



## L'entrée en prière



*1<sup>re</sup> méditation*

**Prier en secret**

*2<sup>e</sup> méditation*

**L'oraison dominicale :  
le Notre Père**

## *Comment faire votre retraite spirituelle ?*

Une retraite spirituelle est un moment de rencontre avec Dieu dans la prière et le silence. Prévoyez un temps suffisant pour la faire. Consacrez-lui le moment le plus opportun selon ce que permettent vos occupations. Choisissez un endroit approprié où vous pourrez prier sans avoir de distraction : une église, votre chambre ou votre salle d'étude, une maison de retraite... un endroit silencieux et où vous ne serez pas dérangé. Nous vous recommandons de ne pas attendre plus de dix jours après avoir reçu ce guide.

Pour faciliter votre méditation, essayez de tenir compte des pas suivants :

- Mettez-vous en présence de Dieu : avec foi, pensez que vous allez dialoguer avec Dieu.
- Commencez par une demande en vous remettant à Dieu ; priez-le de vous faire connaître ce qu'il veut de vous.
- Lisez le passage d'Évangile et les réflexions en essayant de les faire vôtres. Pensez que le Christ vous appelle pour quelque chose de très grand : votre salut. Au fur et à mesure que vous avancez dans les réflexions, dialoguez avec le Christ, partagez avec lui vos inquiétudes, vos désirs, vos souffrances.
- Tirez-en des conclusions pour votre vie. En quoi pouvez-vous changer ? Quelle est la volonté de Dieu sur votre vie ? Comment pouvez-vous correspondre à son amour ? Etc.
- Avec une grande sincérité, répondez mentalement au questionnaire.
- À la fin de chaque méditation, il peut être utile de mettre par écrit une résolution qui puisse rendre concret l'objectif et refléter ainsi l'esprit de l'Évangile dans le comportement ordinaire. Dieu enrichira ainsi votre vie chrétienne de sa lumière et de sa grâce.
- Finalement, terminez votre méditation en remerciant Dieu de cet instant passé avec lui.

Le but est de se sentir près du Christ et d'approfondir votre amour pour lui. C'est pourquoi cela vous aidera beaucoup de participer à l'Eucharistie avant ou après votre retraite.

*« L'Esprit habite dans le cœur des fidèles comme dans un temple ; en eux il prie et atteste de leur condition de fils de Dieu par adoption » Lumen Gentium 4.*

## *1<sup>re</sup> méditation*

### **Prier en secret**

#### **1. Acte préparatoire**

La « *lumière de la foi* », capable d'illuminer la totalité de l'existence humaine, nous est donnée par le Christ, le Fils même de Dieu mais notre civilisation contemporaine, séduite par « *une vision anthropologique super puissante et mondaine capable de conduire l'homme à penser pouvoir faire tout, tout seul* »<sup>1</sup>, semble estimer que cette lumière ne convient pas à l'homme devenu adulte, fier de sa raison, désireux d'explorer l'avenir de façon nouvelle. C'est aussi ce qui « *peut nous arriver lorsque nous perdons le sens du Royaume de Dieu et, par voie de conséquence, le sens du péché* ». Il est évident que cette manière de penser quotidienne ne peut nous conduire au salut que Dieu nous a préparé et promis. « *Ce salut ne viendra pas de nos malices, de nos ruses, de notre intelligence dans les affaires. Non, il viendra de la grâce de Dieu et de l'entraînement quotidien que nous faisons de cette grâce, c'est-à-dire de 'la vie chrétienne'* »<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Cf. Pape François, *Le sens du péché*, Vendredi 31 janvier 2014.

<sup>2</sup> *Idem*

## 2. Objectif à atteindre

Aujourd'hui autant qu'hier, devenus fils de Dieu et cohéritiers avec le Christ par le baptême, nous sommes appelés à nous renouveler à chaque instant en nous identifiant à notre modèle, le Christ. Avec la grâce de Dieu, ce renouvellement intérieur nous permettra de repousser mensonge, hypocrisie et faux semblants. Il nous faut croire et adhérer intimement à l'enseignement que le Verbe incarné est venu vivre avec nous et en nous. Il est *la Vérité et la vie* et nous invite l'imiter avec foi et humilité et à le suivre pour participer à cette Vie qu'il ouvre devant nous.

## 3. Demande

Seigneur, tu nous invites à entrer dans cette intimité que tu partages avec ton Père. Ouvre notre cœur pour te connaître, pour te prier et vivre avec toi nos joies et nos peines. Tu sais toi-même de quoi nous avons besoin et tu ne refuseras jamais de nous donner ton Esprit Saint pour nous aider à vivre la sainteté que le Père a désirée pour chacun de nous ici-bas. Aide-nous à rester humbles et petits, sans chercher à multiplier les paroles et les gestes : notre prière ne portera ses fruits que si nous la vivons au plus intime de nous-mêmes.

#### 4. Passage d'Évangile (Mt 6, 5-8)

*Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.*

*Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé.*

#### 5. Points pour méditation

a) *Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites*

L'Évangile de saint Luc nous relate l'épisode où, après le pèlerinage annuel à Jérusalem, tes parents t'ont retrouvé assis au milieu des docteurs. À leurs questions angoissées tu as seulement répondu « *qu'il te fallait t'occuper des affaires de ton Père* » puis tu es redescendu à Nazareth avec eux « *et tu leur étais soumis* »<sup>3</sup>. C'est là, avec Marie, que tu as humainement appris à prier ton Dieu ton Père alors que depuis toujours, c'est d'une source divine, intime et profonde que ta prière s'écoulait.

---

<sup>3</sup> Cf. Lc 2, 51.

Aujourd'hui, tu enseignes à tes disciples, à tes apôtres et à nous aussi, ce qu'il est bien de faire quand nous nous adressons à ce Père qui est aussi le tien : tu veux que notre prière soit simple, profonde et intime. Tu nous invites à faire tout par amour pour lui et, surtout, à lui parler comme un petit enfant parle à son Père, lui contant avec ses mots à lui, ses joies, ses peines et lui expliquant ses désirs. Tu veux que nous le rencontrions et que nous sachions rester dans ses bras. Tu nous appelles à vivre en « *enfants de lumière, guidés par l'Esprit Saint, l'Esprit de Vérité* »<sup>4</sup>.

Tu ne veux pas que nous restions seuls. Tu ne veux pas que notre prière soit celle des hypocrites qui disent et ne font pas et c'est en te contemplant que nous pourrons, à notre tour, prier le Père.

*b) Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée*

Pour certains le lieu de la prière est peu important et saint Paul écrivait à Timothée qu'il souhaitait « *qu'en tout lieu les hommes prient en élevant les mains, saintement, sans colère ni dispute* »<sup>5</sup>. Toi, Seigneur, lorsque tu étais parmi les tiens, tes apôtres et tes disciples étaient étonnés de te voir passer de longs moments à prier sans même avoir pris le temps de manger. Les évangélistes nous décrivent une prière encore plus particulièrement profonde lorsque tu savais que tu allais vivre un moment important et difficile – moments de tentation après ton baptême, au début de ta vie publique comme

---

<sup>4</sup> Jn 14, 17.

<sup>5</sup> 1 Tm 2, 8.

aussi avant le sermon sur la montagne, avant la Transfiguration, à Gethsémani.

Tu sortais seul pour prier mais en retrouvant tes disciples, tu leur rappelais la nécessité de prier. « *Priez sans cesse* », priez en toute confiance et simplicité, « *dans le secret* », avec peu de mots sans exposer longuement la difficulté à résoudre : « *Ton Père qui est dans le secret sait de quoi tu as besoin* ».

### 3) *Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens*

La force de nos prières ne dépend pas de leur longueur mais de leur sincérité. « *Seigneur, sauve-nous* » est une prière, c'est un appel au secours que nous pouvons lancer au Père aussi souvent que nous en avons besoin. C'est une prière de demande qui manifeste l'espérance qui nous habite. Quelqu'un qui demande avec un sentiment de besoin et un sérieux véritable va directement au but avec le minimum de mots. Il ne va pas s'égarer dans un dédale d'explications.

Avec la grâce qui nous est donnée, nous comprenons que la prière de foi ne consiste pas seulement à dire : « *Seigneur, Seigneur* », sans chercher à faire la *volonté du Père*<sup>6</sup>. Nous sommes invités à vivre le moment présent en accomplissant la volonté de celui qui nous veut avec lui et même en lui et nous ne pouvons pas adhérer à cette

---

<sup>6</sup> Cf Mt 7, 21.

volonté divine d'établir le Royaume des cieux, sans croire à la promesse que tu as faite à tes Apôtres le soir de la dernière Cène : tu leur as promis d'envoyer un Paraclet qui leur ferait tout comprendre<sup>7</sup>. C'est ce même Esprit, au plus intime de nous-mêmes, qui nous nous fait adhérer à cette promesse de sainteté que tu es venu nous révéler par ton Incarnation, ta Crucifixion, ta Résurrection et ton Ascension à la droite du Père.

## **Conclusion**

Prière de louange, prière d'action de grâce ou prière de demande... de quelle prière s'agit-il en fait ? Comprenons-nous que nous devons savoir fléchir le genou devant notre Dieu Créateur et l'adorer au plus profond de notre cœur ? Savons-nous faire monter vers lui une prière de remerciement ? Nous avons souvent besoin de demander quelque chose mais notre demande doit rester celle d'un enfant qui fait confiance à son père et qui sait dire merci.

La prière est aussi de savoir accepter la volonté de Dieu plus que de lui demander de faire ce que nous voulons.

---

<sup>7</sup> Cf. Jn 16, 13.



## **Prière**

Seigneur, accorde-moi de savoir accueillir ton Esprit Saint, ce Paraclet que tu as promis à tes Apôtres et à tes disciples. Que je sache avancer vers toi avec les dons qu'il voudra bien m'accorder.

## **Résolution**

Prier chaque jour pour savoir accueillir ce que Dieu voudra me donner et me demander.

## *2<sup>e</sup> méditation*

# L'oraison dominicale : le Notre Père

### 1. Acte préparatoire

Le 30 décembre 1987, parut une encyclique de saint Jean-Paul II intitulée *Sollicitudo rei socialis* dont le thème était très proche de celui de l'encyclique *Populorum progressio* de Paul VI, parue vingt ans plus tôt. Même si la situation mondiale actuelle peut laisser apparaître un « nouvel humanisme », Jean-Paul II invitait déjà le croyant à une perception plus approfondie de l'évolution des mentalités de son époque.

Il est évident que « *Venant de Dieu et allant vers Dieu, l'homme ne vit une vie pleinement humaine que s'il vit librement son lien avec Dieu* ». Notre monde contemporain semble s'éloigner de la lumière divine et, même parfois, s'y fermer progressivement et ne plus coopérer spontanément au dessein rédempteur du Créateur. Il semblerait

que cette fermeture au monde divin corresponde à un éloignement de certaines valeurs morales fondamentales lui faisant progressivement perdre le sens du péché et de la bonté de Dieu ouverte à une miséricorde infinie.

Nous ne méditerons aujourd'hui que les quatre premières demandes de cette prière, réservant les trois dernières pour la méditation prochaine.

## **2. Objectif à atteindre**

Il est facile de voir que le combat contre ce mal caché en nous ne peut se réaliser que si nous savons dire « oui » au projet d'amour du Père. Ce « oui » demande tout notre engagement et nous ne pourrions pas le prononcer si Jésus, le Fils de Dieu, ne nous avait pas ouvert la voie par son sacrifice rédempteur sur la croix en nous invitant à le suivre en nous communiquant sa grâce et son Esprit Saint avec les que nous recevons gratuitement.

De génération en génération, nous sommes gestionnaires des ressources de la création qui sont le bien commun universel et dont nous aurons à rendre compte à la fin des temps, le jour du retour en gloire du Fils de Dieu. C'est un travail de retour vers Dieu notre Père. C'est un chemin de conversion que le Fils incarné est venu nous enseigner par sa vie avec nous : il veut nous le faire découvrir en nous apprenant à prier son Père qui est aussi le Père de tous les hommes et de chacun d'entre eux, en particulier.

### 3. Demande

Père très Saint, soutenus par la certitude de ton amour, aide-nous à découvrir la plénitude de ta paternité qui veut que nous soyons tous unis dans une même prière qui montera jusqu'à toi.

Seigneur, accorde-nous la joie, avec l'aide de l'Esprit Saint, de découvrir l'étendue et la profondeur de ta miséricorde.

### 4. Passage d'Évangile (Mt 6, 9-11)

*Vous donc, priez ainsi :*

*Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,*

*Que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.*

*Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.*

*Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes à nos débiteurs.*

*Et ne nous laisse pas entrer en tentation,*

*Mais délivre-nous du Mal.*

## 5. Points pour la méditation

### a) Notre Père qui es aux Cieux

Dans l'Évangile de saint Matthieu, la prière du Notre Père est composée de sept demandes : ce nombre est le nombre parfait. Le Seigneur nous invite à invoquer notre Créateur en l'appelant « Père » et nous le pouvons vraiment puisque le sacrifice rédempteur qu'il est venu offrir à son Père nous a fait retrouver la paternité divine. Nous sommes devenus ses cohéritiers, fils avec lui. Nous remettant ainsi dans les bras de son Père, il a rétabli son rôle de Père vis-à-vis de chaque homme en particulier.

Jésus veut que nous soyons bien conscients de cette filiation divine et nous invite à l'intimité avec lui, avec le Père, par l'action de l'Esprit Saint.

L'adhésion intellectuelle à la profondeur de cette intimité offerte par l'abaissement de Dieu nous est difficile à comprendre et l'enseignement catéchétique du pape François veut nous faire découvrir cette paternité : « *Nous serions tentés d'utiliser un titre plus élevé et plus conforme à la transcendance divine. Mais le mot 'Père' nous établit dans une relation de confiance avec lui ; comme un enfant qui se sait aimé de lui. C'est la grande révolution que le christianisme introduit dans la psychologie religieuse de l'homme.* »

b) *Que ton nom soit sanctifié, que ton Règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel*

Notre prière au Père doit donc se faire dans l'unité avec « l'Esprit Saint qui glorifiera le Père ». Nous devons, au plus intime de notre cœur, implorer la grâce d'accomplir sa volonté pour que ce soit bien sa volonté et non la nôtre qui soit faite : il nous faut fidèlement suivre les traces de Jésus et dire « oui » à chaque instant et en chaque circonstance, pour ne pas nous en éloigner. Sanctifier son Nom, souhaiter la venue de son Règne, c'est marcher sur le chemin de sainteté que le Père a voulu pour nous, de toute éternité.

Le Seigneur a semé du bon grain dans son champ mais l'ennemi est venu semer l'ivraie, ce grain qui provoque l'aveuglement de celui qui le consomme, cet aveuglement qui me pousse à l'égoïsme, l'orgueil, la suffisance, qui sème la zizanie. En moi, parce que je suis pécheur, cohabitent le bon grain et l'ivraie.

Mon péché personnel a aussi une conséquence sociale : en offensant Dieu, je suis responsable du mauvais exemple que je donne à mes contemporains et des blessures que j'introduis dans la vie sociale. Même si mon péché est intérieur, il correspond quand même à un manque d'amour que Dieu connaît. Ce refus engendre ce que Jean-Paul II appelle les « *structures de péché* » et s'insère partout entre Dieu et le cœur de l'homme. Il a des répercussions négatives pour le bien commun et le progrès spirituel des hommes. « *'Péché' et 'structures de péché' sont des catégories que l'on n'applique pas*

*souvent à la situation du monde contemporain » mais qui correspondent à la réalité de la « présence du mal dans le monde ».*

*c) Donne-nous notre pain quotidien*

Cette demande est, elle aussi, beaucoup plus vaste que notre imagination peut le penser. Le pain quotidien revêt plusieurs aspects et différentes réalités.

- Il s'agit bien évidemment du pain matériel, de la nourriture quotidienne. Chaque homme a besoin de cette alimentation. Elle n'est pas forcément abondante et délicate. Combien d'hommes aujourd'hui n'ont pas de quoi manger et ont besoin d'aide ? Quand le Seigneur reviendra nous serons saints et bienheureux si nous avons donné à manger à ceux qui avaient faim et nous serons condamnés si nous n'avons rien fait. À l'Esprit Saint de nous permettre de discerner ce qui est à faire là où chacun se trouve, sans oublier la prière que nous pouvons adresser à Dieu lui-même.

- Il s'agit aussi et surtout de nourriture spirituelle. Après la multiplication des pains, le Seigneur reproche l'attitude de ceux qui étaient venus à sa rencontre pour avoir du pain. *« Travaillez non pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure en vie éternelle, celle que vous donnera le Fils de l'homme »*. Il est évident que cette nourriture est la Parole qui donne vie, comme l'a répondu Jésus lui-même au démon alors qu'il était tenté au milieu du désert: *« Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »* Et cette nourriture-là, c'est lui

qui nous la donne avec l'aide de l'Esprit Saint « *qui nous introduira dans la Vérité tout entière* » (Jn 16, 13).

## **Conclusion**

De ce qui précède, on peut conclure que cette oraison dominicale, la prière du Notre Père, n'acquiert sa pleine valeur que si nos paroles correspondent au présent que nous vivons et à notre propre comportement au milieu de nos contemporains et que ces attitudes se répercuteront dans le monde jusqu'au retour du Christ, à la fin des temps. Notre comportement présent engendre l'avenir. La parabole du bon grain et de l'ivraie demeure toujours actuelle : ce n'est qu'au retour du Christ lorsque les anges moissonneront, que le Règne et le Royaume seront établis à jamais. Aujourd'hui, essayons de vivre ce que le ciel attend de nous.

## **Prière**

Seigneur, que ton Règne vienne dans mon cœur et que mon comportement au milieu de ceux que je rencontre soit véritablement pour ta gloire.

## **Résolution**

En récitant le Notre Père je demanderai la grâce de participer à ce que je dis et je prierai pour que le plan de Dieu se réalise aussi totalement que possible.