

CARNET DU PARTICIPANT

Apprendre à prier

www.prierensilence.com

Bienvenue!

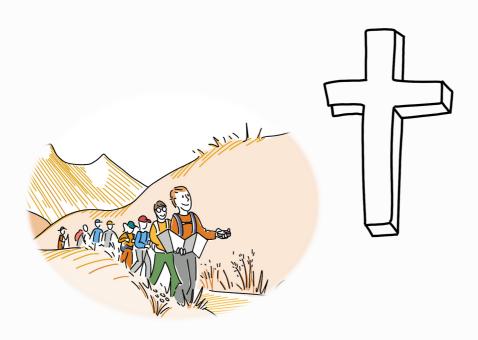
Que vous soyez seul, en paroisse, en groupe, entre amis... Bienvenue!

Ce carnet vous accompagnera pendant les 5 semaines du parcours.

Durant les 5 semaines de ce parcours, nous vous invitons à prendre des notes pendant les topos et aussi lors de vos temps de prière personnelle.

Dans ce carnet, vous trouverez, pour chaque semaine:

- Un plan du topo, avec quelques éléments
- Des espaces de prises de notes suite au topo, et pendant la semaine lors de vos temps de prière personnelle
- es questions pour vos échanges en groupes et temps de réflexions
- Quelques citations issues des topos, pour nourrir vos temps de prières personnelles (en plus des méditations que vous allez recevoir quotidiennement).



Semaine 1: Qu'est-ce que la prière ?

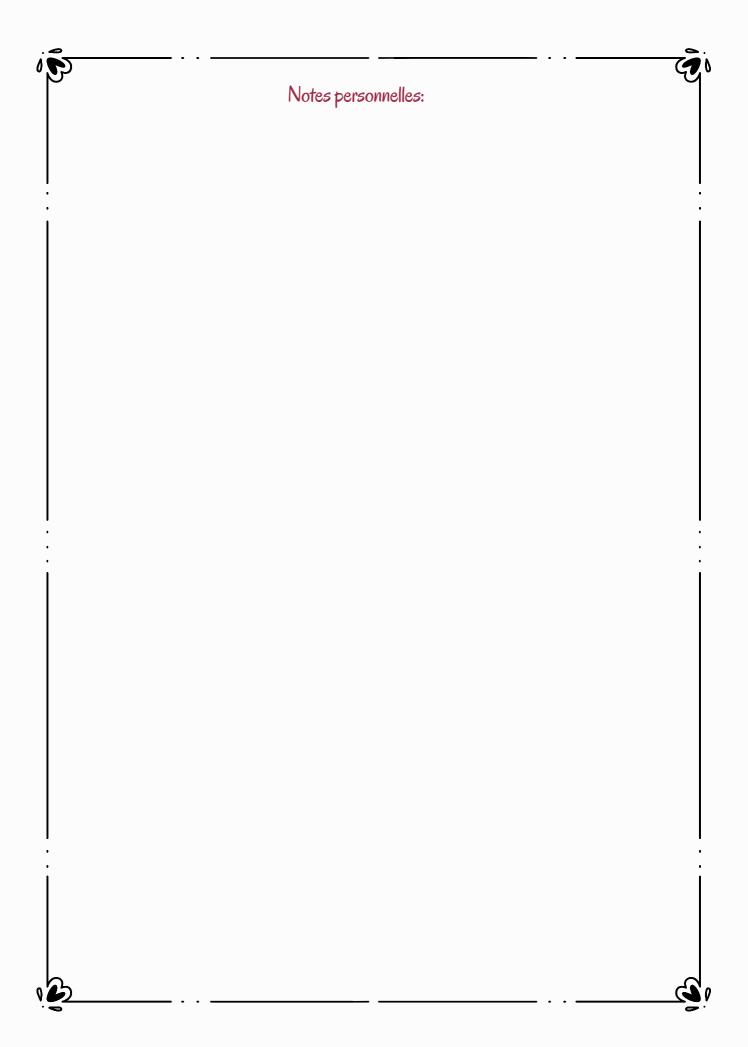
Plan du topo

- 1. La prière, c'est vital!
- 2. De quoi parlons-nous?
- 3. Ai-je le temps de prier?
- 4. L'apprentissage
- 5. Des décisions concrètes!

5 décisions concrètes:

- -Décider d'un temps de prière tous les jours
- -Ouvrir la Parole de Dieu.
- -Mettre un temps de silence dans ce temps de prière
- -Choisir un lieu adapté
- -Déterminer l'heure dans ma journée

Notes et décisions prises:	
	-



SEMAINE 1

Qu'est-ce d	qui	m'aide	à	prier	?
-------------	-----	--------	---	-------	---

Qu'est-ce qui me fait peur dans la prière ?

Est-ce que je cherche à développer cette proximité, cette amitié avec Dieu?

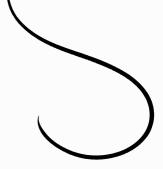
,	
Notes personnelles:	
"ce qui m'a touché dans	
l'oraison, c'est de dire à Dieu	
combien on l'aime, tout simplement"	Une phrase que je retiens du témoignage de Clémence:

29

Le lendemain, Jésus se leva, bien avant l'aube.

Il sortit et se rendit dans un endroit désert, et là il priait.

Marc, 1, 35



26

La prière c'est la respiration de l'âme

Benoît XVI

"

66

Les hommes ont peur du silence. Ils y ressentent leur vide et leur solitude. Les hommes intérieurs le chérissent, car, dans l'intimité de la vie trinitaire de Dieu, ils découvrent, avec lui, un nouvel univers fait de beauté

Cardinal Van Thuan

99

66

L'oraison n'est rien d'autre, à mon avis, qu'un échange d'amitié où l'on s'entretient souvent et seul à seul avec Celui dont nous savons qu'Il nous aime.

Sainte Thérèse d'Avila

Semaine 2: Notre part dans la prière

Plan du topo

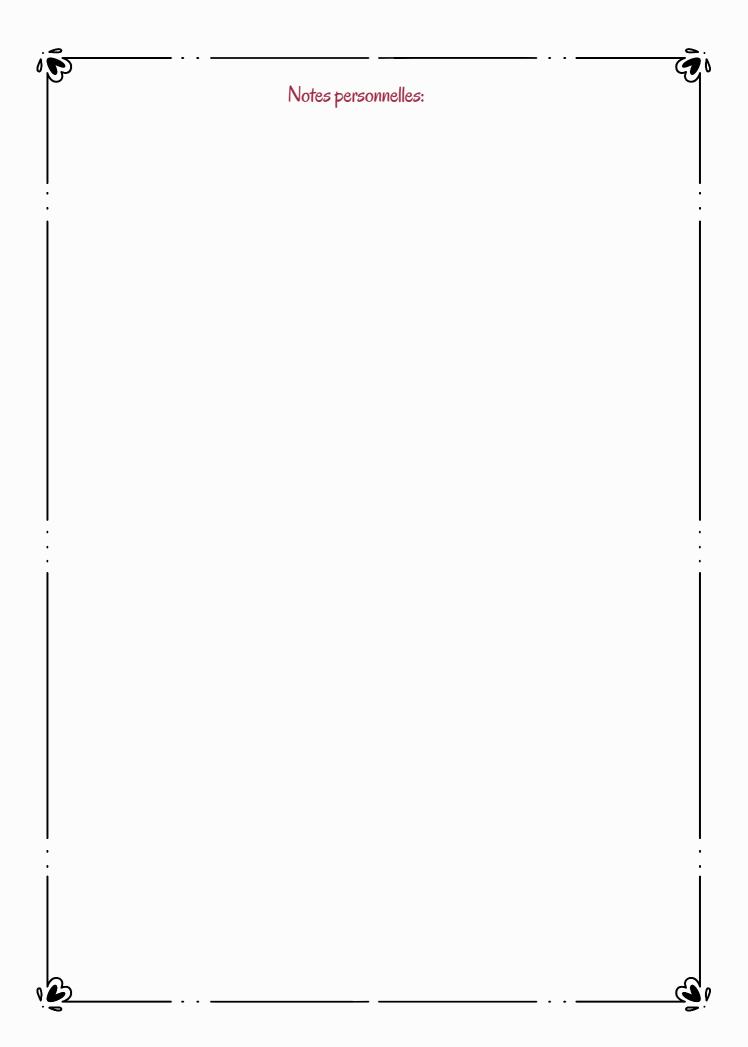
- Quelques outils pour se mettre en présence de Dieu
- 2. Comment commencer?
- 3. La parole de Dieu
- 4. Les distractions
- 5. Le combat de la prière

Qu'est ce qui est de notre ressort pour entrer dans l'intimité avec Dieu?

Nous allons trouver Dieu en nous même! Comment commencer à prier?

- être nous même!
- prions avec notre corps
- nous pouvons faire la relecture de notre journée; ou confier notre journée si nous prions le matin
- la place de la parole de Dieu est ESSENTIELLE: lire, méditer, accueillir, prolonger.

Notes et décisions prises:	



SEMAINE 2

Qu'est ce que je peux mettre en place pour m'aider à la fidélité dans la prière ? Comment je réagis face aux distractions ?

Quelle est la place de la Parole de Dieu dans ma vie ?

Notes personnelles:	
le suis certaine que Dieu me	
Te suis certaine que Dieu me tient, et m'aide à surmonter mes errances"	
	Une phrase que je retiens du témoignage de Monique et Lo

Nous devons orienter nos sens extérieurs au-dedans de nous-mêmes et leur donner de quoi s'occuper

Sainte Thérèse d'Avila

66

Le choix du temps et de la durée de l'oraison relève d'une volonté déterminée

Catéchisme de l'Eglise catholique

)9

११

Je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire, sans faire de belles phrases, et toujours il me comprend.

Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus

"

66

Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint Esprit, qui est en vous et que vous tenez de Dieu

1, Co 6, 19

66

Un jour, une novice entrant dans la cellule de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, s'arrêta surprise de l'expression toute céleste de son visage. Elle cousait avec activité et cependant semblait perdue dans une contemplation profonde.

- A quoi pensez-vous? lui demanda la jeune sœur. -Je médite le Notre Père, répondit-elle. C'est si doux d'appeler le Bon Dieu « Notre Père... » et des larmes brillaient dans ses yeux

Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus

Semaine 3: La part de Dieu

Plan du topo

- 1. Le recueillement
- Dieu m'élève et m'illumine
- 3. Dieu me transforme
- 4. Pauvreté!
- 5. Déserts et sécheresse

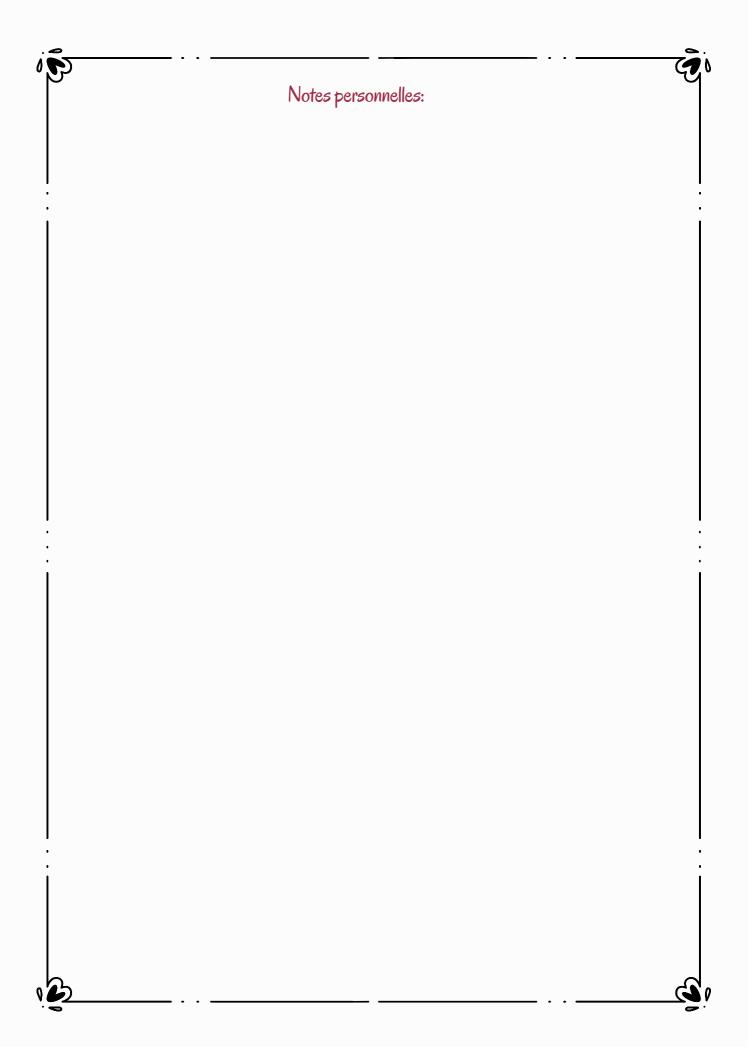
Comment Dieu me transforme?

Ici nous allons voir cette semaine ce mouvement de Dieu dans notre âme.

Il n'est pas aisé de reconnaître l'action de Dieu dans notre âme, parce que c'est une réalité cachée. Mais soyons certains que Dieu est toujours à l'oeuvre, Il nous élève, Il nous transforme. Et nous révèle nos pauvretés.

Les déserts et les sécheresses sont des moments importants de la vie spirituelle.

Notes et décisions prises:	
	[



SEMAINE 3

Comment je laisse la place à Dieu dans ma prière?

Qu'est ce qui dans ma vie m'encombre et dont je peux me détacher ou que je peux quitter pour avancer vers Dieu?

Comment est-ce que je réagis quand je traverse des temps où je ne perçois plus Dieu, où j'ai l'impression qu'il n'agit plus ?

Notes personnelles:	
ns l'oraison, on croit qu'on	
ent le Christ, mais en réalité	
c'est Lui qui nous tient.	Une phrase que je retiens du témoignage de Cécile:

Si l'âme cherche Dieu, son Dieu la cherche avec infiniment plus

d'amour encore!

Saint Jean de la Croix

77

Parfois, il faut se contenter de désirer prier, et parfois il faut se contenter de désirer désirer prier.

Cardinal Schönborn

66

Il n'est pas nécessaire que cette expérience soit donnée par une grâce mystique caractérisée. simple manifestation une intérieure de Dieu par une consolation ou un appel peut suffire pour faciliter à l'âme le recueillement le lui et apprendre définitivement.

Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus

"

66

Vous me faites penser au tout petit enfant qui ne sait pas encore marcher. Voulant joindre sa mère au haut d'un escalier, il lève son petit pied pour monter la première marche. Peine inutile ! il retombe toujours sans pouvoir avancer. Eh bien ! Consentez à être ce petit enfant.

Par la pratique de toutes vertus, levez toujours votre petit pied pour gravir l'escalier de la sainteté. Vous n'arriverez même pas à monter la première marche ; mais le bon Dieu ne demande de vous que la bonne volonté. Bientôt, vaincu par vos efforts inutiles, Il descendra Lui-même et vous prenant dans ses bras, vous emportera pour toujours dans son royaume.

Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus

"

Semaine 4: L'acte de foi

Plan du topo

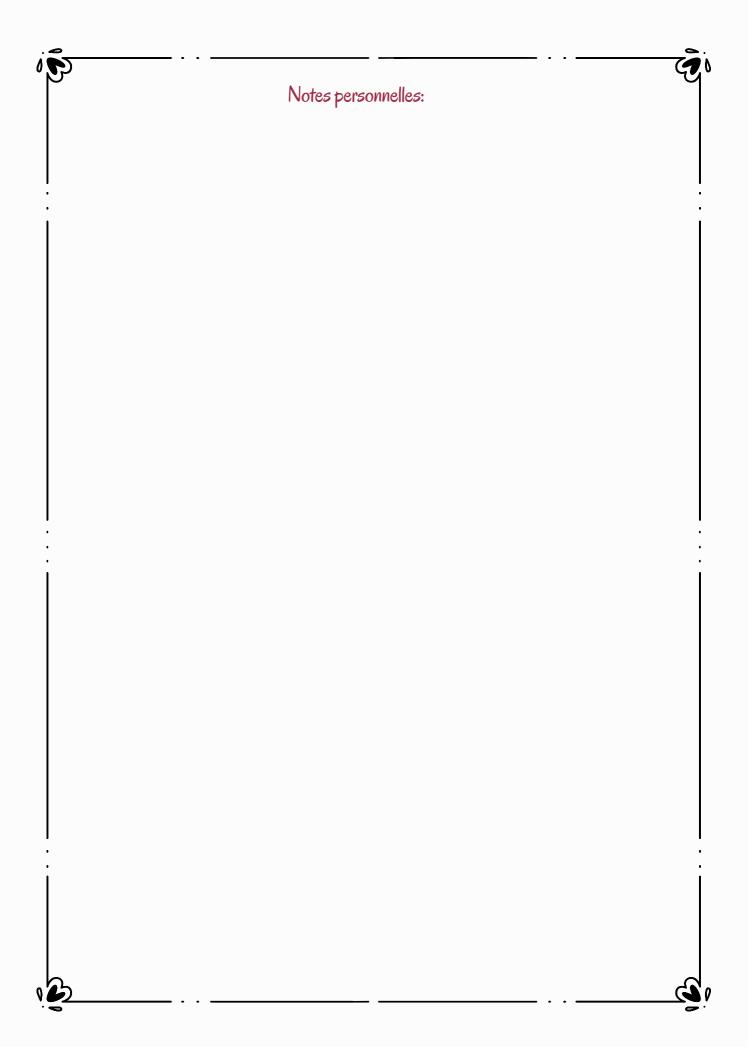
- La foi utilise toutes nos facultés humaines
- 2. La foi est acte d'amour
- 3. La foi est un exercice
- 4. Les trois qualités de la foi

Los trais qualités de la

Comment s'exprime l'acte de foi?

La foi passe par notre intelligence et nos sens, comme nous pouvons le voir dans l'Evangile. Il est essentiel de nourrir notre intelligence. Mais cela ne suffit pas. La foi est un acte d'amour, c'est une manière de s'offrir à Dieu. Et cela s'exerce. Les exemples d'actes de foi sont nombreux. C'est un exercice de confiance que nous sommes invités à vivre au quotidien.

Notes et décisions prises:	
	=



SEMAINE 4

Quelles personnes sont pour moi des témoins de la foi ? Pourquoi ? Comment ma foi est-elle nourrie aujourd'hui, de quoi ai-je besoin pour nourrir ma foi ? Quelles sont les formules ou les attitudes qui m'aident dans cet acte de foi ?

à petit, la prière est venue	
er tous les moments de mon	
er tous les moments de mon quotidien	Une phrase que je retiens du témoignage de Marjolaine:
er tous les moments de mon	Une phrase que je retiens du témoignage de Marjolaine:
er tous les moments de mon	Une phrase que je retiens du témoignage de Marjolaine:
er tous les moments de mon quotidien	Une phrase que je retiens du témoignage de Marjolaine:

Vous devez savoir en quoi vous croyez. Vous devez connaître votre foi avec la même précision que celle du spécialiste en informatique qui connaît le système d'exploitation d'un ordinateur. Vous devez comprendre comme un bon musicien comprend sa partition.

Benoît XVI

Si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à ce sycomore: Déracine-toi, et plante-toi dans la mer; et il

Luc, 17,7

Nul ne vient à moi si le Père ne l'attire.

Jean, 6, 44

vous obéirait »

66

Cette femme donc, ayant appris ce qu'on disait de Jésus, vint parderrière dans la foule et toucha son vêtement. Elle se disait en effet : « Si je parviens à toucher seulement son vêtement, je serai sauvée. ». À l'instant, l'hémorragie s'arrêta, et elle ressentit dans son corps qu'elle était guérie de son mal.

Aussitôt Jésus se rendit compte qu'une force était sortie de lui. Il se retourna dans la foule, et il demandait : « Qui a touché mes vêtements ? » Ses disciples lui répondirent : « Tu vois bien la foule qui t'écrase, et tu demandes : "Qui m'a touché ?" »

Mais lui regardait tout autour pour voir celle qui avait fait cela. Alors la femme, saisie de crainte et toute tremblante, sachant ce qui lui était arrivé, vint se jeter à ses pieds et lui dit toute la vérité.

Jésus lui dit alors : « Ma fille, ta foi t'a sauvée. Va en paix et sois guérie de ton mal. »

Marc, 5, 27-34

Semaine 5: Les dons du Saint Esprit

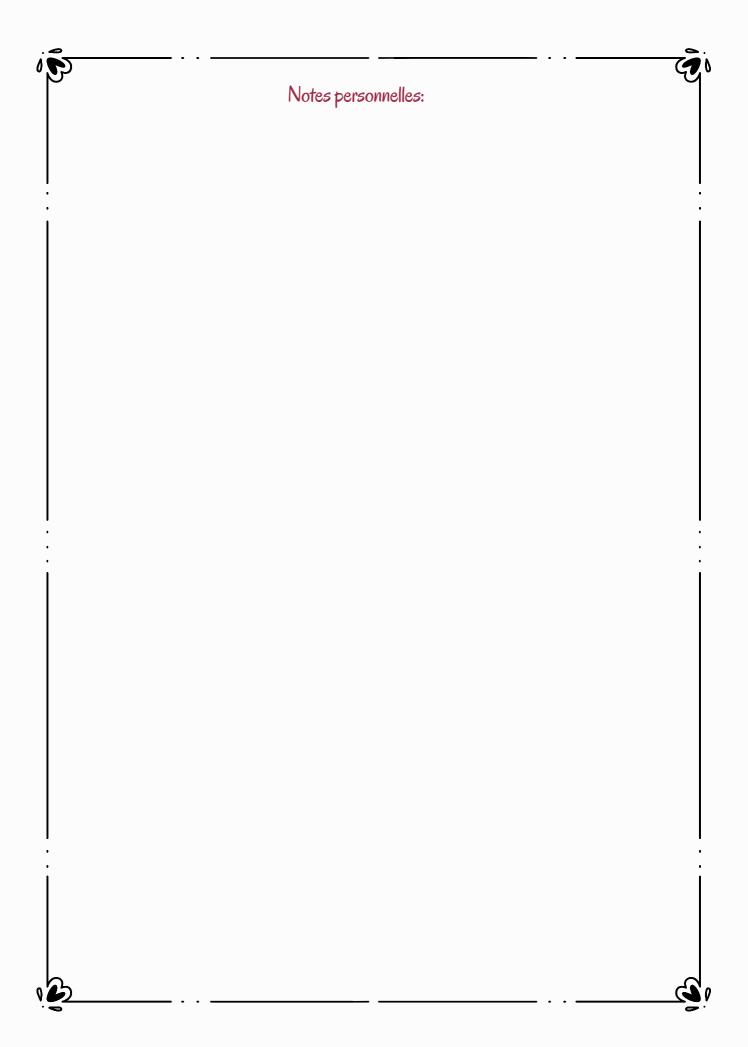
Plan du topo

- 1. L'Esprit Saint nous apprend à prier
- 2. L'Esprit Saint nous rend libre
- 3. L'Esprit Saint conseiller merveilleux
- 4. L'antenne de radio et le bateau
- 5.Les dons du Saint Esprit...
 - concrètement!
 - 6. Comment appeler l'Esprit Saint dans notre vie

Comment l'Esprit Saint agit-il dans notre vie?

L'Esprit Saint est l'architecte de nos vies, notre compagnon de marche. Il organise et ordonne, nous pouvons lui faire confiance. En dépendant de l'Esprit Saint, nous devenons des personnes libres. Il nous conseille, nous aide à orienter concrètement notre vie.

Notes et décisions prises:	



Temps d'échange SEMAINE 5

Est-ce que remercie l'Esprit Saint ?

Est-ce que je vois déjà des fruits dans ma vie?

Quel engagement je prends à l'issue de ce parcours?

PAR	Notes personnelles:	
	Jésus me fait grandir comme	
prê	tre, il me transforme peu à peu	
er	Lui. Il fait de moi un pasteur selon Son coeur.	Une phrase que je retiens du témoignage du Père Lionel:

La seule chose que je demande pour vous c'est l'Esprit Saint.

Père Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus

66

C'est l'Esprit Saint qui crie en vous

« Abba Père! ».

Galates, 6, 4

L'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom, vous enseignera toutes choses et vous fera ressouvenir de tout ce que je vous ai dit.

Jean, 14, 20

Voilà pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. Car la vie est plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement.

Considérez les corbeaux : ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'ont ni cellier ni grenier, et Dieu les nourrit. Combien plus valez-vous que les oiseaux ! Qui d'entre vous d'ailleurs peut, en s'en inquiétant, ajouter une coudée à la longueur de sa vie ? Si donc la plus petite chose même passe votre pouvoir, pourquoi vous inquiéter des autres ? Considérez les lis, comme ils ne filent ni ne tissent. Or, je vous le dis, Salomon lui- même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Que si, dans les champs, Dieu habille de la sorte l'herbe qui est aujourd'hui, et demain sera jetée au four, combien plus le fera-t-il pour vous, gens de peu de foi!

Vous non plus, ne cherchez pas ce que vous mangerez et ce que vous boirez ; ne vous tourmentez pas. Car ce sont là toutes choses dont les païens de ce monde sont en quête ; mais votre Père sait que vous en avez besoin. Aussi bien, cherchez son Royaume, et cela vous sera donné par surcroît.

Matthieu, 6, 25-33

Et après?

QUELQUES PROPOSITIONS...

Vous souhaitez poursuivre et continuer à être soutenu dans l'oraison?

Vous pouvez compléter le formulaire sur le site internet:

https://prierensilence.fr/etapres/

Ressources pour aller plus loin:



<u>Livres:</u>

L'oraison des débutants (P. Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus), Je veux voir Dieu (P. Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus), Prière de ne pas déranger (P. Matthieu Aine),

Prier en silence (P. Andrzej Muszala),

Présence à Dieu : cent lettres sur la prière (P. Henri Caffarel), L'oraison, une école de l'amour (P. Antoine d'Augustin)

Sites:

https://www.carmel.asso.fr/

https://www.notredamedevie.org/

Groupes de prière dans de nombreuses villes de France :

https://jeunes.notredamedevie.org

https://www.notredamedevie.org/agir-et-prier/groupes-de-priere/

Faire une retraite:

http://centrespirituel.notredamedevie.org/





La prière silencieuse a pris toute sa place dans ma vie ?
J'en vois les fruits et j'aimerais le partager à d'autres ?
J'envoie mon témoignage par mail à
parcours@apprendreaprier.fr

