

Parcours K – Dernière rencontre

Comment puis-je rencontrer Dieu ?

Table des matières

1. Rencontrer Dieu dans la prière.....	2
a. A L'expérience de la rencontre du prophète Elie avec Dieu	2
b. Qu'est-ce que la prière ?	3
La prière est un dialogue d'amitié avec Dieu dont je me sais aimé.....	3
c. Pourquoi prier ?	4
d. Comment prier ?	5
2. Rencontrer Dieu dans l'Église.....	6
a. L'Église est une famille	6
b. L'Église est un corps, une communion de frères.....	6
3. Rencontrer Dieu dans les autres, les petits et les pauvres.....	7
En conclusion	7

1. Rencontrer Dieu dans la prière

Lors de notre première rencontre sur le thème de la foi, nous avons mis en lumière le profond désir d'infini qui réside en chaque être humain :

- Nous ressentons une attraction naturelle pour l'infini de Dieu.
- Qu'on en soit pleinement conscient ou non, il existe en nous un besoin fondamental de Le rencontrer.

Diapo 2

a. A L'expérience de la rencontre du prophète Elie avec Dieu

Où est Dieu ? Comment peut-on le rencontrer ?

Dans la Bible un grand prophète nommé Elie, a vécu une expérience profonde de la présence divine qui nous offre quelques pistes. Il a perçu cette présence dans le murmure d'un doux silence.

Lire lentement :

Livre des Rois (1 R 19, 11-13)

Là, Élie entra dans une caverne et y passa la nuit. Le Seigneur dit : « Sors et tiens-toi sur la montagne devant le Seigneur, car il va passer. »

À l'approche du Seigneur, il y eut un ouragan, si fort et si violent qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, mais le Seigneur n'était pas dans l'ouragan ; et après l'ouragan, il y eut un tremblement de terre, mais le Seigneur n'était pas dans le tremblement de terre ; et après ce tremblement de terre, un feu, mais le Seigneur n'était pas dans ce feu ; et après ce feu, le murmure d'une brise légère.

Aussitôt qu'il l'entendit, Élie se couvrit le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la caverne. Alors il entendit une voix qui disait : « Que fais-tu là, Élie ? »

- Elie prend du temps pour Dieu et il se met à l'écart dans une grotte sur la montagne : avons-nous un coin prière dans notre maison, une église où nous aimons nous rendre pour écouter Dieu quotidiennement ?
- Élie a entendu la voix de Dieu dans le murmure de la brise légère, et non pas dans le bruit de l'ouragan ou du tremblement de terre. La présence Dieu dans nos vies est aussi discrète qu'un murmure de brise légère. Dieu parle sans s'imposer pour établir un dialogue libre et d'amour avec nous. Prenons-nous le temps de l'écouter ?
- Le murmure d'une brise légère ne s'entend que dans le silence. Savons-nous écouter le murmure du silence ? Avons-nous des plages de silence, le matin en se levant, à midi, le soir au coucher ? Savons-nous éteindre la radio ou la télé, mettre notre smartphone en mode avion ? La prière silencieuse est le lieu privilégié pour rencontrer Dieu.

b. Qu'est-ce que la prière ?

Voici le témoignage du chanteur Michel Delpech qui explique comment il a rencontré Dieu dans la prière.

Témoignage : Michel Delpech (chanteur variété française dans les années 80, décédé en 2016, titres « Pour un flirt avec toi », « Quand j'étais chanteur »)

Quand il a trente ans, il est au sommet de sa gloire mais sa vie intérieure est un désastre comme il le raconte dans son livre *L'homme qui avait bâti sa maison sur le sable*. Il traverse des années de dépression. Pour s'en sortir, il va tout essayer : l'alcool, la drogue, des traitements psychiatriques, un voyage en Inde et un autre au Népal, des consultations de voyantes, de marabouts, de médiums, de radiesthésistes, des cures de sommeil. Mais son état ne fait qu'empirer !

Une nuit, alors qu'il est pris d'une angoisse intense et qu'il est au bord du suicide, il se souvient de sa foi chrétienne d'enfant qu'il avait laissé tomber. Alors il se sent pousser à dessiner une grande croix sur une feuille de papier et à la coller au mur. Il se plante devant et reçoit étrangement une paix qui lui permet de se rendormir. Il se décide alors à faire une retraite spirituelle dans un monastère, rencontre sa femme, une catholique pratiquante, se met à lire la Bible, et enfin fait un pèlerinage en Terre sainte qui va fortifier sa foi.

Après quoi, il a continué à chanter mais dans un tout autre esprit. Il écrit : « *Il s'agit chaque jour de ramer pour me corriger de travers incompatibles avec l'Évangile. Dans mon métier, les mêmes dangers d'orgueil, de nombrilisme me guettent mais la différence, c'est que j'ai conscience aujourd'hui d'évoluer dans un champ de mines. Et je compte sur l'Esprit-Saint pour me tirer d'affaire et me garder dans la bonne voie.* »

Diapo 3

La prière est un dialogue d'amitié avec Dieu dont je me sais aimé.

Je parle à Dieu dans les moments difficiles, pour lui demander son aide, comme dans les moments plus joyeux pour le remercier de tout ce qui me réjouit dans ma vie. La prière, c'est simplement un dialogue avec Jésus dans l'Esprit Saint, un temps gratuit passé avec celui qui veille sur moi et veut mon bonheur.

Par exemple, prier c'est, dans la foi, allumer un cierge, réciter une prière, demander une bénédiction, demander la prière des frères, ou participer à la célébration de la messe. Mais toute prière chrétienne doit aboutir à une relation de confiance avec Jésus, un cœur à cœur avec Celui qui nous aime et nous guide par son Esprit-Saint.

On se fait souvent de fausses images de Dieu : avec une toute puissance écrasante, au-dessus de tout, ou bien trop occupé à faire tourner le monde depuis des millénaires. Eh bien non ! Le Dieu de l'Évangile n'est pas ainsi. Il est un Père qui aime ses enfants, il les connaît, et il se laisse toucher par nos salutations, nos

« merci, pardon et s'il te plaît ». La prière, c'est cette relation simple et confiante avec un Dieu qui est proche et qui nous aime.

Diapo 4

Si notre vie est un arbre, la prière qui entretient la relation à Dieu est la partie cachée de l'arbre, que sont les racines. Dans un arbre, le volume des racines est aussi important que celui du tronc et des branches visibles qui représentent mes actions visibles. C'est la condition de vie et de croissance d'un arbre. En est-il ainsi chez nous ? Le développement du tronc, des branches, des feuilles et des fruits, leur beauté, va dépendre du soin que l'on met à développer les racines, c'est-à-dire à sa relation à Dieu. Bien sûr, sans la prière on peut être un arbre de belle apparence avec la sève de l'esprit du monde. Mais les fruits de cet arbre ne seront pas aussi savoureux ni durables que celui qui est alimenté par la sève de l'Esprit Saint. On ne perd jamais son temps à être avec Dieu.

c. Pourquoi prier ?

On se demande parfois : « à quoi ça sert, la prière ? »

Pourtant, commencer la journée par la prière, cela change tout. « Si vous n'avez pas assez de temps pour prier une demi-heure par jour, alors prier une heure » disent les grands saints actifs comme Mère Teresa de Calcutta. La prière est la respiration de l'âme, comme l'exercice physique est la respiration du corps.

Diapo 5

« *Sans moi vous ne pouvez rien faire* » (Jn 15, 5) dit Jésus. Une affirmation forte qui se confirme par l'expérience : si quelqu'un s'appuie d'abord sur sa propre générosité, il s'épuisera ou, en cas de succès, il risquera de tomber dans l'orgueil. Ces tentations sont les tactiques habituelles du démon : le découragement, le doute ou l'orgueil... Prier permet de prendre l'offensive face au mal ; prier permet de lutter contre le malin. Prier nous fortifie et nous rend capable de faire davantage de bien. Le curé d'Ars disait : « *Vous avez un petit cœur, mais la prière l'élargit et le rend capable d'aimer Dieu et les autres* ».

Dans la prière, Dieu m'offre la paix intérieure. Il me guérit en m'aidant à pardonner à ceux qui m'ont blessé. Il me console dans mes moments de tristesse, me donne la force de surmonter mon égoïsme et éclaire mes choix pour prendre les bonnes décisions. Les fruits de la prière sont innombrables.

Prier, c'est inviter Jésus à vivre pleinement dans mon quotidien. Il peut alors m'aider à vivre en enfant du Père, dans la confiance.

De nombreuses études scientifiques prouvent que méditer réduit le stress en limitant la production de cortisol et en réduisant son effet inflammatoire. Les interactions permanentes entre corps et esprit confirment ainsi que la méditation modifie de nombreuses régions du cerveau. La méditation a un effet conséquent sur la gestion

de l'anxiété et stimule la production d'endorphines, les hormones du bien-être. La méditation aide à développer la résilience psychologique en renforçant les capacités d'adaptation et de régulation émotionnelle. Elle permet de mieux se connaître soi-même. Cette attitude positive développe une meilleure estime de soi et réduit les pensées négatives. La méditation est une pratique bénéfique pour la santé mentale.

De la même façon, la méditation apporte de nombreux bienfaits sur la santé physique. Elle est de plus en plus utilisée dans les hôpitaux pour accompagner les patients atteints de maladies graves, les aider à gérer la douleur, renforcer leur système immunitaire et améliorer leur sommeil.

Si la méditation laïque, centrée sur soi nous fait du bien, combien plus une méditation, fondée sur la foi et vécue en présence de Dieu (la prière chrétienne) apporte-t-elle de bienfaits dans ma vie physique, psychologique, professionnelle et familiale, en nourrissant ma vie spirituelle ? La prière est un dialogue avec Dieu et elle nous rapproche de lui. On voit qu'il y a des bienfaits de paix et de joie dans notre comportement quand on se rapproche de ce Dieu qui veut notre bonheur.

Diapo 6

d. Comment prier ?

Je vous invite à vivre une expérience. Vous vous posez simplement, chez vous, dans l'endroit le plus calme et vous aménagez un coin prière. Seul, avec une Bible ouverte, une croix ou une icône, une bougie et un chapelet. Vous limitez toutes les distractions (musique, téléphone...), vous bloquez 20 minutes, c'est-à-dire 1% de la journée ! Il faut au moins ce temps pour entrer en présence de Dieu, l'écouter et lui parler. Après la mise en place du cadre, maintenant : comment prier ?

Tout d'abord, la foi est le seul moyen adéquat pour communiquer avec Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit. Prier, c'est aimer et aimer c'est rester fidèle, demeurer dans l'amour de Dieu.

Il n'y a pas de recette miracle pour la prière, mais il existe une manière personnelle de rester attentif à la présence de Jésus. A titre indicatif, voici trois étapes d'un temps de prière de 20 minutes ou plus selon vos possibilités :

- 1- Mise en présence de Dieu (5 min) : signe de croix, prière au Saint-Esprit.
- 2- Conversation avec Dieu (10 min) : méditez un passage de l'Évangile (du jour, ou lecture suivie) et laissez-vous imprégner par les mots et les images qui vous touchent ; voyez les personnages ; écoutez Jésus, regardez-le et parlez lui, aimez-le et laissez-vous aimer par lui.
- 3- Action de grâce – intercession (5 min) : remerciez Jésus pour sa présence et pour les grâces reçues ; confiez vos intentions au Père ; priez le Père (Notre Père...) ; remettez-vous entre les mains de la Vierge Marie et faites le signe de la croix.

Diapo 7

2. Rencontrer Dieu dans l'Église

a. L'Église est une famille

Quelle image avons-nous de l'Église ? Il s'agit non pas de l'église bâtiment, mais de l'Église avec un « E » majuscule, c'est-à-dire la communauté chrétienne, l'ensemble des baptisés. Nous parlons souvent de l'Eglise comme une organisation humaine hiérarchique avec le pape, les évêques et les prêtres en oubliant qu'elle est d'abord un peuple, une famille.

Exemple :

Un journaliste interviewait Mère Theresa et lui demandait « Que faudrait-il changer dans l'Eglise pour que ça aille mieux ? » Réponse de Mère Theresa : « Ce qu'il vaudrait changer, c'est vous et moi. »

Nous sommes tous pécheurs et pour que l'Église soit parfaite, il faut commencer par changer son propre cœur.

b. L'Église est un corps, une communion de frères

L'image de l'Église Corps du Christ est donnée dans la Bible pour faire comprendre qu'elle est une seule famille qui unit une diversité de membres. Saint Paul parle de l'Église comme d'un corps dont le Christ est la tête et nous, les membres.

« Prenons une comparaison : le corps ne fait qu'un, il a pourtant plusieurs membres ; et tous les membres, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps. Il en est ainsi pour le Christ. En fait, il y a plusieurs membres, et un seul corps. L'œil ne peut pas dire à la main : « Je n'ai pas besoin de toi » ; la tête ne peut pas dire aux pieds : « Je n'ai pas besoin de vous ». Il a voulu ainsi qu'il n'y ait pas de division dans le corps, mais que les différents membres aient tous le souci les uns des autres. Si un seul membre souffre, tous les membres partagent sa souffrance ; si un membre est à l'honneur, tous partagent sa joie. Tous, nous avons été désaltérés par un unique Esprit. Or, vous êtes corps du Christ et, chacun pour votre part, vous êtes membres de ce corps ». [Lettre de Saint Paul aux Corinthiens (1 Co 12, 12.13.19-27)]

Ainsi, nous avons une place unique dans ce corps qu'est l'Église et nous avons un besoin réciproque les uns des autres. Pour l'édification de ce corps, Dieu donne à chacun des dons spirituels appelés charismes qui sont des dons destinés à accomplir une mission particulière pour le bien de tous. J'ai besoin des autres et les autres ont besoin de moi pour grandir.

À l'inverse, l'isolement et la division engendrent le malheur. Un slogan dit : « **un chrétien seul est un chrétien en danger** ». Nous recevons la vie pour vivre en famille et créer une famille. Nous sommes des êtres de relation, faits pour la communion avec Dieu et avec les autres.

A la fin de cet enseignement, c'est l'expérience que vous pourrez vivre lors de la prière des frères.

Exemple : les papillons monarques.

Les papillons monarques sont des papillons qui vivent plusieurs années. C'est pourquoi ils ont besoin de migrer avant l'hiver, comme certains oiseaux. Ils vivent au Canada et à l'approche de l'hiver, ils migrent au Mexique pour chercher un climat plus doux. La journée, chaque papillon vole librement à son rythme, contrairement aux oiseaux qui se déplacent en groupe. Mais au coucher du soleil, ils se rassemblent et forment une grosse grappe de papillons collés les uns aux autres comme un essaim, pour passer la nuit froide en bénéficiant de la chaleur du groupe. Ceux qui n'arrivent pas à retrouver le groupe meurent de froid dans la nuit.

La vie chrétienne est identique. Au travail, dans la vie associative, parfois aussi en famille ou avec les amis, nous vivons dans le monde aux contacts de personnes qui n'ont pas la foi ou qui ont une autre foi que la nôtre. Pour que notre foi chrétienne ne meure pas et pour que l'amour ne se refroidisse pas, nous avons régulièrement besoin de la chaleur de la communauté chrétienne ; nous avons besoin de retrouver d'autres chrétiens.

En aparté : c'est à ce moment que vous pouvez présenter les propositions de votre paroisse qui soutiennent la vie chrétienne ; par exemple les fraternités.

3. Rencontrer Dieu dans les autres, les petits et les pauvres

Nous en avons parlé lors de la deuxième soirée du parcours : nous pouvons rencontrer Jésus dans les personnes humbles et pauvres. N'oublions jamais que Dieu a un amour de prédilection pour les petits et les pauvres, c'est pourquoi le chrétien cherche à rencontrer le Christ dans le pauvre. Jésus nous dit : « *Lorsque vous l'avez fait aux plus petits, c'est à moi que vous l'avez fait* » (Mt 25, 40). La rencontre du petit, de la personne en situation de handicap, de la personne âgée ou isolée sera toujours un lieu privilégié de rencontre de Jésus.

En aparté : vous pouvez présenter l'engagement de votre paroisse au service des pauvres.

En conclusion

Nous avons le désir de rencontrer Jésus et de vivre avec lui pour notre plus grand bonheur ! Il nous offre de nombreux cadeaux capables de changer profondément notre existence, de la rendre tellement plus heureuse, tellement plus lumineuse. Pour découvrir ces dons de Dieu, la prière est le lieu et le moment privilégiés.

Quand on apprend à connaître l'Église en vivant dans la communauté des croyants, on y rencontre le Christ vivant au milieu de nous. Alors on se met à l'aimer de plus en plus ! Bien sûr l'Eglise n'est pas parfaite, les chrétiens ont leurs défauts, nous commettons tous des péchés... Mais tout comme nous aimons notre propre mère, qui nous a donné la vie et l'amour malgré ses imperfections, nous aimons l'Église, car c'est par elle que Dieu nous offre la vie divine, Son amour et de nombreux bienfaits.