



Oser le devenir

Introduction

Cette démarche propose aux participants l'occasion d'approfondir leur croissance spirituelle personnelle par l'apprentissage de différentes disciplines spirituelles.

Les disciplines (ou pratiques) spirituelles aident les personnes à se relier au divin. Dieu est toujours avec nous et l'Esprit divin toujours disponible ; toutefois, pour le percevoir, il nous incombe de nous apaiser suffisamment et de développer ainsi une relation continue.

Les disciplines spirituelles doivent donc être pratiquées sur une base régulière pour que se développe une « habitude » d'ouverture délibérée et de relation à Dieu.

Chaque rencontre emploie la démarche de petit groupe.

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Disciplines spirituelles

- 1ère semaine : Les quatre questions des Quakers
- 2e semaine : L'examen ignacien
- 3e semaine : La prière contemplative
- 4e semaine : La marche méditative
- 5e semaine : La prière avec l'Écriture
- 6e semaine : La revue des disciplines

Conclusion

Clôture



1^{ère} semaine : Les quatre questions des Quakers

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Le groupe élabore une alliance.

Discipline spirituelle : les quatre questions des Quakers

L'essence d'une discipline spirituelle est la vigilance à l'égard de soi-même, de Dieu et d'autrui. Les quatre questions des Quakers aident les participants à devenir plus conscients d'eux-mêmes et de la manière dont leur cheminement spirituel est relié au récit de leur vie. Cet exercice permet aussi aux participants de commencer à faire connaissance les uns avec les autres au tout début de cette démarche commune.

La personne qui anime pose les questions une à la fois, en laissant aux participants un temps de réflexion avant de répondre. Tous les participants répondent avant de passer à la question suivante. Pendant leur réflexion, les participants peuvent rédiger leurs observations dans un journal, s'ils le souhaitent.

Entre l'âge de 5 à 12 ans où résidiez-vous et à quoi ressemblaient les hivers ?
(Certaines personnes ont vécu à différents endroits ; elles en choisissent alors un.)

1. Quel était le système de chauffage de votre maison ? Cette question a deux volets :
 - a. Qu'est-ce qui était la source de chaleur dans votre vie comme enfant. (Ce peut être un endroit dans la maison, un temps de l'année, voire une personne.)
 - b. Qui était la source de chaleur dans votre vie ? (Il s'agit ici d'une personne.)
2. Quand Dieu (ou toute autre puissance supérieure) est-il/elle devenu quelqu'un de « chaleureux » pour vous, et comment cela s'est-il produit ?



Réflexion en groupe

Demeurez un moment en silence. Quelle image ou récit biblique représenterait bien l'échange que vous venez d'avoir en groupe ? Quel cantique ou quelle chanson ?

Rédaction d'un journal

Les participants prennent quelques minutes pour réfléchir à ce qui a été partagé et inscrivent dans leur journal pensées, idées, sentiments, images, impressions, etc.

Conclusion

Clôture



2^e semaine : L'examen ignacien

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Discipline spirituelle : l'examen ignacien

Ignace de Loyola débute ses Exercices spirituels par l'examen quotidien, aussi connu sous le nom d'examen du conscient ou examen de conscience.

L'exercice est simple mais peut avoir un très grand impact sur la vie et la croissance spirituelle d'une personne. Il a comme prémisse que Dieu est à l'œuvre dans le monde et désire que tous les êtres humains agissent en harmonie avec son dessein pour le monde. Dieu poursuit constamment son œuvre de création, en interaction continue avec notre monde, ici et maintenant. Tout est susceptible de nous révéler le divin, et Dieu peut être connu au plus intérieur de nous-même. Ignace, en effet, a reconnu que les mouvements de sa pensée et de ses sentiments tentaient de le conduire à Dieu. L'examen est donc une manière de considérer ce mouvement de l'Esprit divin. Au moyen de l'examen, nous développons notre appréciation et notre compréhension des modes de présence de Dieu au cœur de nos activités quotidiennes ; c'est de là qu'il agit et nous conduit hors de l'égoïsme autocentré – cette place où nos besoins priment sur tout et où nous nous considérons nous-même ce qu'il y a de plus important en ce monde – vers un lieu de bonté et de compassion.

L'examen comporte cinq moments de prière.

1. **La gratitude** : remercier Dieu pour son action en ma faveur et pour l'humanité.
2. **L'illumination** : une prière pour prendre conscience de l'Esprit dans les événements quotidiens, comme de mon aveuglement et de mon incapacité de Le voir agir dans ma vie. Une prière pour ce que Dieu souhaite que je voie et que je comprenne.
3. **La perception de Dieu en tout** : prendre le temps de revoir la journée, et d'identifier là où Dieu est venu à ma rencontre. Examiner mes sentiments, ce qu'ils révèlent de ma relation à Dieu et aux autres, particulièrement lors de



ces moments où j'ai ressenti un appel à changer mon cœur. Considérer mes plus grandes forces autant que mes plus grandes faiblesses.

4. **Les dons de tristesse ou de reconnaissance** : échanger avec Dieu sur ce que me dévoile ce retour sur la journée. Je suis reconnaissant pour tout ce qui m'est révélé, quant aux moments vécus avec sollicitude et compassion, comme quant à ceux où j'ai échoué à répondre de manière aimante.
5. **L'espérance et la guidance pour le lendemain** : je demande ce dont j'ai besoin pour demain : ce peut être une vision renouvelée, une foi plus grande, l'humilité, le courage, la force. Je peux nommer explicitement une tâche ou une relation interpersonnelle qui nécessite l'aide continue de Dieu.

Démarche de groupe

Le groupe révisé les questions. Par la suite, chaque participant se trouve un « lieu de calme », et procède à son propre examen.

Remettre à chaque participant une bougie et des allumettes peut aider à créer une atmosphère réflexive et fournir en même temps un objet pour la concentration.

L'examen n'est pas nécessairement long dans le temps. Il importe toutefois que les participants se sentent à l'aise de prendre tout le temps dont ils ont besoin.

Après avoir complété l'examen, les participants réintègrent le cercle de départ. Il est possible de prendre alors quelques instants pour inscrire leurs réflexions dans un journal personnel.

Si les participants souhaitent échanger un peu, ils peuvent amorcer une réflexion à propos du lieu, du moment ou de la manière dont ils ont ressenti la présence de Dieu dans leur vie au cours des derniers jours, ou même son absence.

Réflexion en groupe

Demeurez un moment en silence. Quelle image ou récit biblique évoquerait bien la discipline spirituelle de l'examen ? Quel cantique ou quelle chanson ?

Conclusion

Clôture



3^e semaine : La prière contemplative

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Discipline spirituelle : la prière contemplative

*Arrêtez, et reconnaissez que je suis Dieu.
Psaume 46, 11*

Thomas Merton nous dit que le silence nous illumine en Dieu et nous unit à Dieu. Dans une ambiance de calme, les participants, seuls ou en groupe, recherchent le silence intérieur et tentent de s'abandonner au flux omniprésent de l'amour de Dieu. Cette forme d'abandon au Divin en silence nous ouvre au pouvoir de guérison de Dieu.

La prière contemplative est une expérience puissante. Bien qu'il soit impossible à la plupart d'entre nous d'atteindre un état de calme complet, de **contemplatio**, – nos esprits agités préfèrent ruminer des problèmes, faire des listes, et sauter sans arrêt d'une idée à l'autre – l'expérience collective de demeurer ensemble en silence est néanmoins source d'énergie et d'enracinement.

L'expérience de la prière contemplative déborde le cadre de la prière hebdomadaire. Nous pouvons revenir à la puissance de ce moment au cours de la journée pour retrouver notre calme et notre paix intérieure, et être ainsi disposés à répondre avec plus d'amour au monde exigeant qui nous entoure et qui parfois ne nous ménage pas.

La prière contemplative ne requiert pas de préparation spéciale. Nous pouvons nous y adonner au moment qui nous convient. Ce temps d'intériorité consiste en :

- Une courte prière d'intention pour nous ouvrir à l'amour de Dieu ;
- Quelques minutes de musique comme préparation mentale ;
- 20 minutes de silence ;
- Une période de douce musique (ou autre chose) pour sortir du silence ;
- Une bénédiction finale.



Il existe des enregistrements destinés à ce type de méditation, mais vous pouvez aussi choisir vos propres pièces musicales. Enregistrez un morceau de musique méditative d'environ une minute et demie à deux minutes, puis laissez une période de 20 minutes de silence avant d'enregistrer une autre courte pièce musicale. Lorsque la musique reprend la seconde fois, cela indique que le temps de prière tire à sa fin. Si vous n'avez pas de musique à votre disposition, la personne qui agit comme facilitateur pourra sonner une cloche ou utiliser un autre moyen pour marquer le début et la fin de la session.

Lignes directrices pour la prière contemplative

- Choisissez un mot sacré comme symbole de votre consentement à la présence et à l'action de Dieu en vous.
- Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés, prenez quelques instants pour vous installer. Puis introduisez votre mot sacré en silence.
- Lorsque d'autres pensées ou distractions vous dérangent, revenez doucement à votre mot sacré.
- À la fin du temps de prière, restez en silence, les yeux fermés, pendant quelques minutes.

Après avoir complété le temps de prière, les participants peuvent, s'ils le souhaitent, prendre quelques instants pour inscrire leurs réflexions dans un journal personnel.

Si les participants souhaitent échanger un peu, ils peuvent amorcer une réflexion à propos du lieu, du moment ou de la manière dont ils ont ressenti la présence de Dieu dans leur vie au cours des derniers jours, ou même son absence.

Réflexion en groupe

Demeurez un moment en silence. Quelle image ou récit biblique évoquerait bien la discipline spirituelle de la prière contemplative ? Quel cantique ou quelle chanson ?

Conclusion

Clôture



4^e semaine : La marche méditative

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Discipline spirituelle : la marche méditative

Il existe plusieurs variations de ce genre de prière en mouvement, de marche méditative. Vécue selon cette approche, la marche favorise l'apaisement et le calme, alors que nous devenons davantage conscients de notre corps et de notre respiration. Cette discipline induit un état de vigilance à l'instant présent et de réceptivité à l'égard de l'interrelation de tout ce qui existe, tel un effleurement du divin en nous et chez l'autre, un lieu propice de guérison.

Cette marche méditative associe trois réalités : le souffle, la marche et la récitation.

1. Le souffle

Concentrez-vous sur votre respiration, sur le mouvement de l'inspiration et de l'expiration. Suivez votre respiration pendant une minute, toujours en respirant normalement, sans chercher à en contrôler le flot.

2. Le souffle et la marche lente

Puis, ajustez vos pas à votre respiration.

En silence, dites intérieurement – « J'inspire » - alors que vous faites lentement deux ou trois pas.

Ensuite, lors de l'expiration, dites – « J'expire » - alors que vous faites lentement deux ou trois pas. Répétez cet exercice pendant plusieurs minutes avec concentration, pour vous familiariser avec la conjonction de votre souffle et de vos pas. Soyez pleinement conscient d'inspirer, d'expirer et de marcher lentement, pas à pas.

Trouvez votre rythme. Parfois vous ferez deux pas, d'autres fois trois ou quatre ; par moment il peut y avoir plus de pas lors de l'expiration que pour l'inspiration.



Trouvez un rythme naturel pour votre marche. C'est la concentration et la vigilance qui importe, pas le nombre de pas. Concentrez-vous sur votre pied qui touche le sol : le talon d'abord, puis la plante du pied, et enfin les orteils. Simultanément, que votre visage se détende en un léger sourire.

3. Le souffle, la marche lente et la récitation

ou toute autre expression de prière qui vous parle et qui adopte le rythme de vos pas.

Lorsque vous êtes bien à l'aise avec la marche et le souffle, vous pouvez ajouter la récitation en choisissant des mots simples à répéter, par exemple :

Ma-ra-na-tha (mot araméen pour dire « Viens, Seigneur!)

ou

Jé-sus Christ

ou

Al-lé-lu-ia

ou toute autre expression de prière qui vous parle et qui adopte le rythme de vos pas.

Il s'agit donc d'associer la respiration, la marche et la récitation ; si vous faites deux pas en inspirant et deux pas en expirant, voici à quoi cela ressemblerait :

(Inspiration)

ma – 1^{er} pas

ra – 2^e pas

(Expiration)

na – 1^{er} pas

tha – 2^e pas

ou

(Inspiration)

Al – 1^{er} pas

lé – 2^e pas

(Expiration)

lu – 1^{er} pas

ia – 2^e pas



Dans un espace où vous ne ferez pas obstruction aux mouvements des autres, marchez pendant environ 10 ou 15 minutes.

La fin de la période de méditation peut être annoncée par le son d'une cloche, par exemple.

La marche méditative et la prière contemplative

Ces deux disciplines se conjuguent très facilement. Demeurez assis en silence pendant 10 minutes, marchez pendant 5 minutes puis revenez-vous asseoir en silence à nouveau pendant 10 minutes.

La transition entre la période assise et la marche peut être annoncée par le son d'une cloche.

Lorsque le temps de prière est terminé, les participants peuvent mettre par écrit leurs réflexions personnelles dans un journal.

Si les participants souhaitent échanger un peu, ils peuvent amorcer une réflexion à propos du lieu, du moment ou de la manière dont ils ont ressenti la présence de Dieu dans leur vie au cours des derniers jours, ou même son absence.

Réflexion en groupe

Demeurez un moment en silence. Quelle image ou récit biblique évoquerait bien la discipline spirituelle de la marche méditative ? Quel cantique ou quelle chanson ?

Conclusion

Clôture



5^e semaine : La prière avec l'Écriture

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Discipline spirituelle : la prière avec l'Écriture

Passage suggéré : 1 Rois 17, 8–16

Consultez le document sur *La prière avec l'Écriture*.

Lorsque le temps de prière est terminé, les participants peuvent mettre par écrit leurs réflexions personnelles dans un journal.

Si les participants souhaitent échanger un peu, ils peuvent amorcer une réflexion à propos du lieu, du moment ou de la manière dont ils ont ressenti la présence de Dieu dans leur vie au cours des derniers jours, ou même son absence.

Réflexion en groupe

Demeurez un moment en silence. Quelle image ou récit biblique évoquerait bien la discipline spirituelle de la prière de l'Écriture ? Quel cantique ou quelle chanson ?

Conclusion

Clôture



6^e semaine : La revue des disciplines

Repas (facultatif)

Rassemblement

Ouverture

Prise de contact

Discipline spirituelle : la revue des disciplines

Pour cette dernière rencontre, le groupe décide quelle pratique il souhaite revivre ensemble.

Lorsque le temps de prière est terminé, les participants peuvent mettre par écrit leurs réflexions personnelles dans un journal.

Si les participants souhaitent échanger un peu, ils peuvent amorcer une réflexion à propos du lieu, du moment ou de la manière dont ils ont ressenti la présence de Dieu dans leur vie au cours des derniers jours, ou même son absence.

La fin de l'alliance

Consacrez quelques minutes à une réflexion de groupe pour nommer les bénédictions que les participants ont reçues pendant ces moments en commun.

- Y'a-t-il des regrets ?
- Chaque participant peut exprimer un souhait personnel/une bénédiction envers les autres participants alors que le groupe se termine.
- Quelle image biblique représenterait bien votre expérience de ce groupe ?
Quel cantique ou quelle chanson ferait de même ?

Conclusion

Clôture