

"Les cris du cœur. Les émotions dans les Psaumes"

Janvier 2015

Retraite du COEPS la Pelouse sur Bex

Par Martin Hoegger – www.hoegger.org

Cette retraite prend comme base le Livret de l'Ecole de la Parole (2014-2015) : « Les cris du Cœur ». Voir : http://www.la-bible.ch/fileadmin/user_upload/PDF/Services/EdP/EdP_2014.pdf

Intro : faire retraite

« Venez à l'écart, dans un lieu désert et reposez-vous un peu » (Marc 6,31).

Le premier, Jésus a fait retraite, en passant de longs moments de prière et d'intimité avec son Père.

Il a invité ses disciples à faire de même : « Venez à l'écart »...

Il a félicité Marie de Béthanie d'avoir choisi la « bonne part » en se mettant à ses pieds pour l'écouter.

Nous sommes ici à la Pelouse pour répondre à cet appel.

Le désir de Jésus est de parler à notre cœur et d'y réveiller des désirs grands et beaux.

« Quand tu veux construire un bateau, ne commence pas par rassembler du bois, couper des planches et distribuer du travail, mais réveille au cœur des hommes le désir de la mer grande et belle », écrivait Antoine de Saint-Exupéry

Tournons-nous vers Jésus, en qui Dieu veut nous rencontrer pour nous parler, nous guérir, nous réconcilier (Exode 25,22) !

La Lectio divina

Durant cette retraite nous allons écouter au moyen de la démarche de la Lectio divina, vécue sous diverses formes.

La Lectio divina est une grâce particulière que le Seigneur donne à son Eglise aujourd'hui, alors que nous vivons de plus en plus superficiellement à cause de moyens puissants de communication.

Par elle nous sommes amenés à « contempler » Jésus, à nous laisser convertir par lui. Pour que notre agir se transforme, notre cœur doit d'abord se laisser transformer. Et le moyen de qui nous est donné est la Lectio.

*Esprit Saint, c'est à toi que je désire m'adresser
Pour te confier cette retraite qui commence.
Donne-moi de te chercher et de t'aimer
Là où tu te manifestes avec force et douceur !
Je te découvre avant tout dans l'oeuvre de Jésus :
Tu l'as comblé de tous tes dons
Et tu as animé sa vie à chaque instant
En lui donnant sagesse et courage,
Force pour rester dans l'amour jusqu'au bout.*

*Je te rencontre aussi dans les Ecritures que tu as inspirées,
Dans les sacrements qui nous font sentir ta proximité
Et dans les trésors de lumière de la Tradition
Où tu continues à être présent, selon ta promesse :
« Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde ».*

*Mais c'est surtout dans l'âme et la prière de mes sœurs et frères
Que je discerne ton action continuelle.
Donne-moi l'attention spirituelle pour cueillir tes fleurs
Dans le champ de ton Eglise, que tu veux élargir à tous,
Particulièrement là où l'on souffre et se divise !*

*Esprit Saint, conduis-nous dans les diverses étapes de cette retraite.
Dévoile-nous plus profondément la hauteur et la profondeur,
La largeur et la longueur de l'amour du Christ !
Ouvre-nous la richesse des Ecritures !
Accorde-nous surtout de nous aimer réciproquement,
Prêts à donner notre vie les uns, les unes pour les autres
Afin que tu sois parmi nous et nous transformes en Toi !*

1^{ère} lectio divina, "L'émerveillement"

Démarche sur le Psaume 8 avec trois lectures et trois temps de silence

Bref commentaire sur le texte du Psaume

Orientation pour le temps personnel

- Me placer devant Dieu pour lui demander de me révéler les dimensions profondes de l'émerveillement
- Quel est mon désir durant cette retraite ?
- Lui dire mon désir de m'émerveiller vraiment de sa Parole, de sa création, de mon prochain, de ce qu'il m'a créé et sauvé.

2^{ème} lectio divina, "La colère" -

- a) **La colère.** Comment la définissez-vous ? Est-ce une émotion positive ou négative ? Jésus s'est-il mis en colère ? Si oui, comment comprendre sa colère ? (Jean 2,15s).

b) **Démarche autour d'une table :**

Chacun écrit sur une grande feuille un écho à la prière du Psaume 17,1 : « *Seigneur, écoute la justice ! Entends ma plainte, accueille ma prière ! Mes lèvres ne mentent pas* »

Prendre un temps de restitution : qu'est-ce que j'ai vécu durant ce temps ?

c) Lectio divina avec des groupes de 3-4

1. Se rendre présent

Je me rends présent au travers de mon corps, de mon souffle.

- Je sens mon poids
- Je fais attention à la position de ma colonne
- Je dis bonjour à mes membres : je suis amical à moi-même
- Je suis attentif au va et vient de mon souffle, l'expire et l'inspire
- Je me prépare et dis mon ouverture à la Parole et au Seigneur

2. Prière

Livret, p. 15

3. Lecture de la Parole

- Accueillir la Parole sans rien faire
- Etre attentif à ce qu'elle fait en moi (pas à ce qu'elle dit)
- Trois lectures du texte avec des temps de silence
- Je ne cherche pas à dire quelque chose

« *Ils sont sur mes pas : maintenant ils me cernent, l'œil sur moi pour me jeter à terre, comme des lions prêts au carnage...Lève-toi, Seigneur, affronte-les, renverse-les ... libère-moi des méchants !* » (Ps. 17,11-13)

4. Garder une trace de ce qui est venu en moi

- Sous forme d'écrit, de méditation ou de prière

- Si rien ne vient, c'est aussi une expérience

5. Petits groupes

- Groupes de quatre personnes
- Une personne attentive au temps
- Une première personne lit sa méditation, sans commentaire
- Les autres écoutent dans le même esprit que l'écoute de la Parole – 3 minutes de silence
- Qu'est-ce qui se passe en moi ?
- Laisser monter une parole, une phrase
- Chacun lit sa phrase de résonnance (aussi celui (celle) qui a lu sa méditation)
- Même démarche avec les trois autres personnes

6. Restitution en grand groupe sur le vécu

A la fin, il est possible d'avoir un échange libre sur ce que j'ai vécu durant cet exercice.

7. Psaume 17 dialogué (p. 16s)

3^{ème} lectio divina, "La peur"

Psaume dialogué : 22 (p. 34)

Jésus à Gethsémani: contemplation évangélique sur le texte de Luc 22,39-46

Que signifie pour vous le mot « contempler » ?

Je propose une démarche contemplative pour entrer dans ce texte qui parle de l'angoisse du Christ. Qu'est-ce la contemplation ? Une manière d'être en relation, où le fossé entre le sujet et l'objet est franchi. Par exemple, je vous montre cette bougie. Regardez-la, pendant un moment...

Si je le considère comme un objet, elle ne me dira rien. Mais si je vois en elle un sujet, je lui laisse un espace. Je dois le laisser parler. Que me dit-elle ?

Prenons un moment de silence pour écouter ce que cette bougie me dit !

Temps de dialogue sur cette question

Il en va un peu ainsi avec un texte biblique. Si je le considère comme un objet à étudier, je rechercherai son sens. Dans l'approche contemplative, je veux rencontrer non pas un objet, mais celui qui est le sujet de ma vie et de ma foi. Je ne veux pas parler de Jésus à la troisième personne, mais désire le rencontrer et lui parler en TU et lui donner l'occasion de me parler personnellement. La contemplation évangélique est une des multiples formes de *lectio divina*.

Le but de la contemplation évangélique est donc de susciter un dialogue avec Jésus. Elle nous permet de faire l'expérience du vrai sens de la prière qui est une conversation avec Jésus. Elle se base sur l'expérience de la présence de Jésus au milieu de nous. Pour l'Eglise naissante cette présence de Jésus était une réalité tangible. Les textes des Evangiles ont été écrits parce que leurs auteurs étaient convaincus que le Christ ressuscité continuait à agir et à parler aujourd'hui dans l'Eglise. Ils faisaient l'expérience que Jésus nous parle à travers les paroles et les gestes qui ont été conservés dans les Evangiles. Les Evangiles sont donc le lieu d'une rencontre personnelle avec Jésus ; ils ne sont pas seulement une biographie, mais une invitation à le rencontrer.

En outre la contemplation évangélique met en route notre *imagination*, qui, comme les autres facultés (l'intellect et la volonté) est donnée par Dieu. Nous sommes un peu sous-développé dans ce domaine, surtout dans le protestantisme où nous nous méfions de l'imagination.

Il y a trois sortes d'imagination :

- *visuelle* (par exemple combien de personnes sont dans le texte, que font-elles ?)
- *auditive* (que disent les personnes)
- *intuitive* (je deviens un protagoniste de l'Evangile, je me place aux côtés de Jésus).

Démarche :

- a) Prière : p. 33
- b) Silence : 10 minutes
- c) Lecture lente du texte. Les auditeurs ferment les yeux
- d) 30 minutes de silence
- e) Inviter à dire une parole à Jésus
- f) Inspirer profondément
- g) Ouvrir les yeux sur son voisin
- h) Ecrire un seul mot qui résume mon expérience durant ce moment
- i) Partager ce que l'on a vécu avec son voisin

j) Dire ensemble la prière à la page 37

Soir : Célébration de la Parole

Au moyen des « **perles du cœur** » (voir

<http://martin.hoegger.org/index.php/spiritualite/48-les-perles-du-coeur>), vivre une « lectio divina » sur le texte de Jean 13,12-38 (Rencontre 4 dans le livret de l'Ecole de la Parole) en se posant les quatre questions correspondant aux quatre couleurs, puis les transformer en prière :

- quelle est dans ce texte la confiance de Jésus et la mienne
- Quelles sont les blessures de Jésus et les miennes ?
- Quelle est la lumière de Jésus et les miennes ?
- Quel est le chemin de Jésus et le mien ?

Conclusion avec le Psaume 119 autour de "La joie"

Temps de lectio en trois temps, comme celui vécu sur l'émerveillement. (p. 5 du livret). *Invitation à poursuivre avec "La tristesse, "La honte" et "L'amour".*