce temps de confinement, à vivre en église domestique, pour être en communion de prière avec tous les membres de la paroisse qui le désirent. Une feuille pour chaque dimanche sera disponible sur le site de la paroisse et mise en ligne au fur et à mesure du confinement.

Pour la suite de la semaine, nous vous proposons :

- de méditer sur le thème de la prière à travers différents supports.
  - CEC, paroles de saints, ...
- de prier à l'aide de 2 supports :
  - 1 psaume : Les psaumes sont une des prières que le Christ lui-même récitait sur terre. A son image, n'hésitons pas à les réciter
  - 1 prière d'un Saint : Reprendre les paroles des saints qui nous ont précédés nous aide à entrer dans cette communion des Saints, préfiguration de la communion éternelle.

Ces méditations et prières sont là pour rythmer notre semaine comme nous le souhaitons. Prendre 1 support par jour ou tous les supports tous les jours, c'est là notre rythme personnel à trouver pour essayer pendant ce confinement de mettre la prière un peu plus au cœur de nos vies.

Ces méditations et prières seront disponibles dans un second feuillet disponible sur le site de la paroisse.

## A propos des méditations dominicales

**R**appelons que sous le nom de Tauler, les *Institutions* regroupent en réalité des textes délicats à identifier, dus à de nombreux auteurs rhéno-flamands, d'Eckart à Ruusbroec ou à son contemporain Rulman Merswin, et que ce recueil aura une influence considérable sur la spiritualité des XV<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles en Espagne et en France. Le chapitre auquel nous empruntons ce passage rassemble des thèmes chers à tous ces auteurs, sans que nous sachions exactement auquel l'attribuer : le dépassement des formes et des images, l'incognito des amis de Dieu, ...

## Quelques outils pour aller plus loin et vivre ce temps autrement :

### Lectio Divina

*(Extraits du site [lectiodivina.catholique.fr](http://lectiodivina.catholique.fr), ce site est placé sous la responsabilité éditoriale du Père Christophe de DREUILLE, prêtre du diocèse d'Aix et Arles, supérieur du Séminaire d'Aix-en-Provence et professeur d'Écriture Sainte)*



La lectio divina constitue un véritable itinéraire spirituel par étapes. De la lectio, qui consiste à lire et relire un passage de l'Écriture Sainte en recueillant les principaux éléments, on passe à la meditatio, qui est comme un temps d'arrêt intérieur, où l'âme se tourne vers Dieu en cherchant à comprendre ce que sa parole dit aujourd'hui pour la vie concrète. Vient ensuite l'oratio, qui nous permet de nous entretenir avec Dieu dans un dialogue direct, et qui nous conduit enfin à la contemplatio ; celle-ci nous aide à maintenir notre cœur attentif à la présence du Christ, dont la parole est une « lampe brillant dans l'obscurité, jusqu'à ce que paraisse le jour et que l'étoile du matin se lève dans nos cœurs » (2 P 1, 19).

*Benoît XVI, le 22 juin 2006*

### La lectio

Cette simple, mais attentive, lente et dense lecture est déjà une présence divine, vérité révélée en Jésus-Christ. Cette lecture n'est en réalité pas si facile à faire. Elle demande silence, disponibilité, gratuité et attention, si elle ne veut pas être superficielle et si elle veut nous conduire à la contemplation. Il faut apprendre à ne pas passer trop rapidement par-dessus cette première étape de la pédagogie divine de la lectio divina. Voilà pourquoi chaque lecture doit se faire calmement, paisiblement, sans hâte, sans ce désir de savoir qui dénote une recherche critique, un travail humain qui veut percer une réalité qui se présente et que l'on veut comprendre, posséder. La « lectio » est une ouverture, elle n'est pas une conquête. Aussi ne la fait-on bien que si on lit en laissant dès le début à l'Esprit de Dieu, la liberté de nous éclairer comme il veut, de nous faire voir ce qu'il veut nous faire contempler, de nous faire désirer à cette lumière ce qui deviendra prière, appel, offrande et abandon à l'amour ; cet amour qui se révèle en se communiquant et qui transforme en éclairant.

### La meditatio

C'est à partir de la lectio que se fait la meditatio. Il est bon d'éviter un raisonnement sur les textes et de ne pas chercher trop rapidement des applications à partir des textes médités. Cette meditatio doit être prudente. Elle ne doit pas nous fixer sur nous-mêmes, elle ne peut que nous fixer sur Dieu ; elle ne peut être œuvre humaine, étude, analyse ; elle doit rester accueil et ouverture. Elle est un désir d'intelligence et de vision. Elle mène vers une adhésion priante et favorise une contemplation toujours plus unifiée et plus complète du mystère de Dieu, selon ses vues. C'est une étape délicate. En effet, la « meditatio » pourrait se faire facilement introspective, cherchant des applications concrètes immédiates, personnelles et même apostoliques, ce qui diminue fort le champ de vision et empêche de voir la grandeur et l'ampleur du mystère contemplé, de la lecture faite, de la Parole entendue, écoutée. Toute Parole de l'Écriture ne peut avoir en tout temps un point d'application concrète. Remarquons enfin qu'une « meditatio » peut être d'autant

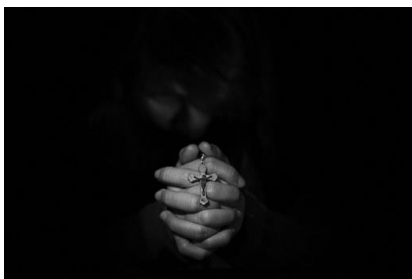
plus fructueuse que le fruit de sa réflexion a été noté. Tel texte sera noté parce que mieux compris, tel autre sera retenu et noté qui a offert une occasion de prière. Quand la prière devient simple, elle se fait « litanique », en ce cas elle peut très bien être mise par écrit ; elle sera répétée après.

### L'oratio

**L**a prière est formulée par rapport aux textes qui la nourrissent. Peu à peu, on s'habitue à transformer les textes en prières courtes, en invocations simples, en brèves paroles qu'on répète intérieurement ; elles soutiennent une prière plus profonde. On peut y donner un temps assez long ; on peut aussi la reprendre dans les temps libres, dans un temps d'adoration eucharistique ou une prière plus prolongée, paisible et détendue. Elle mène à la contemplatio. Devant la grandeur de Dieu et l'infinie bonté de son amour, cette oratio dépasse la foi en la vérité révélée pour devenir adhésion à l'amour divin, abandon à sa miséricorde, confiance en cette bonté infinie du Père qui envoie son Fils et nous donne l'Esprit. Ce mouvement change la réflexion en une adoration où tout l'homme s'oublie pour ne plus fixer que la Source de toute bonté, le Dieu très saint, fort et immortel, le Dieu qui est amour infini et éternel.

### La contemplatio

**D**ans le silence de Dieu, l'homme mesure la plénitude de vie qui lui est réservée. Il s'apaise, il se pacifie ; son regard s'illumine dans la lumière éternelle et son cœur s'attache aux biens qui ne passent plus : ici, l'oratio, la prière filiale, devient contemplation divine. L'homme adhère de tout son cœur à Celui qui l'a créé, il se donne tout entier à Celui qui s'est livré pour le sauver, il se consacre à Celui qui dans un appel éternel, l'a appelé de son nom et l'a consacré pour être à Lui à jamais. La contemplatio dépasse tout effort par un acte d'adhésion à Dieu dans la foi à son Amour ; elle devient espérance en sa miséricorde, elle s'étend en charité pour aimer tout ce que Dieu aime et reporter tout à Lui. On aime pour Dieu, à cause de Lui, comme Lui, par amour de Dieu et amour des hommes. La contemplation fixe dès maintenant tout l'être en Dieu ; elle permet à l'homme d'être par sa seule présence le témoin de Dieu, l'instrument de sa bonté, le signe de sa charité.



### Examen de conscience pour adultes

Heureux l'homme dont la faute est enlevée, et le péché remis !  
Heureux l'homme dont le Seigneur ne retient pas l'offense, dont  
l'esprit est sans fraude ! Je me taisais et mes forces s'épuisaient à  
gémir tout le jour : ta main, le jour et la nuit, pesait sur moi ; ma vigueur se desséchait comme  
l'herbe en été. Je t'ai fait connaître ma faute, je n'ai pas caché mes torts. J'ai dit : "Je rendrai grâce au  
Seigneur en confessant mes péchés". Et toi, tu as enlevé l'offense de ma faute » (Ps 31,1-5).

Confesser ses péchés est d'abord un acte de foi en la miséricorde de Dieu et en sa puissance sur le mal qui blesse notre vie. Confesser ses péchés, c'est permettre à Dieu de nous en délivrer. L'examen de conscience permet de ne pas en rester à une introspection sentimentale ou une analyse psychologique de ses défauts ou de ses souffrances, mais nous amène à un vrai regret de ce qui, dans notre vie, va objectivement contre l'amour de Dieu, du prochain et de soi-même.

La conscience de son péché est d'abord une grâce à recevoir. Il convient donc de se disposer à recevoir la lumière de Dieu sur son péché dans un temps de prière dédié.

On peut ensuite se poser ces questions (ce ne sont que des propositions) :

- Péchés commis contre Dieu :
  - Ai-je négligé la messe du dimanche ?
  - Me suis-je confessé dernièrement ?
  - Ai-je négligé de prendre chaque jour un temps de prière personnelle ?
  - Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaye de la mettre en pratique ?
  - Est-ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle au contraire tiède et paresseuse ?
  - Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa bonté ?
  - Ai-je parfois rougi d'être chrétien(ne), ou eu honte de l'affirmer ?
  - Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ?
  - Suis-je tombé dans le découragement, la désespérance ? En ai-je voulu à Dieu ?
  - Ai-je été reconnaissant ou ingrat ?
  - Ai-je fait des choses contre la foi (blasphèmes, spiritisme, etc) ?
  - Ai-je été vrai dans mes confessions précédentes ou ai-je caché des péchés volontairement ?
  - Ai-je communié en ayant des péchés graves sur la conscience ?
  - Est-ce que je refuse une partie de l'enseignement de l'Église ?
- Péchés commis contre son prochain (conjoint, enfants, collègues, famille, etc) :
  - Ai-je aimé et respecté mes parents ? les autres membres de ma famille ? Leur ai-je apporté mon aide dans les nécessités matérielles et spirituelles ?
  - Ai-je respecté ceux qui exercent une autorité sur moi ou ceux qui sont là pour m'aider ?
  - Ai-je méprisé, critiqué, cherché à abaisser l'autre ?
  - Ai-je agressé verbalement ou physiquement quelqu'un ?
  - Ai-je pratiqué ou conseillé un avortement, une euthanasie, un suicide ?
  - Dans la vie conjugale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église sur l'ouverture à la vie et le respect de celle-ci ?
  - Ai-je cherché à me venger ?
  - Ai-je souhaité du mal à autrui ?
  - Ai-je cédé à la rancune ?
  - Ai-je refusé de pardonner ou de demander pardon ?
  - Ai-je été jaloux ? Ai-je convoité ?
  - Ai-je volé ? (si oui, ai-je ensuite rendu ?)
  - Ai-je enfreint la loi ou une règle ?
  - Ai-je triché ?
  - Ai-je menti ? Ai-je raconté des choses fausses sur quelqu'un pour lui nuire ?
  - Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ?
  - Ai-je refusé de rendre service ?
  - Ai-je refusé de donner de mon temps ?
  - Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles, aux plus démunis ?
  - Ai-je été généreux avec mon argent ?
  - Ai-je jugé les autres ?
  - Ai-je manqué de patience ?
- Péchés commis contre soi-même :

- Ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ?
- Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ?
- Ai-je pris soin de mon corps (santé, alimentation, exercice) ?
- Ai-je agi contre mon intégrité physique ?
- Ai-je abusé d'alcool ou consommé de la drogue ?
- Ai-je été gourmand ?
- Ai-je été impur (en pensées, en paroles ou en actes) ? Seul (pornographie, masturbation) ou avec d'autres (séduction, flirt, adultère) ?
- Suis-je resté libre par rapport à l'argent, au succès, au pouvoir, au regard des autres ?
- Ai-je été paresseux ?
- Ai-je donné le meilleur de moi-même dans mon travail ou mes engagements ?
- Ai-je gâché mon temps en faisant un mauvais usage d'internet et des moyens de communication ?
- Ai-je eu des dépenses superflues ou imprudentes ?

Il est important de finir cet examen de conscience en renouvelant sa confiance en la miséricorde de Dieu, « car si notre cœur nous accuse, Dieu est plus grand que notre cœur » (1Jn 3,20).

On peut redire avec Ste Thérèse de l'Enfant Jésus : « Si j'avais commis tous les crimes possibles, j'aurais toujours la même confiance, je sens que toute cette multitude d'offenses serait comme une goutte d'eau jetée dans un brasier ardent ».