

Prière de contemplation ignatienne

Adaptation¹

Consignes

Disposer le lieu pour créer un climat de prière. Choisir un rythme de lecture favorisant l'intériorisation. Lire aux personnes qui assistent à la catéchèse ce qui est en *italique*.

Chaque étape nous permet d'entrer progressivement en nous-mêmes et nous prépare à accueillir l'action de l'Esprit Saint de la Parole.

Mise en route

Pourquoi avons-nous privilégié d'adapter la prière contemplative ignatienne :

- *Pour se nourrir de la Parole de Dieu*
- *Pour trouver et faire la volonté de Dieu*
- *Pour se faire proche et se laisser toucher par Dieu*
- *Pour mieux contacter le souffle intérieur*
- *Pour goûter à la grâce et faire du sens*

Préambule

La Parole de Dieu est faite pour notre cœur. Elle nous propose un chemin de rencontre entre la volonté créatrice de Dieu et notre liberté humaine dans la foi. Elle est vivante et forte pour nous aujourd'hui lorsqu'elle rencontre un cœur humain dans lequel elle peut prendre chair. Tous nos sens prient.

- *Je me prépare à vivre un temps de rencontre privilégié avec le Christ dans un lieu aménagé à un moment propice facilitant l'intériorisation.*

¹ Cette démarche de prière contemplative est ici adaptée pour s'intégrer à la catéchèse *L'Eucharistie, transfiguration de la souffrance*. Dans ce cadre, il est prévu de la vivre en environ 20 minutes. Cependant, elle peut être utilisée dans tout autre cadre, et avec une durée différente, en choisissant la Parole de Dieu et en formulant de façon différente la « grâce demandée ».

Étape 1 : Pacification

Faire silence pour rejoindre la source de vie qui murmure en moi.

1. S'asseoir confortablement pour se disposer à accueillir.
 - *Je prends une position confortable.*
 - *À ma convenance, je ferme les yeux.*
 - *Je me laisse envahir par le silence.*
 - *Je m'accueille tel que je suis.*
 - *Je détends chaque partie de mon corps.*

2. Respirer lentement et profondément pour contacter le souffle intérieur.
 - *Je prends conscience de ma respiration.*
 - *J'inspire la vie, j'expire ma fatigue, mes souffrances.*
 - *Je fais confiance, je lâche prise, je m'abandonne.*

3. Se déposer pour se reposer
 - *J'accueille les idées, les images, les préoccupations, sans rien retenir.*
 - *J'accueille les émotions et les sentiments qui montent en moi sans rien retenir.*
 - *Je laisse aller, tout se calme, la détente s'installe.*

Étape 2 : Offrande

M'offrir au Seigneur pour être disponible, goûter à la grâce et recevoir l'intelligence du texte par Dieu.

- *Je m'accueille en vérité comme je suis présentement.*
- *Être là avec le Christ, prendre conscience de sa présence.*
- *Je me rends disponible à ce qui va se passer*

Étape 3 : Demande ²

- *Je prends le temps de formuler une prière de demande au Seigneur. Je lui demande la grâce de transfigurer ma souffrance ou celle d'une personne, d'une famille, d'un groupe de personnes, etc.*
 - *Seigneur accorde à ... la grâce de transfigurer... Amen.*

² Ici, la « grâce demandée » est formulée en lien avec le thème de la catéchèse *L'Eucharistie, transfiguration de la souffrance*. Dans un autre cadre, on peut pointer vers une autre demande, ou encore formuler les choses de façon très large, sans diriger le type de demande que peuvent faire les participants.

Étape 4 : Lire la Parole de Dieu de Marc 9,2-13³, à voix haute une seule fois

Je vais lire lentement la Parole de Dieu pour mieux comprendre avec ma tête et déchiffrer avec mon cœur. Je me laisse toucher et mouvoir intérieurement. Je me laisse mettre en marche par la Parole qui me redit le désir de Dieu le Père qui m'appelle. Je laisse résonner la Parole, j'écoute.

«Six jours plus tard, Jésus prend avec lui Pierre, Jacques et Jean, puis il les emmène seuls à l'écart sur une haute montagne.

Il fut transfiguré devant eux.

Ses vêtements devinrent d'une grande blancheur éblouissante, tels qu'aucun foulon sur terre ne saurait les blanchir.

Puis Élie leur apparut avec Moïse; ils s'entretenaient avec Jésus.

Pierre intervint pour dire à Jésus:

« Rabbi, il est bon que nous soyons ici; dressons donc trois tentes, une pour toi, une pour Moïse et une pour Élie. »

Pierre ne savait que dire, car ils étaient effrayés.

Il vint un nuage qui les recouvrit, puis une voix sortit du nuage:

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé; écoutez-le! »

Ils regardèrent aussitôt autour d'eux; ils ne virent personne d'autre que Jésus avec eux.

Pendant qu'ils descendaient de la montagne, Jésus leur ordonna de ne raconter à personne ce qu'ils avaient vu, sinon quand le Fils de l'homme serait ressuscité.

Ils observèrent la consigne, tout en se demandant entre eux ce que signifiait « ressusciter d'entre les morts »

³ Ce texte est choisi ici en fonction de la catéchèse *L'Eucharistie, transfiguration de la souffrance*. Mais la démarche des étapes 4 et 5 peut être faite avec un autre récit évangélique.

La traduction utilisée ici est celle de *Les évangiles*, éditions de l'ACEBAC, Bellarmin, 1983. Cette traduction a été retenue parce qu'elle était la plus adéquate, par ses expressions, pour soutenir la démarche. Un exemple : l'expression « grande blancheur éblouissante » est correctement traduite, mais ne se retrouve avec autant de force que dans cette version.

Étape 5 : Contempler la scène biblique

1. *De mémoire, je revisite la scène de l'extérieur comme spectateur en prenant le temps d'observer les lieux, les personnages. Je regarde ce qu'ils font. J'entends les bruits et les paroles. Je sens les odeurs. Je me laisse toucher, émouvoir. J'écoute ce qui se passe en moi et je m'arrête sur ce qui a du goût. Je fais attention à ce qui monte en moi.*
2. *En me remémorant pour une seconde fois les grandes lignes du texte, j'entre maintenant dans la scène comme un personnage et je la vis avec mes sens, mon corps et mon cœur. Jésus est près de moi, je suis en contact avec lui. Il m'adresse la parole. J'entre en dialogue. À ce moment, je porte attention à ce que je ressens.*
3. *Je revisite la scène comme une personne proche de Jésus. J'entre avec le Seigneur dans un cœur à cœur. Je lui parle intimement de ce que je vis, de ce que la scène me fait vivre, de ce qui m'interpelle. Je prends le temps d'écouter sa réponse. J'ai les mêmes sentiments que Jésus.*
4. *Comment cette Parole peut-elle être vécue dans mon quotidien?*
5. *Je remercie le Seigneur pour ce bon moment et je lui redis ma prière d'offrande.*
6. *J'identifie les fruits, les sentiments, ce qui donne du goût.*

Toute prière est une grâce sous un regard d'amour.

Étape 6 : Épilogue

- Terminer la prière doucement en ramenant les personnes pour qu'elles puissent reprendre contact avec ce qui les entoure.
 - *Je vous invite à ouvrir les yeux, à regarder autour de vous, à vous situer dans le présent, ici et maintenant.*
 - *En un ou deux mots, vous terminez ce temps de prière avec ...*

Dans la catéchèse *L'Eucharistie, transfiguration de la souffrance*, ce temps de prière contemplative est suivi de la pause. Si vous prenez plus de 20 minutes pour cette démarche, il faudra adapter le reste, afin de respecter une durée totale de 2 heures...

Une rencontre transformante

La Transfiguration de Jésus

Depuis quelques semaines, Vincent parle davantage avec Marie-Ève, une collègue de bureau. Lorsqu'ils se retrouvent, après les heures de travail, ils ne voient plus le temps passer. Ils se sentent bien ensemble. Ces deux jeunes tourtereaux ne sont plus les mêmes. Un regain d'énergie les dynamise. Même leur entourage les trouve beaucoup plus épanouis... beaucoup plus beaux. Oui, l'amour humain transforme profondément la personne. Combien plus l'amour de Dieu peut-il alors transfigurer l'être humain?

Un amour qui transforme

Si l'amour transforme la personne, la transfiguration de Jésus prend du sens. En effet, le Père aime son Fils d'un amour éternel : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis tout mon amour. » (v. 5) Cet amour du Père est donc la cause de la transfiguration de Jésus.

Il existe un rapprochement entre la transfiguration et la résurrection. D'ailleurs, dans les évangiles, à aucun autre moment on ne fait mention des vêtements qui deviennent d'une blancheur extraordinaire. La transfiguration de Jésus serait donc une anticipation de sa résurrection.

Le récit de la transfiguration s'appelle aussi récit de « la gloire du Fils de Dieu ». Quelle est cette gloire de Dieu? Selon saint Irénée de Lyon, « la gloire de Dieu, c'est l'homme vivant ». Dans ce sens, la transfiguration de Jésus se poursuit chaque fois qu'une personne vit pleinement. Habiter près de Dieu

Mais qu'est-ce que vivre pleinement, sinon développer toutes les facettes de notre personnalité? Et surtout la dimension spirituelle. Voilà pourquoi saint Irénée de Lyon ajoutait : « ... mais la vie de l'homme, c'est de voir Dieu ». Selon le célèbre théologien, le bonheur se trouve auprès de Dieu. Les apôtres Pierre, Jacques et Jean en font l'expérience. À la vue de Jésus transfiguré, le bonheur les envahit. Pierre souhaite même immortaliser ce moment de bien-être. Il désire dresser trois tentes pour que Jésus, Moïse et Élie restent le plus longtemps possible. Au fond, il veut demeurer près de Dieu pour conserver son intense bonheur.

Vivre en transfiguré

Les chrétiens forment un peuple de transfigurés, selon le mot de saint Paul: « Nous tous, nous sommes transfigurés par le Seigneur. » (2 Co 3,18) Mais cela paraît-il? L'amour que Dieu nous porte transforme-t-il vraiment notre coeur de croyants? En ce temps de Carême, voilà la grâce à demander à Dieu. Qu'il transfigure notre existence afin de nous rendre heureux... afin d'illuminer la face de la terre.

Daniel Montpetit

Source: *Le Feuillet biblique*, no 1743. Centre biblique de Montréal.
http://www.interbible.org/interBible/cithare/celebrer/1999/a_car_02.htm

LETTRE ENCYCLIQUE
ECCLESIA DE EUCHARISTIA
DU SOUVERAIN PONTIFE JEAN-PAUL II
AUX ÉVÊQUES, AUX PRÊTRES ET AUX DIACRES,
AUX PERSONNES CONSACRÉES ET À TOUS LES FIDÈLES LAÏCS
SUR
L'EUCHARISTIE
DANS SON RAPPORT À L'ÉGLISE

²⁰ Une autre conséquence significative de (la) tension eschatologique inhérente à l'Eucharistie provient du fait qu'elle donne une impulsion à notre marche dans l'histoire, faisant naître un germe de vive espérance dans le dévouement quotidien de chacun à ses propres tâches. En effet, si la vision chrétienne porte à regarder vers les « cieux nouveaux » et la « terre nouvelle » (cf. *Ap* 21, 1), cela n'affaiblit pas, mais *stimule notre sens de la responsabilité envers notre terre*. Je désire le redire avec force au début du nouveau millénaire, pour que les chrétiens se sentent plus que jamais engagés à ne pas faillir aux devoirs de leur citoyenneté terrestre. Il est de leur devoir de contribuer, à la lumière de l'Évangile, à construire un monde qui soit à la mesure de l'homme et qui réponde pleinement au dessein de Dieu.

Les problèmes qui assombrissent notre horizon actuel sont nombreux. Il suffit de penser à l'urgence de travailler pour la paix, de poser dans les relations entre les peuples des jalons solides en matière de justice et de solidarité, de défendre la vie humaine, de sa conception jusqu'à sa fin naturelle. Et que dire des mille contradictions d'un univers « mondialisé » où les plus faibles, les plus petits et les plus pauvres semblent avoir bien peu à espérer? C'est dans ce monde que doit jaillir de nouveau l'espérance chrétienne! C'est aussi pour cela que le Seigneur a voulu demeurer avec nous dans l'Eucharistie, en inscrivant dans la présence de son sacrifice et de son repas la promesse d'une humanité renouvelée par son amour. De manière significative, là où les Évangiles synoptiques racontent l'institution de l'Eucharistie, l'Évangile de Jean propose, en illustrant ainsi le sens profond, le récit du « lavement des pieds », par lequel Jésus se fait maître de la communion et du service (cf. *Jn* 13, 1-20). De son côté, l'Apôtre Paul déclare « indigne » d'une communauté chrétienne la participation à la Cène du Seigneur dans un contexte de divisions et d'indifférence envers les pauvres (cf. *I Co* 11, 17-22. 27-34).

Proclamer la mort du Seigneur « jusqu'à ce qu'il vienne » (*I Co* 11, 26) implique, pour ceux qui participent à l'Eucharistie, l'engagement de transformer la vie, pour qu'elle devienne, d'une certaine façon, totalement « eucharistique ». Ce sont précisément ce fruit de transfiguration de l'existence et l'engagement à transformer le monde selon l'Évangile qui font resplendir la dimension eschatologique de la Célébration eucharistique et de toute la vie chrétienne: « Viens, Seigneur Jésus! » (*Ap* 22, 20).

Source : http://www.vatican.va/holy_father/special_features/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_20030417_ecclesia_eucharistia_fr.html

Père, envoie-nous

Adaptation d'une prière tirée de : GALOT, J. *Liturgie du Cœur*

Père, envoie-nous l'Esprit que tu nous a promis,
envoie-le à l'Église, afin qu'elle s'emploie
à transformer le monde et annonce partout
ton dessein merveilleux de création nouvelle

Par ce don de l'Esprit, que le feu intérieur
qui embrase ton être en explosion d'amour
vienne brûler en nous, consume nos froideurs,
et rendre notre cœur ardent et généreux.

Puisque tu nous remplis,
fais-nous vivre, Esprit Saint, de cette plénitude,
avec l'esprit comblé et le cœur dilaté
par les dons abondants dont tu nous enrichis.

Puisque tu nous remplis,
ce qui est lâche en nous brûle d'ardeur nouvelle,
ce qui s'assoupissait se réveille avec force,
ce qui est triste en nous exulte de ta joie.

Puisque tu nous remplis,
nous voulons recevoir tout ce que tu nous donnes,
nous laisser pénétrer par toute ton action;
nous voulons rayonner ce que tu caches en nous.

Rends notre charité active et efficace,
prête à se dévouer, à servir volontiers,
à promouvoir l'entraide, à restaurer l'union,
et à se sacrifier pour donner de la joie.

Après avoir formé le visage du Christ
en y sculptant les traits du serviteur parfait,
tu graves dans nos cœurs, sur ce modèle unique,
l'idéal du service.

Tu fais glisser en nous un sourire discret
à travers tout service, afin qu'y apparaissent
la sympathie sincère et l'oubli de la peine,
dans la joie de donner.

Source : http://www.chac.ca/resources/prayer/start_meeting/esprit_communautaire.pdf

Questions pour les différentes étapes de la démarche

NB : Pour le profit de la démarche, il est important de répondre à **une seule question à la fois**, au fur et à mesure que l'animateur vous y invite.

1^{er} TEMPS : À L'ÉCOUTE DE MON EXPÉRIENCE

- 1- D'après vous, le mot « transfigurer », dans le quotidien (verbe d'action au sens large) veut dire quoi... réfère à ...ou qu'est-ce que cela représente pour moi? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- 2- Transfigurer la souffrance, est-ce possible? Avez-vous à l'esprit une situation, un fait vécu, un passage franchi, où un regard sur la souffrance a été transfiguré?
- 3- Quelle a été la contribution ou le rôle de votre foi dans le processus de transfiguration de la souffrance dont vous avez été témoin?

2^e TEMPS : À LA LUMIÈRE DE LA VIE EN ÉGLISE

- 4- Quels sont les éléments importants que vous retenez du témoignage du père Buttet? Quelle réponse donne-t-il lui-même à sa question : « *Comment aimes-tu?* »
- 5- Comment résumeriez-vous le message de Jean-Paul II? Que retenez-vous?
- 6- Transfigurer la souffrance, est-ce possible pour moi ou pour mon entourage? Si non, pourquoi? Si oui, comment?

3^e TEMPS : À LA CROISÉE DE MON EXPÉRIENCE ET DE LA VIE EN ÉGLISE

- 7- Comment la réflexion proposée et l'expérience vécue m'ont-ils fait avancer
 - dans mon intimité avec le Christ?
 - dans mon regard sur la souffrance?

**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**



**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**



**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**



**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**



**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**



**En quoi ma participation
à l'Eucharistie
change-t-elle mon regard
et mon lien
avec ceux et
celles qui
souffrent?**

